



# STIFTUNGSBRIEF

INFORMATIONEN FÜR FREUNDE UND FÖRDERER | 2018



Prof. Dr. Rainer Hambrecht

## EDITORIAL

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

in diesem Jahr haben wir uns mit intensiver Forschung und besonders zahlreichen Präventions- und Aufklärungsangeboten wieder für die Herzgesundheit in Bremen eingesetzt.

Durch unsere Projekte in Schulen, Betrieben und in der Öffentlichkeit konnten wir unterschiedliche Altersklassen für die Herzgesundheit sensibilisieren und obendrein mit besonderen Aktionen wie „BREMEN LÄUFT 10!“ zu mehr herzgesundem Sport und Bewegung animieren.

Die Wissenschaftler des Bremer Instituts für Herz- und Kreislaufforschung (BIHKF) haben zudem mit innovativen Studien und zahlreichen Kongressbeiträgen zur Erforschung und Prävention von Herzerkrankungen beigetragen.

Mit unserem neuen Stiftungsbrief möchten wir Ihnen einen Überblick über unsere wichtige Arbeit geben. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Herzlichst

Ihr

Prof. Dr. Rainer Hambrecht

Vorsitzender der STIFTUNG BREMER HERZEN

## INHALT

IPP-Studie .....	2
BIHKF als Studienzentrale .....	3
NET-IPP-Studie .....	3
BIHKF auf Kongressen .....	4
Infolyer „KHK im Alter“ .....	4
Aktion „Drück mich!“ .....	5
Healthy Hearts .....	5
Bremen läuft 10! .....	6
Hallo. Hier spricht dein Herz .....	8
Herzgesundheit macht Schule ..	10
Bremer Herztage .....	12
Bremer Herzolympiade .....	14
Große Herzen Gala 2019 .....	15
Kurz notiert .....	16
Impressum .....	16

# Langzeitprävention schützt vor erneutem Herzinfarkt

Präventionsstudie in internationalem Fachmagazin veröffentlicht

Der Herzinfarkt ist eine lebensbedrohliche Erkrankung und birgt ein hohes Risiko für einen erneuten Infarkt, das umso höher ist, je schlechter die Risikofaktoren der Betroffenen eingestellt sind. Daher ist eine effektive Strategie zur Langzeitbetreuung erforderlich.

Um bessere Strategien zur langfristigen Einstellung der Risikofaktoren bei Infarktpatienten zu entwickeln, führten wir von 2013 bis 2017 mit dem Bremer Institut für Herz- und Kreislaufforschung (BIHKF) der STIFTUNG BREMER HERZEN die multizentrische IPP-Studie durch (Intensives Präventions-Programm nach akutem Myokardinfarkt in Nordwest-Deutschland). Neben der optimalen Einstellung von Medikamenten standen dabei vor allem ungesunde Gewohnheiten im Lebensstil der Patienten wie Übergewicht, Bewegungsmangel, Fehlernährung oder Rauchen im Fokus.



Bei den regelmäßigen Patientenschulungen der IPP-Gruppe ging es u.a. um gesunde Ernährung, Rauchentwöhnung oder Themen wie „Reisen nach Herzinfarkt“.

Nachdem erste Ergebnisse 2017 auf Kongressen präsentiert werden konnten, wurde die Arbeit in diesem Jahr in der renommierten internationalen Fachzeitschrift „European Journal of Preventive Cardiology“ veröffentlicht und einem großen Fachpublikum zugänglich gemacht.

Für die Studie wurden über 300 Patienten in zwei Gruppen

geteilt. Die eine Gruppe erhielt nach der Reha lediglich die Standardversorgung, die andere (IPP-Gruppe) wurde intensiv durch Präventionsassistenten betreut, erfasste die tägliche Bewegung per Schrittzähler und wurde monatlich zu Fortbildungen eingeladen.

In der IPP-Gruppe konnte damit eine signifikante Verbesserung der Risikofaktoren erreicht werden. Durch den Einsatz der Schrittzähler wurden die IPP-Patienten motiviert, deutlich aktiver zu sein als die Kontrollpatienten.

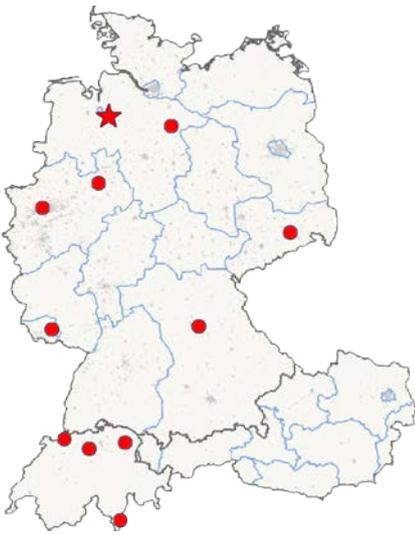
Die Studienergebnisse zeigen, dass ein langfristiges intensives Präventionsprogramm mit Schrittzählern und telemedizinischer Beobachtung, regelmäßigen Fortbildungen und Telefonkontakten enorme Fortschritte bringt.

Mit Fitnesstrackern die eigenen Fortschritte im Blick zu haben, ist eine gute Motivation, häufiger und länger Sport zu treiben.



# Internationale Studie unter Leitung des BIHKF

Untersuchungen zu Eisenmangel bei Herzinsuffizienz an elf Zentren



Elf Zentren in Deutschland und der Schweiz nahmen an der RAID-HF-Studie teil.

Eisenmangel bei Herzschwäche (Herzinsuffizienz) steht zunehmend im Fokus wissenschaftlicher Studien. Das RAID-HF Register mit elf teilnehmenden Zentren aus Deutschland und der Schweiz untersuchte die Bedeutung von Eisenmangel bei Patienten mit Herzinsuffizienz.

Auf Grundlage von rund 1.000 Patienten wurde analysiert, wie häufig ein Eisenmangel vorlag und welchen Einfluss dieser auf die Langzeitsterblichkeit oder erneute Krankenhausaufenthalte hatte.

Dabei zeigte sich, dass Patienten mit Eisenmangel eine schlechtere Langzeitsterblichkeit haben und eine Unterversorgung mit Eisentherapien in der gegenwärtigen Praxis besteht.

Die Studie wurde international vom Bremer Institut für Herz- und Kreislaufforschung (BIHKF) publiziert und im August 2018 auf dem Kongress der Europäischen Kardiologengesellschaft (ESC), einem der weltweit größten Medizinkongresse, vorgestellt.

# Prävention im digitalen Zeitalter

Neue Studie des BIHKF zu webbasiertem Präventionsprogramm

Kann ein webbasiertes Präventionsprogramm mit Online-Kontakten und Telemedizin die Langzeit-Prävention bei koronarer Herzkrankheit verbessern? Mit dieser Fragestellung startete 2018 die neue große Studie „Neue Technologien im Rahmen Intensiver Präventions-Programme bei koronarer Herzkrankheit“ (NET-IPP-Studie) des Bremer Instituts für Herz- und Kreislaufforschung (BIHKF). Im Rahmen der Studie werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer regelmäßig von Studienärzten und Präventions-

assistenten per E-Mail kontaktiert und erhalten webbasierte Schulungen (E-Learning). Zudem erfolgt eine Kontrolle der Risikofaktoren wie Bewegung, Blutdruck und Gewicht mithilfe von Telemedizin und speziellen Apps.

Eine weitere Fragestellung der Studie befasst sich mit der Genetik. Das Studienteam untersucht, ob die Mitteilung des genetischen Risikos der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Einfluss auf ihre Präventionsergebnisse hat. Die Studie ist auf zwei Jahre an-



Die NET-IPP-Studie nimmt digitale Prävention und Gesundheitsförderung in den Fokus.

gelegt und wird neben Bremen weitere deutsche Studienzentren umfassen.

# Studienergebnisse vorgestellt

Wissenschaftler des BIHKF auf nationalen und internationalen Kongressen

Wissenschaftler des Bremer Instituts für Herz- und Kreislaufforschung (BIHKF) nahmen im April 2018 erneut am Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie in Mannheim teil und präsentierten ihre Studienergebnisse. Mit insgesamt zehn Präsentationen zählte das BIHKF auf dem Kongress zu den wissenschaftlichen Zentren in Deutschland mit den meisten vorgestellten Arbeiten.

Auch beim diesjährigen Kongress der European Society of Cardiology (ESC), bei dem sich im August 2018 30.000 Kardiologen aus Europa, den USA und Asien in München trafen, waren Mitarbeiter des

BIHKF vertreten und präsentierten Forschungsergebnisse aus Bremen. Insgesamt war das BIHKF auf diesem weltgrößten internationalen Kardiologie-Kongress mit fünf Arbeiten vertreten. Darunter waren unter anderem neue Analysen der IPP-Studie, des Bremer Herzinfarktregisters und der RAID-HF Studie.

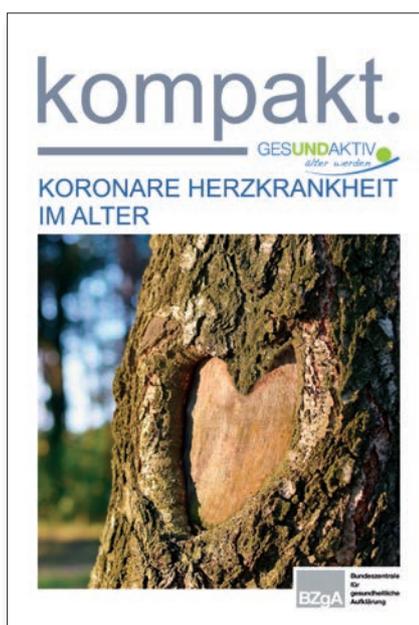
Institutsleiter Prof. Dr. Harm Wienbergen stellt auf dem ESC-Kongress in München Studienergebnisse des BIHKF vor.

„Studienpräsentationen auf diesen internationalen Kardiologie-Kongressen sind für Wissenschaftler von besonderer Bedeutung und wir freuen uns somit, hier wieder gut vertreten gewesen zu sein“, so Prof. Dr. Harm Wienbergen, Institutsleiter des BIHKF.



# Gesund und aktiv älter werden

Gemeinsamer Flyer mit der BZgA klärt über KHK im Alter auf



Die koronare Herzkrankheit (KHK) zählt zu den häufigsten Erkrankungen und ist Todesursache Nummer eins in Deutschland. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für eine KHK. Vor allem für ältere Menschen ist es wichtig, über die koronare Herzkrankheit Bescheid zu wissen.

Gemeinsam mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat die STIFTUNG BREMER HERZEN daher im Juli 2018 ein umfangreiches Faltblatt mit allen wichtigen Informationen zu diesem Thema herausgegeben.

Der kostenlose Infolyer wird bundesweit verteilt und steht digital zum Download bereit.

Zusätzlich zu dem Faltblatt bietet ein Online-Portal der BZgA mit Experten des BIHKF zusammengefasste Informationen rund um das Thema koronare Herzkrankheit.

**Weitere Informationen:**  
[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)  
 Download Faltblatt:  
[www.bremer-herzen.de/bzga/](http://www.bremer-herzen.de/bzga/)  
 kostenlose Bestellung:  
[www.bzga.de/infomaterialien](http://www.bzga.de/infomaterialien)

# Leben retten ist kinderleicht

Mit der Aktion „Drück mich!“ das Wissen über Reanimation erhöhen

Egal ob zu Hause, am Arbeitsplatz oder beim Sport – ein Notfall kann sich überall ereignen und kommt es zum Herzstillstand, zählt jede Minute. Die Zeit, die nach einem plötzlichem Herztod bis zum Beginn von Reanimationsmaßnahmen vergeht, ist für das Überleben entscheidend. Hier hat Deutschland enormen Nachholbedarf! Nur die wenigsten beginnen vor Eintreffen des Rettungsdienstes mit Wiederbelebungsmaßnahmen. Grund sind meist Wissensdefizite und die Angst, etwas falsch zu machen.

Mit der Aktion „Drück mich!“ bringen wir das Wissen in Sachen

Wiederbelebung auf Vordermann. Dafür schulen wir auf Veranstaltungen, in Betrieben und Schulen die Bevölkerung in der Laienreanimation. Auch erfassen wir die Reanimationsrate in Bremen. Erste Auswertungen belegen: Von rund 500 jährlichen Herzstillständen in Bremen werden deutlich weniger als die Hälfte reanimiert. Hier gibt es also noch einen hohen Bedarf an nachhaltiger Aufklärungsarbeit.

## Prüfen! Rufen! Drücken!

Unser Poster zur Laienreanimation können Sie hier kostenlos bestellen oder herunterladen:

[www.bremer-herzen.de/drueck-mich](http://www.bremer-herzen.de/drueck-mich)



# Herzgesund am Arbeitsplatz

Betriebliches Gesundheitsmanagement mit HEALTHY HEARTS

Für Firmen lohnt es sich, nachhaltig in die Gesundheit ihrer Belegschaft zu investieren, denn gesunde und fitte Mitarbeiter sind motivierter, leistungsstärker und für den Unternehmenserfolg unerlässlich. Viele Firmen setzen daher auf ein nachhaltiges betriebliches Gesundheitsmanagement.

Mit HEALTHY HEARTS bieten wir ein besonderes Angebot zur Förderung der Herzgesundheit. Bremer Firmen können sich aus Modulen wie Kardio-Check, Rauchentwöhnung, Ernährungsberatung, Reanimation, Bewegungstraining, und Expertenvorträgen ein individuelles Paket zusammenstellen.

Unsere Gesundheitsexperten haben bereits bei vielen Bremer Unternehmen Schulungsmaßnahmen durchgeführt.

Wollen auch Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter aktiv und nachhaltig fördern?

Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot:

## Kontakt:

Tineke Wettwer  
Tel.: 0421 879-4688  
wettwer@bremer-herzen.de





Über 150 Teilnehmer und zahlreiche Zuschauer kamen zum großen Abschlusslauf von „BREMEN LÄUFT 10!“

# Runter vom Sofa und rein in die Laufschuhe

„BREMEN LÄUFT 10!“ bringt Bremer Bevölkerung in Bewegung

Bewegung macht fit, hält gesund und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Auf der anderen Seite zählt Bewegungsmangel neben Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder erhöhten Blutfettwerten zu den größten Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. All das ist allgemein bekannt, doch finden wir häufig im Alltag immer wieder Ausreden und verschieben Sport und Bewegung auf andere Tage, statt uns die Laufschuhe anzuziehen.

Mit dem Präventionsprojekt „BREMEN LÄUFT 10!“ wollen wir das ändern und haben dafür gezielt Menschen zu herzgesunder

Bewegung animiert, die bislang zu wenig oder gar keinen Sport gemacht haben. Zehn Wochen lang trainierten über 250 Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Trainern des Bremer Leichtathletik-Verbands in unseren

kostenlosen Lauftreffs im Bremer Bürgerpark. Ihr gemeinsames Ziel: Beim großen Abschlusslauf am 28. Oktober 2018 im individuellen Tempo eine Strecke von zehn Kilometern gehen oder gar laufen zu können.



Großer Andrang zum Auftakt von „BREMEN LÄUFT 10!“

## Regelmäßige Bewegung in den Alltag integrieren

„Bei ‚BREMEN LÄUFT 10!‘ kommt es nicht auf die Geschwindigkeit an“, erklärt Stiftungsvorstand Prof. Dr. Rainer Hambrecht. „Wir helfen den Bremerinnen und Bremern in Bewegung zu kommen und den herzgesunden Sport in den Alltag zu integrieren. Dafür haben wir ein niedragschwelliges Angebot geschaffen und führen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an einen aktiven Lebensstil heran.“

Der gemeinsame Sport in den Trainingsgruppen brachte zudem einen großen Schub Motivation. Über 150 Sportlerinnen und Sportler blieben am Ball, absolvierten beim großen Abschlusslauf eine Strecke von zehn Kilometern und feierten gemeinsam mit zahlreichen Zuschauern ihren Trainingserfolg.

Das Projekt stieß auch auf großes Interesse in der Öffentlichkeit. Radio Bremen und der Weser-Kurier begleiteten mehrere Teilnehmerinnen und Teilnehmer während des gesamten Projekts und berichteten ausführlich über ihre Fortschritte.



Jeder ein Sieger beim großen Abschlusslauf von „BREMEN LÄUFT 10!“.

## Niedragschwellige Präventionsprojekte bundesweit etablieren

„BREMEN LÄUFT 10!“ ist eine Initiative der STIFTUNG BREMER HERZEN in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK), dem Bremer Leichtathletik-Verband und der AOK Bremen/Bremerhaven.

Vorbild ist die Aktion „Lauf 10“, die vom Bayerischen Rundfunk und Prof. Dr. Martin Halle, Ärztlicher Direktor an der Medizinischen Fakultät der Technischen Universität München, ins Leben

gerufen wurde. Auch diese Aktion ist ein großer Erfolg. In diesem Jahre waren fast 4.000 Läufer aus ganz Bayern beim Abschlusslauf von „Lauf 10“ dabei.

„Wir wollen Präventionsangebote wie ‚BREMEN LÄUFT 10!‘ und ‚Lauf 10‘ bundesweit etablieren“, so Prof. Hambrecht. „Denn regelmäßige Bewegung und Sport sind Schlüsselfaktoren für ein gesundes Herz.“ Die hohen Teilnehmerzahlen und die herausragende Resonanz spiegeln den hohen Bedarf an niedragschwelligen Angeboten dieser Art wider.

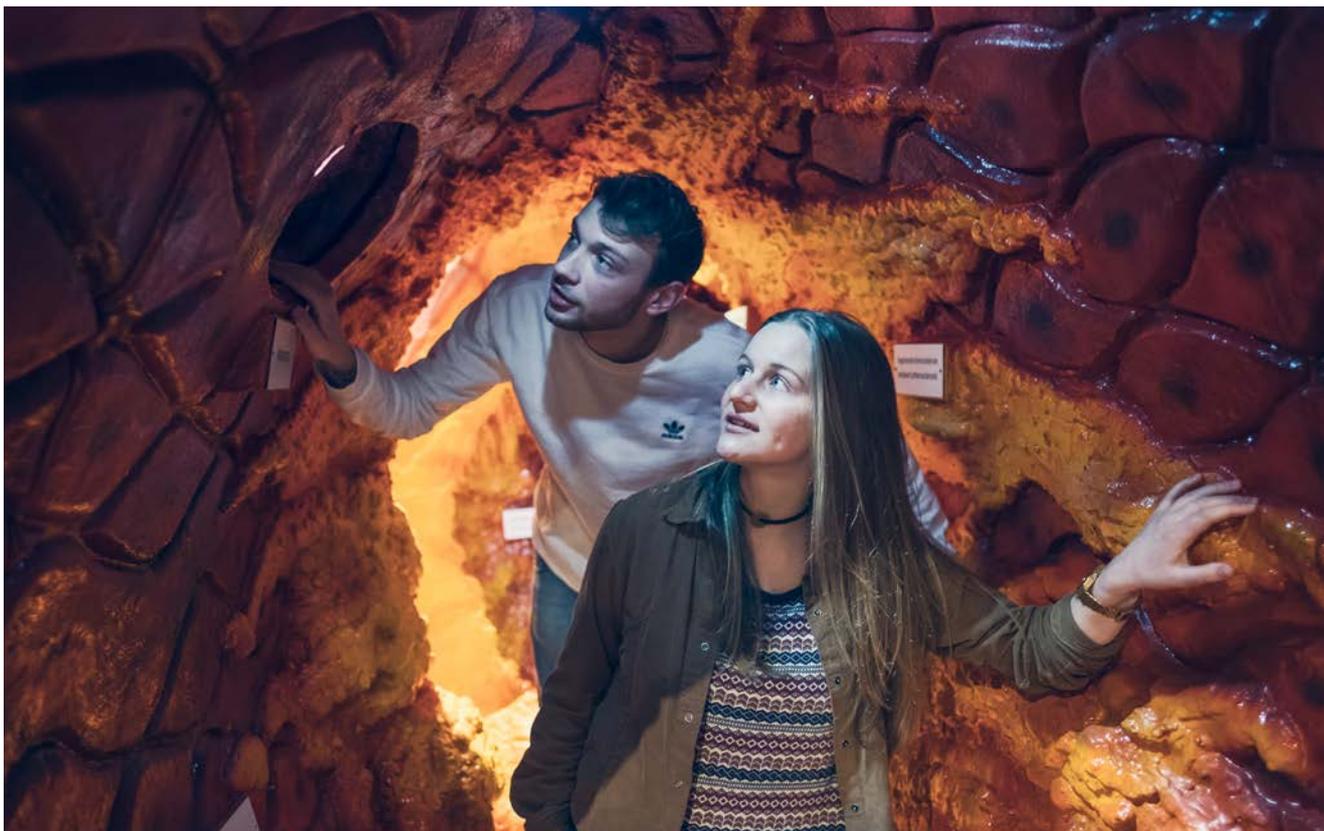
## Weitere Informationen:

Mehr zu „BREMEN LÄUFT 10!“ sowie die Links zur Wochenserie von *buten un binnen* gibt es unter:

[www.bremer-herzen.de/bl-10](http://www.bremer-herzen.de/bl-10)



Bei „BREMEN LÄUFT 10!“ gab es zehn Wochen lang kostenlose Lauftreffs mit erfahrenen Trainern.



Entdeckungsreise durchs Herz mit „Hallo. Hier spricht dein Herz“ und der Sonderausstellung HERZZEIT.

## 2.000 Jugendliche erleben das Herz im Universum Bremen

„Hallo. Hier spricht dein Herz“ und Ausstellung „HERZZEIT“ bringen spielerisch Spannendes zur Herzgesundheit näher

Gleich zu Beginn des Jahres konnten wir mit unserem gemeinsamen Bildungsprojekt mit der AOK Bremen/Bremerhaven und dem Universum Bremen „Hallo. Hier spricht dein Herz“ einen besonderen Meilenstein erreichen. Im Januar 2018 begrüßten wir insgesamt bereits 1.000 Schülerinnen und Schüler zu einer „Forscherzeit“ rund ums Herz im Universum. Und zum Jahresende stieg die Besucherzahl auf insgesamt rund 2.000 an! Bei „Hallo. Hier spricht dein Herz“ können Schulklassen

unterschiedliche „Forscherzeiten“ buchen und auf spielerische Weise ihr wichtigstes Organ kennenlernen. Damit wollen wir gezielt junge Menschen dazu animieren, mehr über ihr Herz zu erfahren und dessen Gesundheit bewusster zu pflegen. Denn bereits in jungen Jahren werden Herzerkrankungen durch Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel oder ungesunde Ernährung begünstigt.

„Mit den Angeboten wollen wir Kindern und Jugendlichen

zeigen, was das Herz alles zu leisten vermag. Denn das Erleben des eigenen Körpers schafft Bewusstsein und Sensibilität für die eigene Gesundheit“, so Jens Rosenbrock von der AOK Bremen/Bremerhaven.

In den „Forscherzeiten“ sezieren die Schulklassen echte Schweineherzen und erfahren mehr über Blutfluss, Kraft und Verletzlichkeit des Organs. An weiteren Mitmachstationen lernen sie Wissenswertes über die Funktionsweise und den

Aufbau des Herzens, Gesundheitsrisiken und wie eine Reanimation funktioniert. „Dass auch im Jahr 2018 rund 1.000 Schülerinnen und Schüler an unseren Forscherzeiten teilgenommen haben, übertrifft unsere Erwartungen bei weitem und spornt uns an, das Thema weiter zu vertiefen“, freut sich Dr. Christine Schorr vom Universum Bremen. Im Frühjahr 2018 entstand bereits die dreimonatige gemeinsame Sonderausstellung HERZZEIT mit spannenden Angeboten für alle Altersklassen.

### Infos und Anmeldung zu den Forscherzeiten:

[www.bremer-herzen.de/hallo-herz](http://www.bremer-herzen.de/hallo-herz)

[www.hallo-herz.de](http://www.hallo-herz.de)

Bei „Hallo. Hier spricht dein Herz“ lernen die Schülerinnen und Schüler auch, wie man im Notfall richtig reagiert und Leben retten kann.



## Sonderausstellung „HERZZEIT“

Vom 15. Februar bis 15. Mai 2018 konnten sich Besucher des Universum Bremen auf eine ungewöhnliche Entdeckungsreise rund ums Thema Herz begeben. Gemeinsam haben das Universum Bremen, die AOK Bremen/Bremerhaven und die STIFTUNG BREMER HERZEN die Aktion HERZZEIT ins Leben gerufen.

Highlights der Ausstellung waren begehbare Modelle eines Herzens und einer Arterie. Die Besucher konnten anatomische Details ganz genau unter die Lupe nehmen, zudem acht präparierte

Tierherzen begutachten und an einer Audiostation über die unterschiedlichen Herzschläge staunen. Einen ganz neuen Blickwinkel aufs Herz bot eine Virtual-Reality-Brille, mittels der es für Neugierige auf eine aufregende Reise durch den Körper ging.

Begleitet wurde die Ausstellung von zahlreichen Vorträgen durch die Experten der Stiftung. Laienverständlich informierten sie über Themen wie Herzschwäche oder Herzrhythmusstörungen und klärten über Risikofaktoren wie Fehlernährung, Cholesterin oder Rauchen auf.



Die dreimonatige Sonderausstellung HERZZEIT begeisterte Jung und Alt im Universum Bremen.

# Startschuss für Aktionstage an Bremer Schulen

Ein Tag rund ums Herz an der Oberschule am Waller Ring



So einfach gelingen gesunde Smoothies.

Wie genau funktioniert eine Herzdruckmassage? Wie viele Schritte sollte man sich am Tag bewegen? Und was ist eigentlich gut fürs Herz und was nicht? Antworten auf diese und viele weitere Fragen gab es bei einem besonderen Aktionstag rund ums Herz am 3. Mai 2018 für die siebte Jahrgangsstufe der Oberschule am Waller Ring.

An unterschiedlichen Quiz- und Mitmach-Stationen erfuhren die 65 Jugendlichen wie das Herz funktioniert, wie Herzerkrankungen entstehen und wie sie sich davor schützen können. Dabei lernten sie beispielsweise, wie schädlich Zigaretten für den Körper sind und mussten bei einem Quiz abschätzen, wie viel Zucker in unter-

schiedlichen Lebensmitteln steckt. An einer weiteren Station zum Thema gesunde Ernährung konnten sich die Schülerinnen und Schüler aus frischen Zutaten leckere Smoothies mixen.

„Herzgesundheit fängt bereits im Kindesalter an“, erklärt Prof. Dr. Harm Wienbergen, Leiter des Bremer Instituts für Herz- und Kreislaufforschung der STIFTUNG BREMER HERZEN. „Mit diesem und künftigen Aktionstagen wollen wir die Schülerinnen und Schüler direkt an den Bremer Schulen über Risikofaktoren aufklären und aufzeigen, wie man sein Herz gesund und fit hält.“

Auch für den Notfall wurde geübt: An Reanimationspuppen trainierten die Jugendlichen die Herzdruckmassage und erfuhren, wie sie bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand Hilfe leisten und Leben retten können. Wie man seinen Körper und sein Herz mit Bewegung gesund hält, erklärte Daniel Magel von der Initiative „Hood Training“.



Das Team vom „Hood Training“ zeigt den Schülerinnen und Schülern einfache Übungen, um sich und sein Herz fit zu halten.



Gar nicht so einfach: Wie viel Zucker ist in welchen Produkten?

In der Turnhalle bot er mit seinem Team für die Schülerinnen und Schüler ein Sportprogramm an und zeigte Übungen, die jeder auch ohne Hilfsmittel zu Hause durchführen kann.

„Unsere Schülerinnen und Schüler waren mit Freude dabei und haben viele neue Eindrücke rund um das Thema Herzgesundheit sammeln können. Eine sehr gelungene Veranstaltung!“, freut sich Ursula Gerdts, Biologielehrerin an der Oberschule am Waller Ring.

Der große Aktionstag war auch gleichzeitig Startschuss für eine neue Projektreihe der STIFTUNG BREMERHERZEN. Künftig werden weitere Aktionstage rund ums Herz an Bremer Schulen veranstaltet.



Prüfen! Rufen! Drücken!

### KONTAKT FÜR SCHULEN

Sie möchten gemeinsam mit der STIFTUNG BREMER HERZEN einen Aktionstag zur Herzgesundheit in Ihrer Schule durchführen? Sprechen Sie uns gerne an:

#### Kontakt

Maurice Scharmer  
Tel.: 0421 879-1262  
scharmer@bremer-herzen.de  
www.bremer-herzen.de



### FILM AB!

Ein Video zu unserem Aktionstag an der Oberschule am Waller Ring gibt es online unter:

[www.bremer-herzen.de/schule](http://www.bremer-herzen.de/schule)



Großer Andrang bei den BREMER HERZTAGEN in den Einkaufszentren Berliner Freiheit und Waterfront Bremen.

# BREMER HERZTAGE direkt in den Stadtquartieren

Großes Interesse an Präventionsangeboten zur Herzgesundheit

Für ein herzgesundes Leben ist es wichtig, seine eigenen Werte im Blick zu haben. Doch wie hoch sind Blutdruck, Cholesterin oder Blutzucker? Wie fit ist das eigene Herz? Viele Menschen wissen nicht, wie es um ihre Herzgesundheit steht. Daher veranstalten wir seit sieben Jahren die BREMER HERZTAGE, mit denen wir die Bevölkerung rund ums Herz aufklären.

In diesem Jahr waren wir dafür wieder mit zahlreichen Aktions- und Informationsständen in Bremer Einkaufszentren. Am 18. und 19. Oktober 2018 konnten sich die Besucher der Berliner Freiheit und der Waterfront Bremen zwei Tage

lang über die eigene Herzgesundheit informieren. Mit dieser besonderen Aktion leisten wir gesundheitliche Aufklärung und Prävention direkt in den Stadtquartieren.

Weit über 1.000 Besucher folgten unserem Aufruf und ließen sich und ihr Herz an den zahlreichen Stationen durchchecken und Cholesterin, Blut-

zucker und Blutdruck bestimmen sowie ihren Körperfettanteil vom Team des RehaZentrums ermitteln. Um herzgesunde Ernährung ging es am Stand der

Wie man sich im Notfall richtig verhält, zeigte die Feuerwehr Bremen.





Zahlreiche Besucher nahmen das vielfältige Beratungsangebot rund um die Herzgesundheit wahr.



Der Gefäß-Check per Ultraschalluntersuchung zeigt mögliche Verengungen der Halsschlagader.

hkk Krankenkasse. Interessierte konnten sich hier über gesunde und abwechslungsreiche Kost informieren und erhielten individuelle Ernährungsempfehlungen. Die Feuerwehr Bremen demonstrierte beim Reanimationstraining das richtige Verhalten im Notfall. Die Besucher konnten ihr Wissen in Erster Hilfe wieder auffrischen und die lebensrettende Herzdruckmassage an einer Puppe üben.

Ein besonderes Angebot war der Gefäß-Check durch Ärzte des

Klinikums Links der Weser. Mittels Ultraschallmessung nahmen sie die Halsschlagadern der Besucher genau unter die Lupe, um mögliche Verengungen aufzudecken. Zum Schluss konnten sich die Besucher anhand ihrer Ergebnisse durch die Gesundheitsexperten der STIFTUNG BREMER HERZEN über ihr eigenes Herzinfarkt-Risiko beraten lassen.

Die BREMER HERZTAGE waren auch in diesem Jahr wieder ein großer Erfolg. Mit der Aktion haben

wir zahlreiche Bremerinnen und Bremer über die Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung aufgeklärt und für ein herzgesundes Leben sensibilisiert.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Unterstützern, insbesondere der hkk Krankenkasse, dem Reha-Zentrum Bremen, der Feuerwehr Bremen, der KOSMOS Apotheke in der Berliner Freiheit, der Firma Fischer med. Technik sowie den Ärzten des Klinikums Links der Weser.

## SO WAR ES BEI DEN BREMER HERZTAGEN

Einen Filmbeitrag und Bilder zu den BREMER HERZTAGEN finden Sie auf unserer Internetseite:

[www.bremer-herzen.de/herztage](http://www.bremer-herzen.de/herztage)



# Im Team für die Herzgesundheit

## 35 Firmenteams bei BREMER HERZOLYMPIADE

Bereits zum fünften Mal haben wir in diesem Jahr mit der BREMER HERZOLYMPIADE unser großes Sportturnier für Unternehmen veranstaltet. Für die 35 Firmenteams drehte sich am 15. Juni 2018 wieder alles um herzgesunde Fitness, Spaß an der Bewegung und vor allem Teamgeist. Mit dem Event animieren wir Bremer Firmen, sich für die Herzgesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einzusetzen. Denn Sport und Bewegung sind der beste Schutz vor einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.



Bei der BREMER HERZOLYMPIADE ging es wieder um Geschick, Bewegung und Teamgeist.

In diesem Jahr standen gleich zwei Jubiläen an: Die fünfte HERZOLYMPIADE gab auch den Startschuss für die Festwoche zum 50-jährigen Jubiläum des

Bestandteil der HERZOLYMPIADE: an einer Station übten alle Teams die Herzdruckmassage und konnten ihr Wissen in Sachen Reanimation auffrischen.



Zwölf verschiedene Stationen warteten auf die Firmenteams.

Klinikums Links der Weser, zu dem im Juni 2018 zahlreiche Veranstaltungen angeboten wurden. Als Ehrengast eröffnete daher Krankenhausdirektorin Angela Peter gemeinsam mit Prof. Dr. Hambrecht feierlich das Turnier.

Die sechsköpfigen Firmenteams gingen an 12 Stationen an den Start. Auf dem Plan standen verschiedene Wettkämpfe wie ein Hindernisparcours, Wettrudern oder eine Flaschen-Wander-Staffel, bei der die Teams Wasserflaschen mit den Füßen transportieren mussten. Auch das Trainieren der richtigen Hilfe im Notfall war

Sieger des Turniers war das Team „Lenderoths letzte Reserve“ der Lenderoth Service GmbH. Der zweite Platz ging an Cewe International. Dritter wurde die Johann Heitmann GmbH.

Mit der BREMER HERZOLYMPIADE konnten wir wieder zahlreiche Menschen für die herzgesunde Bewegung begeistern. Wir bedanken uns herzlich bei unseren vielen ehrenamtlichen Helfern sowie der hkk Krankenkasse für die große Unterstützung.



Auch das Thema Reanimation stand auf dem Plan.

# Gemeinsam für ein herzgesundes Bremen

Zweite GROSSE HERZEN Gala am 23. März 2019

Mit der zweiten GROSSE HERZEN Gala wollen wir wieder den Fokus der Öffentlichkeit auf die Herzgesundheit lenken. Gemeinsam mit starken Partnern aus Wirtschaft, Politik, Sport und Entertainment setzen wir am 23. März 2019 erneut ein Zeichen für den Kampf gegen den Herzinfarkt und plötzlichen Herztod im Land Bremen.

Mit dem Erlös der Spendengala werden die wichtigen Präventionsprojekte und die wissenschaftliche Arbeit der STIFTUNG BREMER HERZEN gefördert. Zahlreiche namhafte Bremer Unternehmen und Persönlichkeiten haben ihre Teilnahme bereits zugesagt. Unsere Gäste erwartet ein unterhaltsamer Abend mit kulinarischen Highlights, einem außergewöhnlichen Showprogramm und großer After-Show-Party.

Für die Gala können Sie Firmentische wie auch Einzelkarten erwerben und damit unsere Arbeit unterstützen. Sprechen Sie uns einfach an!

Impressionen zur ersten GROSSE HERZEN Gala in Form von Bildern und einem Filmbeitrag finden Sie online unter:

[www.bremer-herzen.de/gala](http://www.bremer-herzen.de/gala)



Unsere Gäste erwartet ein unvergesslicher Abend im besonderen Ambiente des BLG-Forums.



## EIN EINZIGARTIGES WEIHNACHTSGESCHENK!

Sichern Sie sich jetzt Ihren Firmentisch oder Einzelkarten zur GROSSE HERZEN Gala 2019!

**GROSSE HERZEN Gala 2019**

**Kontakt:**

Maurice Scharmer

Tel.: 0421 879-1262, [scharmer@bremer-herzen.de](mailto:scharmer@bremer-herzen.de)

# Golfen für den guten Zweck

Bremische Volksbank richtet Charity-Turnier aus

Am 10. August 2018 fand im Golfclub Oberneuland das jährliche Charity-Turnier der Bremischen Volksbank statt, bei dem unter dem Motto „Gemeinsam mehr erreichen“ wieder für den guten Zweck gespielt wurde. Die zahlreichen Spenden in Höhe von 6.200,-

Euro gingen in diesem Jahr an die STIFTUNG BREMER HERZEN. Wir bedanken uns herzlich bei der Bremischen Volksbank, dem Golfclub Oberneuland, Taxi-Ruf Bremen und den vielen weiteren Gästen, die unsere Arbeit durch eine Spende unterstützt haben.



v.l.: Ulf Brothuhn (Vorstandsvorsitzender Bremische Volksbank eG), Prof. Dr. Rainer Hambrecht, (Vorstandsvorsitzender Stiftung Bremer Herzen) und Detlev Herrmann (Vorstand Bremische Volksbank eG)

# Unser E-Mail-Newsletter



Mit unserem kostenlosen E-Mail-Newsletter halten wir Sie monatlich über unsere Arbeit auf dem Laufenden. Wir berichten von aktuellen Projekten und Aktionen sowie den Forschungsaktivitäten des Bremer Instituts für Herz- und Kreislaufforschung (BIHKF). Dazu gibt es wertvolle Tipps rund um die Herzgesundheit.

**Kostenlose Anmeldung:**  
[www.bremer-herzen.de/newsletter](http://www.bremer-herzen.de/newsletter)

## DIE STIFTUNG

Als gemeinnützige Organisation initiiert die STIFTUNG BREMER HERZEN wissenschaftliche Projekte, Präventionsangebote und Öffentlichkeitsarbeit rund um die Herzgesundheit. Dabei sind wir auf Ihre finanzielle Unterstützung angewiesen.

Mit einer Geldspende unterstützen Sie uns bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

### SPENDENKONTO

STIFTUNG BREMER HERZEN  
 IBAN: DE25 2905 0101 0086 0052 20  
 BIC: SBREDE22XXX  
 Sparkasse Bremen

## DIE STIFTUNG

Die STIFTUNG BREMER HERZEN wurde im Jahre 2010 mit dem Ziel gegründet, innovative kardiologische Versorgungskonzepte in Bremen und dem Umland zu etablieren.

Im Vordergrund steht der Kampf gegen den Herzinfarkt, der in Deutschland Todesursache Nummer eins ist. Intensive Forschung und öffentliche Kampagnen zur Gesundheitsförderung und Vorsorge bilden die Schwerpunkte unserer wichtigen Arbeit.

## IMPRESSUM

Herausgeber:  
 STIFTUNG BREMER HERZEN  
 Rechtsfähige & gemeinnützige  
 Stiftung bürgerlichen Rechts

Senator-Weßling-Straße 1  
 28277 Bremen  
 Tel.: 0421 879-4571  
 info@bremer-herzen.de  
 www.bremer-herzen.de

Redaktion, Layout, Satz:  
 Maurice Scharmer  
 (STIFTUNG BREMER HERZEN)

Fotos: STIFTUNG BREMER  
 HERZEN, Universum Bremen,  
 Bremische Volksbank