



# STIFTUNGSBRIEF

INFORMATIONEN FÜR FREUNDE UND FÖRDERER | 2019



Prof. Dr. Rainer Hambrecht

## EDITORIAL

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

Im Jahre 2010, also bereits vor neun Jahren wurde die Stiftung Bremer Herzen gegründet. Die Zahl neun steht bekanntlich für Menschenkenntnis und Herzensvertrauen. 2019 haben uns viele Menschen aus Bremen und dem Umland dieses

Vertrauen geschenkt. Zahlreiche Präventions- und Aufklärungsangebote, Reanimationskurse und Gesundheitschecks wurden von Unternehmen, Schulen und Behörden in Anspruch genommen und von vielen Interessierten besucht. Im Rahmen unserer „GROSSE HERZEN GALA“ konnten wichtige Spendengelder für die Fortführung unserer Arbeit gesammelt werden.

Ich bedanke mich für Ihr Vertrauen in die Stiftung und möchte Sie einladen, sich auf den folgenden Seiten über unsere Aktivitäten, sowie über die Arbeit unseres Bremer Institutes für Herz- und Kreislaufforschung zu informieren. Durch regelmäßige Publikationen und Vorträge auf nationalen wie internationalen Kongressen konnte das Institut auch in diesem Jahr seine Bedeutung im Bereich Präventions- und Versorgungsforschung unterstreichen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Herzlichst  
Ihr

Prof. Dr. Rainer Hambrecht  
Vorsitzender der STIFTUNG BREMER HERZEN

## INHALT

Große Herzen Gala 2019 .....	2
Bremen läuft 10! .....	4
Reanimationstraining .....	5
Aktionstage .....	6
Präventionsprojekte .....	7
Sechste Bremer Herzolympiade .....	8
Bremer Herztage .....	9
Wissenschaft und Forschung .....	10
Aktuelles aus der Medizin .....	12
Neues aus dem Kuratorium .....	15
Kurz notiert .....	16
Impressum .....	16



## Zweite Große Herzen Gala für ein herzgesundes Bremen

530 Gäste aus Politik, Wirtschaft, Sport und Wissenschaft

Mit der GROSSE HERZEN GALA veranstaltete die Stiftung Bremer Herzen am 23. März 2019 zum zweiten Mal einen außergewöhnlichen Abend. Eingeladen hatte die Stiftung ins BLG-Forum in der Bremer Überseestadt, wo eine Stelenläuferin bereits am Eingang für ein einladendes Ambiente sorgte. Durch ein abwechslungsreiches Showprogramm und ein Vier-Gänge-Menü wurde die Gala zu einem besonderen Erlebnis.

Unterstützung für die große Spenden-Gala erlebte die Stiftung Bremer Herzen durch Partnerfirmen und viele Ehrengäste.

Carsten Sieling, der damals amtierende Bremer Bürgermeister war Schirmherr der Gala und würdigte in seiner Festrede die für die Bremer Bevölkerung wichtige Arbeit. Bremer Bestseller-Autor David Safier, Entertainerin und Botschafterin der Stiftung Dorthe Kollo, sowie die damals amtierende Gesundheitssenatorin, Frau Professorin Eva Quante-Brandt, hielten Laudationen auf die Preisträger der Auszeichnung BREMER HERZ.

Als musikalischer Stargast begeisterte Michael Schulte mit seinem ESC-Hit „You let me walk alone“ und weiteren Songs das Publikum.

Poetry-Slamerin Leticia Wahl trat mit einem eigens für die Stiftung Bremer Herzen verfassten Text zur Herzgesundheit auf. Die Mädchen Kantorei am Bremer Dom, der BMX-Akrobat Chris Böhm sowie Tanz-Weltmeister Michele Cantanna mit seiner Partnerin und den Jugendlichen aus der Tanzarena ergänzten das vielseitige Programm aus Sport, Artistik und Entertainment. Der Bremer Moderator Dirk Böhling, unter Begleitung der Big Band Bremen, moderierte durch den Abend. Bei der anschließenden After-Show-Party mit Live Band tanzten die Gäste bis in die späten Stunden.



Um das Bewusstsein für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verbessern und die Präventionsarbeit der Stiftung Bremer Herzen zu unterstützen wurde im Laufe des Abends an die Spendenbereitschaft der Gäste appelliert. Mit dem Erlös wird die medizinische Ausstattung des Bremer Herzmobils ermöglicht. Mit diesem individuell ausgestatteten Fahrzeug sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stiftung Bremer Herzen in Unternehmen, Einkaufszentren und Schulen unterwegs, um in der Bremer Bevölkerung wichtige Aufklärungsarbeit durchzuführen und notwendige Präventionsmaßnahmen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen anzubieten. Auf der Gala zeichnete die Stiftung mit der Preisverleihung

„BREMER HERZ“ besonderes Engagement und vorbildliches Verhalten rund um das Herz aus. Für die wichtige Arbeit des Rettungsdienstes in Bremen nahm Michael Richartz von der Feuerwehr Bremen einen Preis entgegen. Annika Hoffmann und Aline Krause bekamen ein BREMER HERZ, weil sie in ihrem Betrieb besonderen Mut bei der Rettung ihres Arbeitskollegen mit einer Herzdruckmassage zeigten. Ebenfalls ausgezeichnet wurden die „Grünen Damen“ am Klinikum Links der Weser, die sich ehrenamtlich für die Patient\*innen

im Krankenhaus engagieren. Impressionen zur zweiten GROSSE HERZENGALA finden Sie unter: [www.bremer-herzen.de](http://www.bremer-herzen.de)



**SAVE THE DATE**

13. März 2021

**GROSSE HERZEN**

Gala zugunsten der  
STIFTUNG BREMER HERZEN



## Über 500 Bremerinnen und Bremer nahmen die Herausforderung an

„BREMEN LÄUFT 10!“ ging Mitte August in die zweite Runde

„Runter vom Sofa – rein in die Laufschuhe“ hieß es auch in diesem Jahr wieder. Es ist das Motto unserer Veranstaltung „BREMEN LÄUFT 10!“. Eine Präventionsveranstaltung, die zu herzgesunder Bewegung animiert und Menschen unterstützt, nach zehn Wochen 10 Kilometer walken oder laufen zu können.

500 Menschen haben sich auf den Weg gemacht, um ihr Ziel zu erreichen. Walken oder Nordic Walking, schnelles oder langsames Laufen – alles ist möglich, um den eigenen individuellen Zielen Schritt für Schritt näher zu kommen. „Es geht nicht um Geschwindigkeiten oder um persönliche Bestzeiten“, so Prof. Dr. Hambrecht, „sondern darum, im Sinne der Herzgesund-

heit Menschen zu aktivieren. Wir wollen motivieren und sie erstmals oder wieder an einen aktiven Lebensstil heranführen“. Wer sich regelmäßig bewegt und Sport treibt, hält Herz und Gefäße leistungsfähig und senkt das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Bewegungsmangel zählt neben Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus zu den häufigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankung. Doch das Sofa zu verlassen und die Laufschuhe zu schnüren, fällt ohne Unterstützung nicht immer leicht.



Unserem Aufruf, sich für die Aktion anzumelden und etwas gegen diese Risikofaktoren zu unternehmen, hat großen Anklang gefunden.

Die ältesten Teilnehmer\*innen sind 78 und die jüngsten 14 Jahre alt. So vielfältig wie das Alter sind auch die Gründe, die die Menschen zum Laufen bewegen. „Wenn ich hier das Training schaffe, traue ich mir vielleicht zu, nochmal einen Urlaub in den Bergen zu verbringen“, sagt eine 70-Jährige.

Im vergangenen Jahr gab es bereits 300 Anmeldungen. In diesem Jahr hat sich die Zahl auf 500 erhöht. Daran ist zu erkennen, dass der Bedarf an niedrigschwelligen Präventionsangeboten in Bremen hoch ist und viele Menschen motiviert sind, etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Durch die Kooperation mit dem Bremer Leichtathletik-Verband e.V. und der AOK Bremen/Bremerhaven ist es uns gelungen, zahlreiche qualifizierte Trainerinnen und Trainer zu gewinnen, die die Sportbegeisterten in 17 Gruppen und über zehn Wochen begleiteten und schulten. Die Schirmherrschaft hat, wie im vergangenen Jahr, die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie übernommen, deren Vorsitz der Präventionsgruppe Prof. Dr. Hambrecht bekleidet.

Genau 10 Wochen nach dem Start trafen sich die Teilnehmer\*innen zur großen Abschlussveranstaltung im Bürgerpark wieder. Hunderte Läufer\*innen hatten sich versammelt um nach dem Startschuss von Dorthé Kollo (Botschafterin der Stiftung) ihre „Runden zu drehen“ und ins Ziel zu

laufen. Der gegenseitige Blick in stolze Gesichter, die ihr Ziel erreicht und viel dafür getan haben, das Erzählen der individuellen Erlebnisse nach 10 gemeinsamen Wochen – all das gehörte ebenso dazu, wie Ereignisse „neben der Strecke“. Ein Teilnehmer berichtete von kleinen Eichhörnchen, die sie gerettet und ins Tierheim gebracht haben. Die 70-Jährige erzählt, dass sie sich in die Berge begeben wird und die jungen Teilnehmerinnen wollen „unbedingt weiter machen“.

Das Weitermachen wird sich sehr individuell gestalten. Einige Laufgruppen bleiben bestehen. Andere Teilnehmer\*innen werden sich Vereinen anschließen, denn die Aktion hat das Interesse von Sportvereinen geweckt. „Runter vom Sofa – rein in die Laufschuhe“ wird vielen in Zukunft deutlich leichter fallen.

## Ein Aufwärmtraining der anderen Art

Reanimationstraining wurde in den Trainingsplan eingebaut

Neben dem Fitnesstraining hatten die Teilnehmer\*innen in diesem Jahr die Möglichkeit, sich in Reanimation schulen zu lassen. Durch theoretische Aufklärung und praktische Übungen wurden Interessierte in die Reanimation eingewiesen. Dabei bestand die Möglichkeit, den „Ernstfall“ an den vorhandenen Reanimationspuppen zu üben.

„Atemlos“ durch den Bürgerpark war demnach nicht nur das Motto des Laufens. Es ist auch der Takt, in dem Reanimationshelfer drücken, um den Herzschlag zu ersetzen und Leben zu retten. „Dieser Hinweis wird mir im Notfall eine große Hilfe sein, um den richtigen

Rhythmus zu finden“, so eine Teilnehmerin. Mit der Aktion „Bremen läuft 10!“ fördern wir die Prävention zu mehr Bewegung und zeigen gleichzeitig auf, mit welchen drei Schritten im Notfall ein Leben gerettet werden kann.

**PRÜFEN. RUFEN. DRÜCKEN.**



# Aktionstag für interessierte Schüler und Schülerinnen

Ein Tag rund ums Herz an der Oberschule am Waller Ring



„Kann ein Herz eigentlich wehtun?“ oder „Kann ein Mensch zu viel Obst essen?“ wollten die Kinder wissen.

Gemeinsam mit den Biologielehrerinnen und Lehrern des achten Jahrgangs, veranstaltete die Stiftung Bremer Herzen Ende August einen Aktionstag in der Oberschule am Waller Ring. Ernsthafte, medizinische Inhalte wurden mit Spiel und Spaß verbunden.

Die Jugendlichen wurden für ihre Ernährung, für die negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel, sowie für den Missbrauch von Alkohol, Tabak und Drogen sensibilisiert.

Dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht nur ein Thema für ältere Menschen ist, dürfte vielen der Schülerinnen und Schülern im Gedächtnis bleiben.



## „So bleibt das Herz gesund“

Prof. Quante-Brandt lädt Angestellte zum Gesundheitstag ein

Zahlreiche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Senatorischen Behörde für Wissenschaft, Gesundheit und Verbraucherschutz folgten im Juni 2019 der Einladung der Senatorin zum ersten Gesundheitstag.

„Gesundheit und Gesundheitsprävention findet nicht nur am Arbeitsplatz statt, sondern geht darüber hinaus“, so Prof. Dr. Quante-Brandt. „Wir wissen, was wir tun können – noch besser, wir täten es“.

Die Stiftung Bremer Herzen unterstützt Unternehmen darin, die Herzgesundheit ihrer Mitarbeitenden zu fördern und individuelle Risikofaktoren aufzudecken.

Gesunde und motivierte Mitarbeitende sind für Unternehmenserfolg unerlässlich. Daher ist das betriebliche Gesundheitsmanagement im Rahmen des Präventionsgedankens wichtig.

Während des Gesundheitstages konnte die Stiftung die Angestellten der senatorischen Behörde unterstützend begleiten und motivieren. Das Angebot der Stiftung beinhaltete die Aufklärung über wichtige Risikofaktoren, die die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.

**GERNE KOMMEN WIR AUCH IN IHR UNTERNEHMEN**

Individuelle Gefährdungspotenziale wurden durch eine Selbsteinschätzung in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stress ermittelt und durch Messungen des Blutdrucks, Blutzuckers und Cholesterins ergänzt.



# Reanimation im Stadionbad

Schulklassen lernen zu reanimieren

Sehr hohe Temperaturen, viele Sonnenstunden und ein reichhaltiges Präventionsprogramm erwartete elf Schulklassen zum Aktionstag in den Bremer Bädern.

Die Kinder und Jugendlichen waren an einem der heißesten Tage im Juni ins Stadionbad eingeladen, um sich zum Thema Herzgesundheit und Risikofaktoren zu informieren.

Mit einer interaktiven Schulung zu gesunder Ernährung, der Herzdruckmassage und einem Quiz mit vielen Fragen rund um das Herz, zeigten die wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen der Stiftung Bremer Herzen den Schülerinnen und Schülern auf, wie sie sich herzgesund ernähren und sich im Notfall lebensrettend verhalten.

**PRÜFEN. RUFEN. DRÜCKEN.**



# Anfrage nach Defibrillatoren-Schulungen in Bremen steigt an

Eine lebensrettende „Epidemie“ breitet sich aus

Herzinfarkte ereignen sich nicht nur Zuhause, in der Freizeit oder beim Sport, sondern sehr oft auch am Arbeitsplatz. Die Existenz von Defibrillatoren (sog. AEDs) sollte daher im Betrieb selbstverständ-



lich sein und die Anwendung keine Ängste verursachen. Im vergangenen Jahr haben Mitarbeiter\*innen, Ärztinnen und Ärzte der Stiftung Bremer Herzen viele Unternehmen in Bremen besucht und die Angestellten geschult. Angeleitet wurden die Mitarbeiter\*innen in der Technik der Herzdruckmassage und in Erste-Hilfe-Maßnahmen, sowie in der Demonstration und Anwendung des Laien-Defibrillators.

Das Ziel der Stiftung Bremer Herzen ist es, Angst und Scheu abzubauen, damit Ersthelfer im Notfall aktiv werden und Leben retten. Denn nach wie vor gilt: Man kann nichts falsch machen – außer gar nicht zu helfen. Denn auch Laien können durch beherztes Eingreifen das Risiko eines plötzli-

chen Herztodes deutlich senken. Im Notfall wird ein Defibrillator bei Kammerflimmern oder -flattern eingesetzt und sorgt durch erfolgreich vorausgegangene oder anschließende Herzdruckmassage und Beatmung dafür, den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen. Die Anzahl vorhandener Defibrillatoren hat in Bremer Unternehmen deutlich zugenommen und die Ängste, ihn einzusetzen verringern sich durch die Schulungen deutlich. Zu finden sind AEDs nicht nur in öffentlichen Einrichtungen, sondern auch in kleinen Praxen und mittelständischen Handwerksbetrieben.

Lassen auch Sie sich von dieser „Epidemie“ anstecken und laden Sie uns in Ihr Unternehmen ein.

# Sechste Herzolympiade beim BHC

39 Teams sind mit olympischem Gedanken dabei



Dabei sein ist alles! Dieser Gedanke könnte bei der jährlichen Herzolympiade eine Motivation sein. Teambildende Maßnahmen im Unternehmen eine andere. Oder einfach Spaß und Freude an der Bewegung und am Spiel.

Die sechste „Herzolympiade“ fand im Mai 2019 erstmalig in der Redbox des Bremer Hockey-Clubs (BHC) statt. Seit 2014 animiert die Stiftung Bremer Herzen Unternehmen aus Bremen und dem Umland, sich für die Herzgesundheit der

Mitarbeitenden einzusetzen. Denn Sport und Bewegung sind der beste Schutz vor einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Die sechsköpfigen Teams gingen an zwölf verschiedenen Stationen an den Start und stellten sich den Herausforderungen.

Dabei galt es, unterschiedliche Ausdauer-, Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen zu meistern. Unternehmen aus dem Gesundheitssektor jonglierten mit Rechtsanwälten und „Banker“ mit hoch-

motivierten Immobilienmaklern um die Wette.

Daneben standen Laienreanimation und Herzdruckmassage auf dem Programm. Spielerisch wurde dabei vermittelt, wie man sich im Falle eines Herz-Kreislauf-Stillsstands verhält und so, in einem Notfall Leben retten kann.

Nach sechs Stunden Bewegung und Spaß überreichte Marco Bode den Herzpokal in diesem Jahr an ein Team der Bremischen Volksbank.

# BREMER HERZTAGE in der Berliner Freiheit und im Weserpark

## Großes Interesse an Präventionsangeboten zur Herzgesundheit

Cholesterin, Blutzucker und Blutdruck sind wichtige Werte in Bezug auf die Herzgesundheit. Im Rahmen der Prävention, sowie für das eigene Wohlbefinden ist es wichtig, diese Werte im Blick zu behalten und sie regelmäßig kontrollieren zu lassen.

Um dem Sorge zu tragen und der Bremer Bevölkerung ein Angebot zu ermöglichen, ihre Werte kostenlos prüfen zu lassen, bietet die



Stiftung Bremer Herzen einmal im Jahr „HERZTAGE“ in verschiedenen Einkaufszentren an. Unterstützt wird die Stiftung Bremer Herzen dabei durch die Krankenkasse hkk und die Bremer Feuerwehr.

Auch in diesem Jahr haben wieder hunderte Menschen die HERZTAGE in der „Berliner Freiheit“ und im „Weserpark“ besucht und den kostenlosen Check genutzt. Als besonderes Highlight nennen die Besucher\*innen immer wieder die Ultraschalluntersuchung durch Ärzte aus dem Klinikum Links der Weser

und die persönlichen Gespräche mit unseren Gesundheitsexpertinnen. „Es ist sehr schön, zu erleben, wie viel Zeit sich die Fachleute an den unterschiedlichen Stationen für uns nehmen“, erzählt eine Besucherin. „Wir wurden hier sehr gut über unsere Risikofaktoren aufgeklärt“, ergänzt ihr Ehemann.

Die Erfahrung zeigt, dass sowohl „kerngesunde Menschen“ das Angebot der Stiftung Bremer Herzen nutzen und gleichfalls auch bereits Betroffene. Eine Besucherin, die seit vielen Jahren medikamentös eingestellt ist, hat die Herztage im zweiten Jahr besucht und erfreut sich ihrer guten Werte. „Ich war sehr interessiert an den Ergebnissen der Ultraschalluntersuchung und den Daten der „Fettwaage“.

Jedes Jahr werden die Mitarbeiter\*innen der Stiftung Bremer Her-



zen durch Kolleg\*innen aus dem RehaZentrum am Klinikum Links der Weser unterstützt. Das Angebot des RehaZentrums umfasst die Berechnung des Body-Maß-Index und des Körperfettanteils. Zusätzlich gibt es hilfreiche Tipps zum Thema Sport und Bewegung.

Durch die Ermittlung aller Daten ist es möglich, individuelle Faktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung einzuschätzen und durch aktive Prävention dem Herzinfarkt vorzubeugen. Für einige Besucher\*innen wird sich der Weg zum Kardiologen nicht mehr umgehen lassen. Andere hingegen erleben die Werte als positive Bestätigung. „Ich fühle mich gesund und meine Werte zeigen das auch. Das ist ein gutes und sicheres Gefühl“.



# Erste Promotion am Bremer Institut für Herz- und Kreislaufforschung

Paulina Conradi schließt Promotion als Medizinerin erfolgreich ab



Dr. med. Paulina Conradi hat im März 2019 ihre Promotion an der

Universität zu Lübeck erfolgreich abgeschlossen. Sie ist damit die erste Studentin, die über die Stiftungsprofessur ihren Dokortitel erworben hat. Prof. Dr. Harm Wienbergen (der Leiter des Bremer Instituts für Herz- und Kreislaufforschung, BIHKF) begleitete und unterstützte Frau Conradi als betreuender Doktorvater. Der Titel ihrer abgeschlossenen Dissertation lautet: „Besonderheiten der Versorgung und des Verlaufs von akuten

ST-Strecken-Elevations-Myokardinfarkten bei sehr alten Patienten mit geschlechtsspezifischer Analyse.“

Paulina Conradi hat dabei Daten des Bremer Herzinfarktregisters ausgewertet und sich ganz besonders auf alte Patienten und Frauen fokussiert.

# Europäischer Präventions-Kongress in Lissabon

Langzeit-Daten der IPP-Studie wurden europaweit präsentiert

Prof. Harm Wienbergen (Leiter des BIHKF) präsentierte auf dem europäischen Kongress für Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen neue Studienergebnisse des BIHKF.

Auf dem EUROPREVENT in Lissabon stellte er die Nachbeobachtungsdaten der IPP-Studie (Intensives Prävention Programm) des Bremer Instituts vor. Ziel der Studie war es, Strategien zur langfristigen Einstellung der Risikofaktoren bei Herzinfarkt-Patient\*innen zu entwickeln. Das Ergebnis dieser Studie zeigt unter anderem, dass Risikofaktoren von Patient\*innen, die ein äußerst intensives Präventionsprogramm über zwölf Monate



nach Herzinfarkt erhalten hatten, im Vergleich zur Standardversorgung auch nach 24 Monaten besser eingestellt sind.

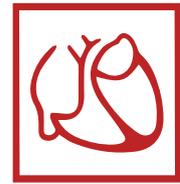
Werte, die für die Studie erhoben wurden, beziehen sich sowohl auf die Bewegung wie auch auf die Ernährung.

Aufbauend auf diesen wichtigen Ergebnissen führen die Ärz-

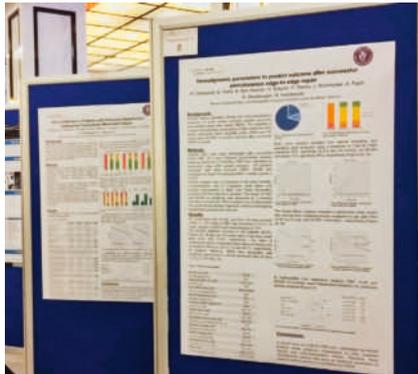
te, Ärztinnen und wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen am Institut für Herz- und Kreislaufforschung weitere Nachfolge-Projekte durch. Derzeit wird untersucht, ob und wie Online-Schulungen und die Mitteilung des genetischen Risikos Langzeitprävention verbessern können.



# Aktuelle wissenschaftliche Ergebnisse aus dem BIHKF



Studienergebnisse auf deutschen Kardiologenkongress vorgestellt



Viele wissenschaftliche Mitarbeiterinnen, Ärztinnen und Ärzte des Bremer Instituts für Herz- und Kreislaufforschung (BIHKF) waren vor Ort und präsentierten ihre Ergebnisse aus den aktuellen Studien und der Forschungsarbeit.

Ein Literaturverzeichnis der neuesten Publikationen finden Sie auf unserer Homepage unter: [www.bremer-herzen/publikationen](http://www.bremer-herzen/publikationen)

Im April 2019 fand die 85. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie in Mannheim statt. 8900 Experten kamen zusammen, um sich über neueste Entwicklungen in der Herz-Kreislauf-Medizin und -Forschung zu informieren.

Mit 12 Vorträgen zählte das BIHKF auf dem größten Kardiologenkongress Deutschlands zu den Zentren mit den meisten Beiträgen.



# Ehrung durch die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie

Prof. Dr. Rainer Hambrecht für seine wissenschaftlichen Arbeiten ausgezeichnet



Prof. Dr. Blankenberg, Prof. Dr. Hambrecht, Prof. Dr. Schuler

Jährlich zeichnet die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK) internationale Persönlichkeiten für besondere Leistungen in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus. Auf der Jahrestagung der DGK Anfang April in Mannheim, wurde die diesjährige Ehreenauszeichnung Herrn Prof. Dr. Rainer Hambrecht verliehen.

Der Vorsitzende der Stiftung Bremer Herzen erhielt den „Honorary Award 2019 Lecture on Prevention“ für sein langjähriges und vielfältiges Engagement in der Präventionsmedizin.

# Saubere Luft – saubere Gefäße

Warum Feinstaub Gift für unser Herz ist



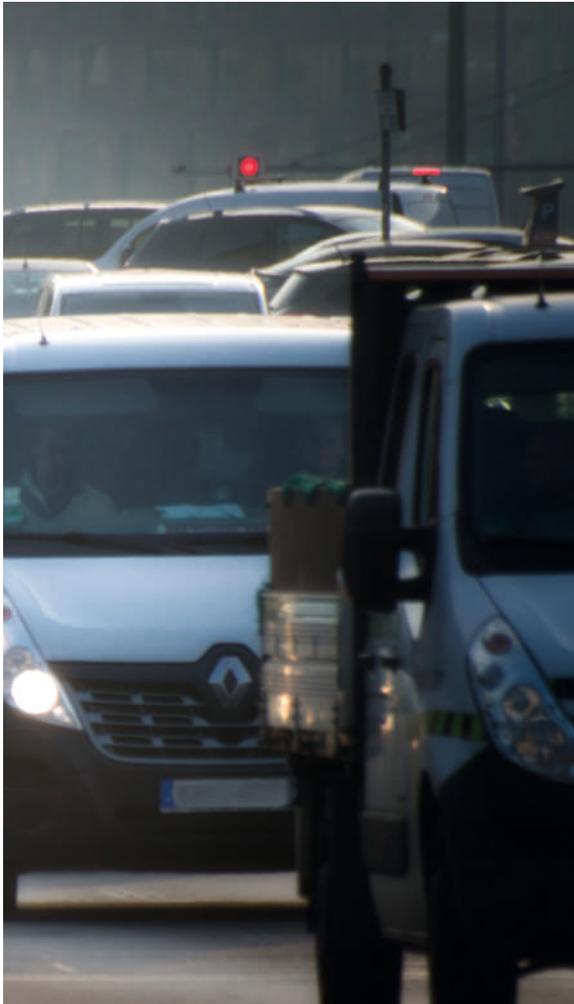
Die Diskussionen um Stickstoffoxid-Belastungen sind nicht neu. Sie wurden im Vorfeld des Diesel-Fahrverbotes hinlänglich diskutiert und führten letztendlich im Februar 2018 zum Fahrverbot in besonders belasteten Stadtzentren.

Dass Gefahren für die Umwelt und für die Gesundheit bestehen, ist bekannt, doch erst jetzt wird durch neue Studien deutlich, wie hoch die Gefährdung für unser Herz durch Feinstaubbelastung ist. Und wie sehr wir durch das Atmen sauberer Luft, unser Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung redu-

zieren. Ultrafeinstaubpartikel sind kleiner als  $0,1 \mu\text{m}$ . Eine Maßeinheit, die im Alltag kaum vorkommt und daher ist ihre Größe bzw. eben Winzigkeit kaum zu erklären. Vergleichbare Gegenstände, die für uns Menschen „greifbar“ oder sichtbar sind gibt es nicht. Ein menschliches Haar hat einen Durchmesser von etwa  $100 \mu\text{m}$  und ist damit um ein 10-faches dicker als ein Feinstaubpartikel. Dadurch dürfte klar werden, wie viele Schwebeteilchen uns permanent umgeben und wieviel Millionen wir täglich davon inhalieren. Durch die Einatmung kommt es jedoch weder zu Husten-

reiz noch Übelkeit. Unser Körper zeigt zunächst keine Reaktion auf dieses „Gift“. Was passiert also eigentlich in unserem Körper und wodurch wirken sich Feinstaubpartikel auf unsere Herzgesundheit aus?

Stickstoffdioxid ist ein Reizgas, das bei empfindlichen Menschen die Luftwege verengen kann. Nachgewiesenermaßen kann es bei einer hohen Belastung durch Stickstoffdioxid zu entzündlichen Reaktionen kommen, die den gesamten Organismus und dadurch auch das Herz-Kreislauf-System angrei-



fen können. Bislang unbekannter ist die doppelte Gefährdung durch Stickstoffdioxid und Feinstaub. Feinstaubpartikel werden durch Diesel- und Benzinmotoren erzeugt, entstehen durch den Abrieb beim Bremsen und gleichfalls in Müllverbrennungs- oder Industrieanlagen. Je nach Größe der Partikel verbleiben sie in den oberen Atemwegen, gelangen in die Lungenbläschen oder dringen bis in den Blutkreislauf vor. Sie können Entzündungen in den Gefäßwänden und Arteriosklerose auslösen und das Entstehen lebensbedrohlicher Blutgerinnsel herbeiführen.

2019 wurde im renommierten „European Heart Journal“ (1) eine Studie veröffentlicht, die zeigt, dass Feinstaub ein deutlich wichtigerer Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist, als zuvor angenommen. Laut der Studie gibt es mehr als 790 000 Todesfälle pro Jahr in Europa, die auf Luftverschmutzung zurückzuführen sind. Bei mindestens 48% dieser Todesfälle liegt eine kardiovaskuläre Erkrankung wie z. B. koronare Herzkrankheit und Schlaganfall vor.

„Bislang sind wir von den klassischen Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck und Diabetes ausgegangen. Neusten Forschungsergebnissen zufolge, müssen wir Feinstaubbelastung als einen zusätzlichen und bislang unterschätzten Faktor berücksichtigen. Die Prävention ist in diesem Bereich bislang noch sehr defensiv betrieben worden und sollte in den internationalen Leitlinien stärker in den Vordergrund gerückt werden“, so

### Was Sie wissen sollten:

Laut WHO wird der Grenzwert von zehn Mikrogramm Feinstaub (PM 2,5) pro Kubikmeter Luft vorgegeben. PM steht für die Maßeinheit „particular matter“. Die Zahl 2,5 bezeichnet Teilchen, deren aerodynamischer Durchmesser geringer als 2,5 Mikrometer ist.

Prof. Dr. Hambrecht und Prof. Dr. Wienbergen von der Stiftung Bremer Herzen.

Die WHO fordert weiterhin eine deutliche Absenkung der Werte für die Feinstaubbelastung.

Welche politischen Entscheidungen getroffen werden, bleibt abzuwarten und ob Fahrverbote den gewünschten Effekt zeigen ebenfalls.

Sicher ist: Saubere Luft fördert die Gesundheit und beugt Verunreinigungen der Gefäße vor.

Die Chance oder die Verpflichtung, sich aktiv an sauberer Luft zu beteiligen ist größer denn je.

# Raucht der moderne Cowboy jetzt E-Zigarette oder Shisha?

Milliarden-Umsätze in der Tabakindustrie durch neue Produkte

„Marlboro“-Bilder von unendlicher Weite und strahlender Männlichkeit. „American Spirit“- eine Geisteshaltung, die Freiheit und Unabhängigkeit ermöglichen soll.

Versprechen, die sich leider nicht erfüllen. Was die Zigarette wirklich ermöglicht, ist ernüchternd. Gesundheitliche Schäden stehen den Prophezeiungen der Tabakindustrie entgegen. Und doch raucht ein knappes Drittel der Jugendlichen und Erwachsenen in Deutschland. Besonders bei Jugendlichen führt das Rauchen zu negativen Auswirkungen in der Entwicklung der Organe und des Herzkreislaufsystems. Wer einmal in diese Falle geraten ist, unternimmt viele Versuche, um von der Droge loszukommen.

Eine effektive Möglichkeit, um den Tabakverzicht zu erleichtern, könnte die E-Zigarette sein. Aus einer englischen Studie, die Mitte 2019 im „New England Journal of Medicine“ veröffentlicht wurde, geht dies hervor.



Langjährigen Raucher\*innen, die gewillt waren, das Rauchen zu beenden, gelang der Ausstieg über die E-Zigarette doppelt so häufig, wie mit Nikotinersatzstoffen (z. B. Pflaster, Kaugummi, medikamentöse Therapie etc.). Nach einem Jahr waren 18% der E-Zigaretten-Raucher\*innen tabakabstinent.

Bei denen, die mit Ersatzpräparaten den Ausstieg erreichen wollten,

zeigten diese Abstinenz nur 9,9 %.

Leider wurde außer Acht gelassen, dass E-Zigaretten-Raucher\*innen langfristig nicht auf das Rauchen verzichteten. Fast 80 % blieben der E-Zigarette treu. Der Zigarettenentzug ist also bestenfalls als Teilerfolg anzusehen und nicht als alternative Lösung.

Die Tabakindustrie hat diesen Trend frühzeitig erkannt. In den letzten sieben Jahren sind die Ausgaben für E-Zigaretten und Shisha-Rauchen von fünf auf 600 Millionen Euro angestiegen. Die Tendenz ist weiterhin steigend.



Die Stiftung Bremer Herzen sieht in der kompletten Nikotinabstinenz weiterhin das erstrebenswerteste Ziel. Raucher\*innen sind Vorbilder. Nichtraucher\*innen ebenfalls – und ein rauchfreies Leben wirkt sich nicht nur positiv auf das persönliche Herzinfarkt-Risiko aus, sondern eben auch auf die Familie und die Gesellschaft.

# Herzinfarkttrisiko durch regelmäßige Mundhygiene reduzieren

Einmal zusätzlich putzen am Tag hält das Herz gesund

„Zweimal täglich Zähne putzen“ empfiehlt schon der Zahnarzt im Kindergarten. Dass das nicht nur den Milchzähnen gut tut, sondern auch den bleibenden, dürften in der Schule spätestens alle gelernt haben. Doch bislang wurde der Fokus auf die Zahngesundheit gelegt. Zusammenhänge, die das Herz-Kreislauf-System betreffen, lagen bislang nur als Vermutungen vor. Neuste Studienergebnisse zeigen deutlich: Regelmäßiges Zähne putzen und professionelle Zahnreinigung reduziert das Risiko zukünftiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die kürzlich im *European Heart Journal* veröffentlichte Beobachtungsstudie zeigt, dass ein klarer Zusammenhang zwischen Zahn- und Herzgesundheit besteht. Insgesamt

250 Studienteilnehmer\*innen wurden über zehn Jahre beobachtet und in Bezug auf ihren Zahnstatus und ihre Herzgesundheit überprüft. Dabei wurden sowohl Daten zur Anzahl des täglichen Putzens wie auch zur professionellen Reinigung erhoben. Im Ergebnis der Studie zeigte sich, dass Teilnehmer\*innen mit guter Zahnhygiene signifikant weniger kardiovaskuläre Ereignisse hatten. Innerhalb des Beobachtungszeitraumes kam es zu weniger Todesfällen durch Herzerkrankungen, zu weniger Herzinfarkten und Schlaganfällen. Und es zeigte sich, dass einmal täglich zusätzliches Zähne putzen das Risiko von Herz-Kreislauf-Ereignissen um neun Prozent verringerte. „Es ist bekannt, dass chronische Entzün-



dungen im Körper zu Schädigungen der Gefäße des Herzens führen können“, sagt Prof. Wienbergen vom BIHKF. „So ist es auch zu erklären, dass eine gute Zahnhygiene das Risiko für Herzinfarkte und Herztod verringern.“ Zukünftig sollten Kardiolog\*innen und Zahnärzt\*innen enger zusammenarbeiten, um Karies und Herzinfarkte wirksam zu bekämpfen.

## Neuigkeiten aus dem Kuratorium

Um die wichtige Arbeit der Stiftung Bremer Herzen zu unterstützen, sind engagierte Kuratoriumsmitglieder notwendig. Aufgrund persönlicher und beruflicher Veränderungen, musste sich die Stiftung Bremer Herzen im Jahr 2019 von Herrn Moritz Döbler (WESER-KURIER) und Herrn Jan Metzger (Radio Bremen) verabschieden. Ihre tatkräftige Unterstützung, unsere Stiftungsthemen in die Medien, die Politik und die Öffentlichkeit zu tragen, wird uns fehlen. Ihnen gilt unser besonderer Dank! Als neues Kuratoriumsmitglied konnten wir Frau Dr. Yvette Gerner gewinnen. Sie tritt als Intendantin bei Radio Bremen die Nachfolge von Herrn Jan Metzger an. Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit ihr und heißen sie herzlich Willkommen!



Moritz Döbler



Jan Metzger



Dr. Yvette Gerner

# Specht Gruppe richtet Charity-Konzert aus

Operettenmelodien im Sendesaal



Die Specht Gruppe veranstaltete im März 2019 ein Sonderkonzert zugunsten der Stiftung Bremer Herzen. Hierfür holte sie das 14-köpfige Ensemble der „Junge Operette Frankfurt“ in den Sendesaal nach Bremen.

Mit bekannten Can Cans aus dem Werk von Jacques Offenbach, wie dem „Pariser Leben“ lagen die Frankfurter ganz im Trend des wiederentdeckten Genres und brachten gleichzeitig sehenswerte Kostüme auf die Bühne.

Wir bedanken uns bei der Specht Gruppe und den zahlreichen Gästen, die unsere Arbeit durch ihre Spende unterstützt haben.

**Planen Sie eine ähnliche Veranstaltung? Dann wenden Sie sich gerne an uns!**

## Abonnieren Sie unseren Newsletter!



Mit unserem kostenlosen E-Mail-Newsletter halten wir Sie auf dem Laufenden. Wir berichten über aktuelle Projekte und Forschungsaktivitäten. Dazu erhalten Sie wertvolle Tipps rund ums Herz.

**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:**  
Doris von Wulfen, Annick Vern  
(STIFTUNG BREMER HERZEN)

**FOTOS:** STIFTUNG BREMER HERZEN, Universum Bremen, Bremische Volksbank, Yvette Gerner:  
©Radio Bremen - Matthias Hornung, Jens Lehmkuhler, Pixabay, Freepik