

AUSBLICK

Web-Seminare 2023

Auch im nächsten Jahr werden wir alle 6 Wochen, immer Donnerstag, immer kostenlos unsere Web-Seminare für Sie anbieten. Aktuelle Termine und Anmeldung unter www.bremer-herzen.de

Bremen läuft 10! 2023

Runter vom Sofa. Rein in die Laufschuhe. Sonntag, 23. April 2023 Auftaktveranstaltung (Anmeldung ab Januar 2023 unter www.bremer-herzen.de)

BREMER HERZTAGE 2023

Kardio-Check für Bürgerinnen und Bürger Bremens in altbewährter Manier am Donnerstag, 2. Februar 2022 im Einkaufszentrum Berliner Freiheit.

GROSSE HERZEN GALA 2024

Freuen Sie sich auf ein spannendes Programm und renommierte Gäste. Nachdem die im Stiftungsbrief des letzten Jahres angekündigte Benefizgala pandemiebedingt noch einmal verlegt werden musste, freuen wir uns umso mehr, Ihnen nun den neuen Termin mitteilen zu können. Im Laufe des ersten Quartals 2023 stellen wir weitere Informationen zu der nächsten GROSSE HERZEN GALA für Sie bereit.



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 2
28277 Bremen
Tel.: 0421 879-1262
sekretariat@bremer-herzen.de
www.bremer-herzen.de

Redaktion, Layout & Satz:
Mareike Stokes, (STIFTUNG BREMER HERZEN), readymade Werbeagentur

Fotos: STIFTUNG BREMER HERZEN,
Bettina Conradi, Pheline Hanke,
Marius Engels, Marco Bode, eskala-
de Werbeagentur, Jörg Kossmann,
Heiner Dettmer

STIFTUNGSBRIEF

INFORMATIONEN FÜR FREUNDE UND FÖRDERER | 2022



EDITORIAL



Prof. Dr. Rainer Hambrecht

Liebe Leserin, lieber Leser,

die anhaltende Coronapandemie, der russische Überfall auf die Ukraine und die steigende Inflation in Deutschland halten unsere Gesellschaft 2022 in Atem. Angesichts der weltweiten Krisenlage besteht vielfach Anlass zur Sorge, aber mehr noch zum Handeln. Wir sind froh, im Rahmen unserer Möglichkeiten, einen kleinen Beitrag leisten zu können. So wird zum Beispiel eine ukrainische Ärztin, die seit kurzem unser Klinikteam ergänzt, von der Stiftung mit einem Sprachcoaching unterstützt.

Trotz der anhaltenden Pandemie führte die Stiftung zahlreiche online Aufklärungsprojekte durch sowie kleinere Präsenzveranstaltungen. Das stiftungseigene Bremer Institut für Herz- und Kreislaufforschung (BIHKF) darf in diesem Jahr auf einen besonderen Erfolg zurückblicken. Am ersten Juni 2022 bekam das BIHKF den Status eines universitären An-Institutes der Universität zu Lübeck verliehen. Auch die neu gegründete BREMER HERZEN PROJEKT gGmbH nahm ihre Arbeit auf. Unter ihrem Dach fanden zahlreiche medizinische Veranstaltungen in Präsenz und online für Ärzte und Ärztinnen sowie für nicht-ärztliches medizinisches Personal aus ganz Deutschland statt.

Wir möchten Sie herzlich einladen, sich auf den folgenden Seiten über unsere Aktivitäten in diesem Jahr sowie über unsere Pläne für die kommenden Jahre zu informieren. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Herzlichst

Ihr

Prof. Dr. Rainer Hambrecht
Vorstandsvorsitzender der STIFTUNG BREMER HERZEN

INHALT

- Cardiologicum Bremen2
- Forschung und Wissenschaft4
- Medizinische Weiterbildung6
- Prävention und Aufklärung8
- FREUNDE BREMER HERZEN 12
- Spendenaktionen 14
- Buchtipps und Botschafter 15
- Ausblick 16
- Impressum 16

ALLE UNTER EINEM DACH

PRÄVENTION, WISSENSCHAFT UND LEHRE VEREINT



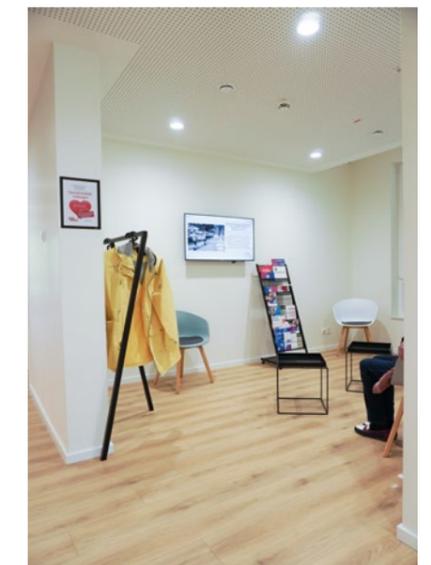
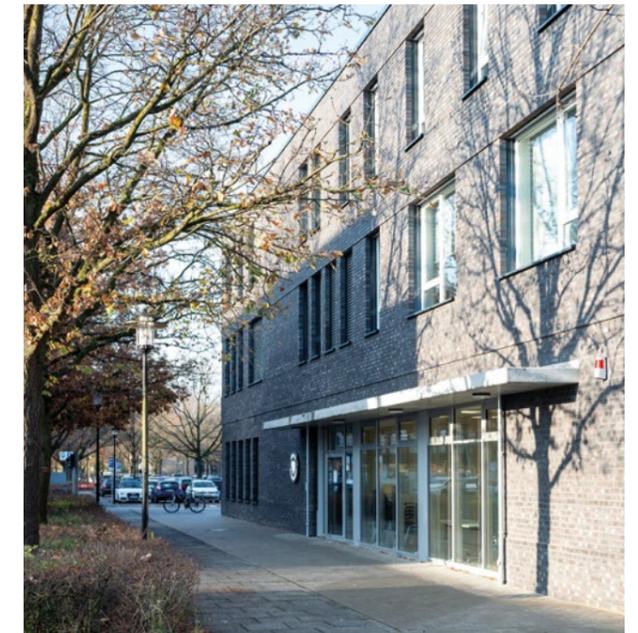
Als wir im Herbst 2021 in das neue Gebäude gegenüber dem Klinikum Links der Weser einzogen, waren wir gerade dabei, den damaligen Stiftungsbrief zu verfassen. Wir berichteten über die hervorragenden Möglichkeiten und Perspektiven, die sich durch den Einzug in dieses Gebäude für die wissenschaftliche und präventive kardiologische Arbeit eröffnen würden. Durch das neue Forschungs- und Ausbildungszentrum sollte fortan eine Lehre auf universitärem Niveau erfolgen. Wie dieses Vorhaben in nur einem Jahr von Professor Harm Wienbergen, Leiter des Bremer Instituts für Herz- und Kreislaufforschung (BIHKF) und seinem Team realisiert wurde, lesen Sie ab Seite 4.

Unser neues Ausbildungszentrum erfreut sich inzwischen auch eines offiziellen Namens: Cardilogicum Bremen. Das Gebäude umfasst drei Etagen, die neben einer ambulanten

Sprechstunde Räumlichkeiten für Studienvisiten, ein vollumfängliches Forschungslabor sowie zahlreiche Büro- und Konferenzräume beherbergen. Technisch hochmodern ausgestattet bieten drei Hörsäle und Seminarräume im Erdgeschoss die Möglichkeit hybrider Veranstaltungen, welche auch unter Einbeziehung mehrerer Räume stattfinden können. Allmontäglich treffen sich die Kardiologinnen und Kardiologen des Klinikums Links der Weser im großen Hörsaal zum so genannten Journal Club, bei dem neue Publikationen vorgestellt werden. In diesen Räumen werden auch Studentinnen und Studenten zum wöchentlichen Unterricht empfangen, die gerade ihr praktisches Jahr in der Klinik absolvieren. Außerdem finden hier zahlreiche interne Besprechungen und Treffen mit externen Partner:innen und Kund:innen statt.

Beobachtet man die Menschen, die im Cardilogicum Bremen ein und aus gehen, so hat man den Eindruck, dass sich hier alle gerne aufhalten. Darüber sind wir nicht überrascht, denn die Räumlichkeiten sind hell, freundlich und bieten ein angenehmes Arbeitsklima. Die Stiftungsmitarbeitenden stimmen in der Auffassung überein, dass seit Einzug ins Cardilogicum die Qualität der Arbeit noch einmal zugenommen habe.

Die neuen Räumlichkeiten der STIFTUNG BREMEN HERZEN bergen zudem großes Potenzial für die Umsetzung von öffentlich medizinischen Weiterbildungsangeboten, welche seit jeher aus den Reihen der Oberärztinnen und -ärzte der Klinik für Innere Medizin II am Klinikum Links der Weser organisiert werden. Seit diesem Jahr werden die Weiterbildungen aus dem Stiftungsteam heraus in Kooperation mit den Ärztinnen und



Ärzten organisiert und veranstaltet. Insbesondere dafür hat die Stiftung eine gemeinnützige Gesellschaft, die BREMER HERZEN PROJEKT gGmbH, gegründet, welche nun Veranstalterin für ein vielfältiges Weiterbildungsangebot für ärztliches und nicht-ärztliches medizinisches Personal in ganz Deutschland ist. Die Gesellschaft ist 100-prozentige Tochter der Stiftung. Ab Seite 6 berichten wir von den medizinischen Weiterbildungsveranstaltungen, die dieses Jahr stattgefunden haben.

Mit Einzug ins Cardilogicum hat sich das Aufgabenspektrum der Stiftung insgesamt erweitert. Insbesondere in Zeiten von Corona, in denen große Aufklärungsaktionen für die Bevölkerung nicht mehr stattfinden konnten, lag ein Schwerpunkt unserer Arbeit auf der Veranstaltungsplanung für medizinisches Personal. Nun freuen wir uns, im kommenden Jahr auch wieder vermehrt Veranstaltungen für die Bürgerinnen und Bürger Bremens



und umzu initiieren und organisieren zu dürfen. Damit können wir in Zukunft wieder einem wichtigen Ziel der Stiftung, der kontinuierlichen Verbesserung der medizinischen Patientenversorgung und der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, nachkommen. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen, Teil unserer Aktivitäten zu sein. Auf Seite 16 informieren wir über unsere Veranstaltungen 2023.

EIN KARRIERESPRUNG, DER SICH SEHEN LÄSST

BIHKF ZUM AN-INSTITUT DER UNIVERSITÄT ZU LÜBECK AUFGESTIEGEN

Es ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung und ein großer Erfolg für die kontinuierliche wissenschaftliche Arbeit von Institutsleiter Professor Harm Wienbergen und seinem Team. Im Sommer dieses Jahres wurde die Anerkennung des Bremer Instituts für Herz- und Kreislaufforschung (BIHKF) zum universitären An-Institut mit Wirkung zum 1. Juni bekanntgegeben. Bereits seit 2015 besteht enger Kontakt zur Universität zu Lübeck und im Jahr 2017 folgte die Etablierung einer Stiftungsprofessur in Kooperation mit dieser.

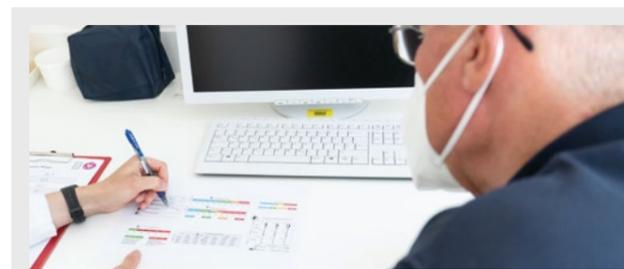
Als Konsequenz der erfolgreichen Zusammenarbeit konnte ein Fortschritt erzielt werden, der nicht nur die Qualität des Instituts hebt, sondern außerdem Forschung und Lehre für angehende Kardiologinnen und Kardiologen in der Stadt Bremen möglich macht. „Man kann im Klinikum Links der Weser der Gesundheit Nord jetzt klinisch in der Kardiologie ausgebildet werden und parallel im BIHKF universitär forschen und akademische Titel erwerben.“, sagt Professor Rainer Hambrecht, Vorstandsvorsitzender der Stiftung und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin II am Klinikum Links der Weser. „Das hilft uns, gute Ärztinnen und Ärzte anzuwerben.“, ergänzt Professor Wienbergen.

Bremen ist das einzige Bundesland in Deutschland ohne medizinische Fakultät und es wird häufig kritisiert, dass dadurch ein gravierender Wettbewerbsnachteil bei der Anwerbung

qualifizierter Ärztinnen und Ärzten sowie in der Forschung besteht. Denn, so schrieb Sabine Doll am 22. Juni dieses Jahres im Weser Kurier, Medizinerinnen und Mediziner tendierten dazu, sich dort niederzulassen, wo sie ausgebildet wurden. Die Journalistin bezog sich dabei auf eine Aussage des Präsidenten der Bundesärztekammer, Dr. Klaus Reinhardt, der nicht müde werde, auf den wachsenden Ärztemangel in Deutschland hinzuweisen. Aktuell stünden jede fünfte Ärztin und jeder fünfte Arzt kurz vor dem Ruhestand, was sich auch in einer Stadt wie Bremen und Bremerhaven bemerkbar mache.

Umso bedeutsamer wird die Angliederung des BIHKFs an die Universität zu Lübeck auch für Bremen. Wir nehmen dieses besondere Ereignis zum Anlass, das BIHKF aufzuwerten und in seiner öffentlichen Darstellung ein Stück weit unabhängiger zu machen,

indem es sein eigenes Logo und seine eigene Institutsfarbe erhält. Dieses Logo wird fortan an der Seite des Instituts stehen:



Aktuelle Studien des BIHKF:

NET-IPP-Studie. U45-Studie. Weser-Prevent. Darüber hinaus sind wir an weiteren externen Studien beteiligt.

SCIENCE GOES PUBLIC

AUSGEWÄHLTE STUDIEN KURZ VORGESTELLT

Professor Wienbergen und sein Team arbeiten kontinuierlich an der Auswertung und Aufarbeitung von Studiendaten. Erst im Diskurs mit anderen Fachkräften jedoch können die Ergebnisse ihr volles Potenzial entfalten und relevante Schlussfolgerungen und Forderungen die gebürtige Aufmerksamkeit durch Politik und Wissenschaft erfahren. Deswegen werden die Forschungsergebnisse in regelmäßigen Abständen in Fachartikeln aufgearbeitet und in fachspezifischen Magazinen veröffentlicht.

Deutsches Ärzteblatt, Ausgabe 18 vom 6. Mai 2022: „Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Prävention stärken.“

In Zusammenarbeit mit namhaften Koautoren aus ganz Deutschland, u.a. Professor Baldus (Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie), Professor Landmesser (Charité Berlin) und Professor Katalinic (Universität Lübeck), stellt der Artikel Defizite in der Prävention in Deutschland dar, macht Verbesserungspotenziale sichtbar und ruft dazu auf, durch neue Konzepte (wie beispielsweise „Kardiologische Präventionsassistentenz“, siehe hierzu Seite 7) und mehr öffentliche Ausgaben, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren.



Veröffentlicht durch die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK) am 10. Dezember 2021: Curriculum „Kardiovaskuläre Präventions-Assistentenz“

Eine zunehmende Anzahl von Studien, u.a. die IPP-Studie des BIHKF (2017), haben die Bedeutung von Kardiologischen Präventionsassistenten in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen nachgewiesen. Das federführend von Professor Wienbergen verfasste Curriculum hat zum Ziel, ein standardisiertes Ausbildungsangebot für dieses neue Berufsbild in Deutschland zu etablieren.

European Journal of Preventive Cardiology (2022): Lifestyle and metabolic risk factors in patients with early-onset myocardial infarction: a case-control study

In dieser wissenschaftlichen Arbeit wurde ein Vergleich zwischen den

jungen Herzinfarktpatientinnen und -patienten im Alter von 45 Jahren und jünger, die in unserem Bremer Herzinfarktregister erfasst wurden, und passenden, so genannten „gematchten“ (aus dem Englischen (to) match, zu Deutsch: passen, übereinstimmen oder entsprechen) Personen der Gesamtbevölkerung durchgeführt. Die „gematchten“ Personen entsprachen den Herzinfarktpatient:innen hinsichtlich Alter, Geschlecht und Wohnort. Die Arbeit entstand in Kooperation mit dem Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS. Es zeigte sich, dass die jungen Herzinfarktpatientinnen und -patienten im Vergleich zu den Personen der Gesamtbevölkerung viel häufiger beeinflussbare Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht oder hohen Blutdruck aufwiesen. So war zum Beispiel fast jeder junge Herzinfarktpatient Raucher bzw. fast jede junge Herzinfarktpatientin Raucherin (82%), während es in der vergleichbaren Gesamtbevölkerung nur 24% waren.



Prof. Wienbergen ist Mitglied des Nukleus der Arbeitsgruppe „Präventive und rehabilitative Kardiologie“ der DGK und in der Position Ansprechpartner für das Aktionsbündnis Nichtraucher e.V.

HERZINSUFFIZIENZ UND STRUKTURELLE HERZKRANKHEITEN

VERANSTALTUNGSREIHE FÜR NIEDERGELASSENE ÄRZTINNEN UND ÄRZTE

Mit der Fortbildung „Impulse: Moderne Diagnostik und Therapie der Herzinsuffizienz“ am Mittwoch, 4. Mai 2022, gab es gleich zwei Premieren. Es war die erste öffentliche Veranstaltung, die in den Veranstaltungsräumen des Cardiologicum Bremen stattfand und die erste einer neuen Veranstaltungsreihe, welche in Zukunft regelmäßig „Impulse“ für Diagnostik und Therapie der Herzinsuffizienz geben soll. Unter wissenschaftlicher Leitung von Professor Jens Garbade, Chefarzt der

Klinik für Herzchirurgie am Klinikum Links der Weser, Professor Hambrecht und Professor Wienbergen wurden den Teilnehmenden ein interessantes Fallbeispiel durch prägnante zehnmündige Vorträge nähergebracht. Medikamentöse, rhythmologische und operative Therapieverfahren bei terminaler Herzinsuffizienz wurden besprochen und ein Überblick über die diagnostischen Möglichkeiten mit den modernen bildgebenden Verfahren Kardio-CT und -MRT gegeben. Es

handelte sich um eine Hybridveranstaltung, bei der eine Teilnahme vor Ort sowie online möglich war. Aufgrund der guten Resonanz folgte die zweite Veranstaltung der Reihe noch im gleichen Jahr, dieses Mal über zwei Tage. Von Freitag, 4. November bis Samstag, 5. November 2022 trafen sich die Teilnehmenden in Präsenz und online. Im Fokus standen dieses Mal „Live-in-the-box“-Fälle und „Hands on“ Module, welche die Teilnehmenden begeisterten.

ECHOKARDIOGRAPHIE FÜR ANFÄNGER:INNEN KURS 2022

PRAXISNAHE FORTBILDUNG FÜR KARDIOLOGINNEN UND KARDIOLOGEN

Der Echokardiographiekurs von Dr. Rico Osteresch, Leitender Oberarzt der Klinik für Innere Medizin II am Klinikum Links der Weser, ist ein bereits renommiertes und gut etabliertes Weiterbildungsformat, welches seit Jahren Anklang in ganz Deutschland findet. In Kleingruppen kommen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen unter Anleitung erfahrener Anwenderinnen und Anwender der Echokardiographie zusammen, um gemeinsam an einem Probanden oder einer Probandin das theoretisch erworbene Wissen aktiv in die Praxis umzusetzen und das Erlernte zu vertiefen. Coron-

abedingt musste diese Veranstaltung in den vergangenen zwei Jahren ausfallen und fand dieses Jahr im Mai erstmals wieder statt. Der Kurs richtete sich dieses Jahr wie gewohnt an Kardiologinnen und Kardiologen mit wenig oder geringer Vorerfahrung in der transthorakalen Echokardiographie. Die Veranstalterin dieses Kurses war dieses Jahr erstmals die BREMER HERZEN PROJEKT gGmbH. Der nächste Echokardiographiekurs für Anfänger:innen ist für Mai 2023 geplant.



AUSBILDUNGSKURS „KARDIOLOGISCHE PRÄVENTIONSASSISTENZ“

ERSTER KURS NACH DEM CURRICULUM DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR KARDIOLOGIE – HERZ- UND KREISLAUFFORSCHUNG E.V. ERFOLGREICH DURCHGEFÜHRT

„Um gute Prävention zu betreiben, braucht es in der Praxis engagierte Ärztinnen und Ärzte sowie standardisiert ausgebildete Präventionsassistenten, die niedrigschwellig, repetitiv und motivierend mit Patientinnen und Patienten Kontakt halten und bei der Einstellung von Risikofaktoren unterstützen.“, sagt

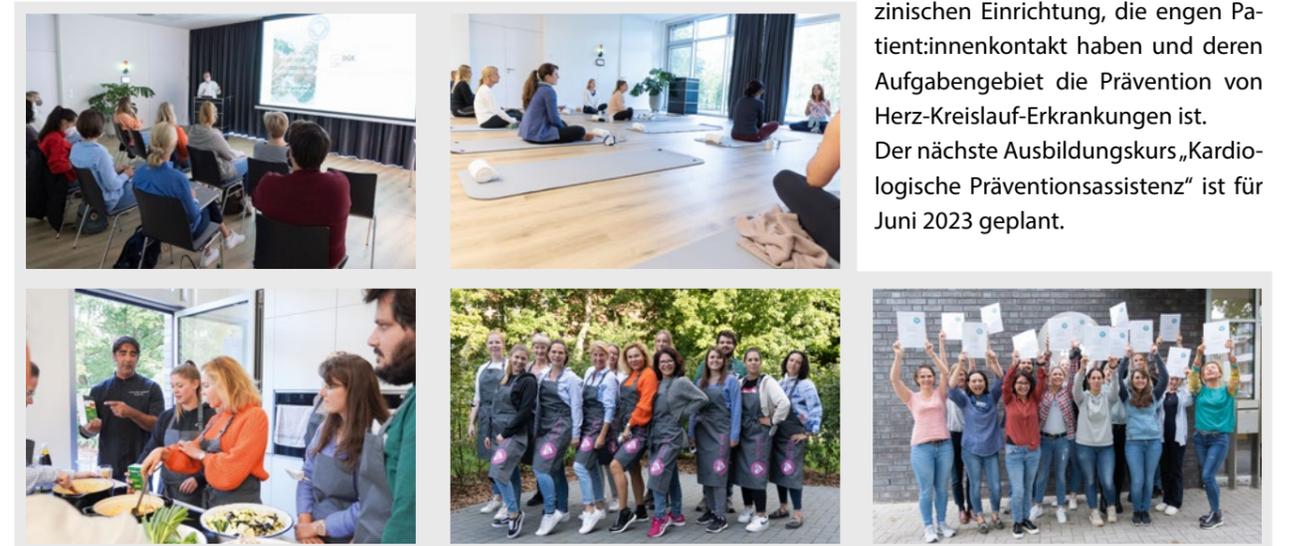
Prof. Hambrecht ist Sprecher der Projektgruppe „Prävention“ der DGK. Gemeinsam mit Prof. Wienbergen leitet er halbjährlich die Präventionskurse „Sachkunde Spezielle kardiovaskuläre Prävention“ für Ärztinnen und Ärzte, die sich bundesweit großer Beliebtheit erfreuen und mit 20 namhaften Referentinnen und Referenten aus ganz Deutschland und Österreich durchgeführt werden.

Professor Hambrecht. Insbesondere die IPP-Studie des BIHKFs habe gezeigt, wie effektiv nicht-ärztliche Mitarbeitende seien, um die Risikofaktoren von Patientinnen und Patienten langfristig gut einzustellen, so Profes-

sor Wienbergen. Vom 19. – 23. September 2022 hat der Ausbildungskurs „Kardiologische Präventionsassistenten“ zum ersten Mal stattgefunden. Das Feedback der Teilnehmenden war sehr positiv und wir sind froh, als erstes Ausbildungszentrum in Deutschland das neue Curriculum der Deutschen Gesellschaft für

Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V. (DGK) erfolgreich mit engagierten Kursteilnehmenden aus ganz Deutschland umgesetzt zu haben. Die Teilnehmenden haben nun die Möglichkeit, sich als „Kardiologi-

sche Präventionsassistenten“ bei der DGK zertifizieren zu lassen, wenn Sie einen dem Curriculum entsprechenden Nachweis über praktische Tätigkeiten einreichen. Der Ausbildungskurs beinhaltet ein vielfältiges Programm, angefangen bei Grundlagen von koronaren Herzkrankheiten über Risikofaktoren, deren Bedeutung und Therapie, sowie Motivation von Patient:innen zur Prävention und einem Coaching zur Gesprächsführung. Neben Vorträgen stehen auch praktische Übungen wie bspw. Patient:innensichten, ein Entspannungstraining oder ein Kochnachmittag mit Fokus auf gesunder Ernährung auf dem Programm. Zielgruppe des Kurses sind Medizinische Fachangestellte von Hausarzt- und kardiologischen Praxen und alle weiteren Mitarbeitenden einer medizinischen Einrichtung, die engen Patient:innenkontakt haben und deren Aufgabengebiet die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. Der nächste Ausbildungskurs „Kardiologische Präventionsassistenten“ ist für Juni 2023 geplant.



ENDLICH WIEDER DA!

BREMEN LÄUFT 10! GEHT 2023 IN DIE DRITTE RUNDE



Zwei Jahre lang haben wir auf unsere Präventionsveranstaltung „Bremen läuft 10!“ in ihrem ursprünglichen Format, bei dem 10 Wochen lang trainiert wird und es am Ende einen gemeinsamen 10km Lauf gibt, verzichten müssen. Durch die anhaltende Corona-Pandemie waren auch wir zum Umdenken gezwungen: Aktionen, bei denen früher über 500 Menschen zusammengekommen waren, wurden abgesagt. Dennoch galt das Motto Runter vom Sofa. Rein in die Laufschuhe! auch in den zwei Pandemie Jahren. Jede und jeder für sich und doch gemeinsam. hieß es in der Corona-Zeit. Wir freuen uns, dass wir auch bei unseren coronakonformen Lauf- und Walkevents so viele Menschen zu einem Lauf oder Walk für einen guten Zweck bewegen konnten und bedanken uns herzlich für jeden erreichten Kilometer und die Unterstützung unserer Sponsoren und Spender: Absolut Run, AOK Bremen, Wilhelm-Herbst-Stiftung, swb, Die Sparkasse Bremen, Robert C. Spieß und Werder Bremen. Die Sponsorenläufe fanden in Kooperation mit dem Bremer Leichtathletik-Verband statt und standen unter der Schirmherr-

schaft der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Bei näherer Betrachtung der Läuferinnen- und Läuferliste sowie im Kontakt mit den Teilnehmenden hat sich in den letzten zwei Jahren herausgestellt, dass wir mit den Sponsorenläufen insbesondere Menschen ansprechen, die bereits etablierte Sportlerinnen und Sportler waren. Zwar trug dieser Umstand zum Erfolg der Läufe und zu der Anzahl der erreichten Kilometern bei, entspricht jedoch nicht der ursprünglichen Idee von Bremen läuft 10!. Ziel dieses Projektes war und ist es, genau die Menschen zu erreichen, denen es im Alltag schwerfällt, sich zur Bewegung zu motivieren.

Da Bewegung fit macht, gesund hält und das allgemeine Wohlbefinden steigert, wollen wir Bremen läuft 10! im nächsten Jahr wieder wie

gewohnt umsetzen. 10 Wochen lang bieten wir kostenlose Walking- und Lauftreffs mit professionellen Trainerinnen und Trainern an. Beim großen Abschlusslauf walken oder laufen alle gemeinsam eine Strecke von 10 km – Jede und jeder in ihrem bzw. seinem individuellen Tempo.

Sie sind Bewegungsmuffel oder Sportfrischling? Dann seien Sie dabei. Wir freuen uns auf Sie!

Ab Januar 2023 können Sie sich auf www.bremer-herzen.de anmelden. Die Auftaktveranstaltung wird am Sonntag, den 23. April 2023 im Bürgerpark stattfinden.



LONDON BABY!

UNSER SERVICE FÜR IHR HERZ – MIT EIN WENIG LONDON-FLAIR



Pandemiebedingt haben wir mit den Bremer Herztagen, wie sie bis 2019 in Einkaufszentren in ganz Bremen stattgefunden haben, noch einmal pausiert. Eine ähnliche Veranstaltung unter freiem Himmel gab es am Donnerstag, 5. Mai 2022, jedoch im Rahmen der Kampagne „Herzessache-Lebenszeit“ auf dem Parkplatz des Findorffmarktes. Während der Öffnungszeiten des Marktes informierte die Stiftung die Besucherinnen und Besucher über ihr persönliches Herzinfarkttrisiko. Es gab die Mög-

lichkeit, Blutzucker und Blutdruck messen und den Cholesterinwert bestimmen zu lassen sowie die eigenen Kenntnisse der Herzdruckmassage aufzufrischen. Anschließend stand den Interessierten eine Kardiologin oder ein Kardiologe für ein persönliches Gespräch zur Verfügung, in dem insbesondere auf den Zusammenhang von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hingewiesen wurde. Unser Rat: Kennen Sie Ihre Werte und bleiben Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt im Gespräch. Die nächste

Möglichkeit, das Team der STIFTUNG BREMER HERZEN zu treffen, und die eigenen Werte bestimmen zu lassen, gibt es am Donnerstag, 2. Februar 2023, im Einkaufszentrum „Berliner Freiheit“ (vorbehaltlich neuer Coronabeschränkungen).

Die Kampagne „Herzessache-Lebenszeit“ ist eine Initiative der Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG. www.herzessache-lebenszeit.de

HERZWISSEN. HABEN SIE DEN DURCHBLICK?

REGELMÄSSIGE ONLINEFORTBILDUNG MIT DEN BREMER HERZEXPERTEN

Sechs einstündige webbasierte Seminare mit einigen Hundert Teilnehmenden wurden im Jahr 2022 zu unterschiedlichsten Themen durchgeführt. Was muss ich als Herzpatient:in beim Thema Corona beachten? Welche möglichen Nebenwirkungen von Medikamenten können auftreten? Und wie kann ich als Mensch mit einer Herzschwäche im Besonderen auf mein Herz achten? Diese und viele weitere Fragen konnten bisher im Rahmen der Web-Seminare beantwortet werden. Auch 2023 wird die Stiftung das kostenlose und regelmäßige Angebot weiterführen. Alle 6 Wochen. Immer Donnerstag. Immer kostenlos. Wir klären Sie auf. Darauf können Sie sich verlassen.

Denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! Alle Termine unter www.bremer-herzen.de

HERZBEBEN? WILLSTE NICHT ERLEBEN!

KAMPAGNE WEIST AUF GENDERGAP IN DER KARDIOLOGIE HIN

Medizin wurde lange von Männern für Männer gemacht. Und noch immer ist es so, dass Frauen in der medizinischen Forschung unterrepräsentiert sind. Insbesondere in den Reihen der Probandinnen, d.h. in den Reihen der Menschen, die sich als Testperson für eine Studie zur Verfügung stellen, gibt es weitaus weniger Frauen als Männer. Doch oft machen sich die charakteristischen Erscheinungen und Symptome von bestimmten Krankheiten bei Frauen anders bemerkbar und die Behandlungsmethoden sind nicht auf ihre speziellen Eigenschaften angepasst.

Im Kontext von Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann diese Diskrepanz bis zum Tod führen. Deutschlandweit sind kardiovaskuläre Erkrankungen die häufigste Todesursache. Seit über 20 Jahren ist die höhere Sterblichkeit von Frauen nach einem Herzinfarkt statistisch erfasst. Zwar sinkt diese jährlich, doch noch immer sterben in Deutschland über 20.000 Frauen jährlich (2021). Das Problem ist, dass sich Frauen ihrem eigenen Risiko eines Herzinfarktes oft nicht bewusst oder sie nicht in der Lage sind, die Symptome richtig zu deuten. So weisen Übelkeit und Erbrechen nicht für alle Personen auf einen möglichen bevorstehenden Herzinfarkt hin. Als Folge wird der Notdienst gar nicht oder zu spät alarmiert. Bei einem Herzinfarkt jedoch zählt jede Sekunde.

Die Kampagne „Herzbeben? Willste nicht erleben“ hat im Mai dieses Jahres auf Missstände in der Gendermedizin, welche sich mit Unterschieden



zwischen den Geschlechtern beschäftigt, sowie auf Anzeichen von Herzinfarkten bei Frauen hingewiesen. Eine Woche lang wurden täglich Videos von Frauen, die an einer Herzinsuffizienz leiden, auf Social Media veröffentlicht und große Kampagnenplakate waren im öffentlichen Raum in Bremen und Bremerhaven ausgestellt. Die Kampagnenwebsite und weiterführende Informationen sind unter www.frauenseiten.bremen.de zu erreichen.

Kampagneninitiatorin war die Studentin Pheline Hanke aus Bremerhaven. Was als Studienprojekt für sie begann, entwickelte sich zu einem großen medienwirksamen Projekt, welches viel Aufmerksamkeit von Print und Fernsehen erfuhr. Über ein Interview bei buten un binnen (Radio Bremen) wurde der Kontakt zwischen der Studentin und der STIFTUNG BREMER HERZEN hergestellt. Überzeugt von der Relevanz der Thematik und dem besonderen Engagement der jungen Studentin hat die Stiftung

diese besondere Initiative gerne unterstützt und der Kampagne als wissenschaftliche Partnerin zur Seite gestanden.



Weser Kurier Artikel über die Kampagne vom 21. Mai 2022

VORHANG AUF!

WEBAUFTTRITT DER BREMER HERZEN



Haben Sie in der letzten Zeit einmal „Bremer Herzen“ gegoogelt? Wenn Sie dies heute machen, erhalten Sie gleich drei Suchergebnisse: STIFTUNG BREMER HERZEN, BREMER HERZEN PROJEKT gGmbH und FREUNDE BREMER HERZEN.

Im Sinne des Leitgedankens, der uns schon während des Corona-Lock-

downs begleitet hat, präsentiert sich jede der drei Institutionen für sich und doch gemeinsam. Eine klare Trennung war notwendig, um die unterschiedlichen inhaltlichen Ausrichtungen angemessen präsentieren zu können. Die grafische Kongruenz unterstützt die Zusammengehörigkeit und verdeutlicht das übereinstimmende Streben nach der Vision,

die Anzahl von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Unter www.bremer-herzen.de erreichen Sie unsere Stiftungswebsite auf welcher wir über unsere wissenschaftlichen und Aufklärungsprojekte informieren. Außerdem stellen wir Ihnen unseren Vorstand, das Kuratorium, unsere Botschafter:innen sowie unser Team vor. Schauen Sie gerne vorbei!



Die Website www.bremer-herzen-ggmbh.de beinhaltet unser Fortbildungsangebot für ärztliches und nicht-ärztliches medizinisches Personal und ist gleichzeitig Buchungsplattform.



**FREUNDE
BREMER HERZEN**

**Herzens-
angelegenheit**
Ich spende und
unterstütze.

KONTAKT
FREUNDE BREMER
HERZEN e.V.
0421 879-2873
freunde@bremer-
herzen.de

Unter www.bremer-herzen-freunde.de stellen wir unseren Förderverein vor. Informieren Sie sich hier über die Möglichkeit, Mitglied des Vereins zu werden, um damit die Stiftungsarbeit zu unterstützen, und erfahren Sie von Ihren Vorteilen.

Der Verein FREUNDE BREMER HERZEN hat im vergangenen Jahr seine Arbeit aufgenommen. Seitdem haben sich viele Freunde und Freundinnen gefunden, die unsere Arbeit mit ihren regelmäßigen Mitgliedsbeiträgen unterstützen möchten. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, wie Sie privat oder als Firma aktiv werden können. Sprechen Sie uns an!

INTERVIEW MIT „FREUND“ JENS U. BRECKWOLDT

Jens U. Breckwoldt (52 Jahre) ist Geschäftsführer der DS Energien GmbH und der Weser-Petrol Seehafentanklager GmbH. Die Unternehmen gehören der Unternehmensgruppe Diersch & Schröder GmbH & Co. KG an, welche Gründungsmitglied der FREUNDE BREMER HERZEN ist. Herr Breckwoldt erlitt vor zwei Jahren selbst einen Herzinfarkt. In diesem Interview berichtet er über seine Erfahrungen und resümiert über die Behandlungskapazitäten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Land Bremen sowie über Präventionsanstren-

gungen, die für ihn noch viel wichtiger sind. Welche Rolle die Stiftung dabei seiner Meinung nach übernehmen kann, erfahren Sie in diesem Interview.

Stiftung: Herr Breckwoldt, Sie erlitten selbst in noch relativ jungen Jahren einen Herzinfarkt. Können Sie uns bitte von Ihren Erfahrungen berichten?

Jens U. Breckwoldt: Sehr gerne. Meine Geschichte fängt bei meinem Vater an, der sehr früh an einem Herz-

infarkt starb. Damals, 1974, war ich gerade vier Jahre alt. Im Jahr 2006 fand ich dann durch eine Routineuntersuchung heraus, dass ich selbst sehr schlechte Blutwerte hatte und folglich, dass ich, genau wie mein Vater, an einer Fettstoffwechselstörung leide. Seit diesem Zeitpunkt war ich in regelmäßiger Behandlung bei meinem Hausarzt, der mir Medikamente verschrieb. 2020 kam es dann trotzdem zu einem akuten Herzinfarkt. Ich hatte wahnsinnig viel Glück, dass ich so schnell handeln konnte. 15 Minuten später und meine Kinder hätten

das gleiche Schicksal, wie ich in jungen Jahren, erlitten.

Stiftung: Wie kam es, Ihrer Meinung nach, dass Sie trotz Behandlung und regelmäßiger Kontrollen, von einem Herzinfarkt überrascht werden konnten?

Jens U. Breckwoldt: Heute weiß man, dass ich medikamentös schlecht eingestellt war. Meine Cholesterinwerte lagen durchweg zwischen 160 und 200 und meine Triglyceridwerte teilweise über 600. Auch habe ich ein oder zwei Mal einen Kardiologen aufgesucht, doch eine Herzkatheteruntersuchung war kein Thema. So blieben die Ablagerungen der Arterien unentdeckt. Ich habe verstanden, dass Hausärzte keine Herzspezialisten sind, und dass bei Vorerkrankungen und ab einem gewissen Alter, der regelmäßige Besuch einer kardiologischen Praxis sehr wichtig ist. So wie ich das einschätzen kann, sind die Kapazitäten von Kardiologen und Herzkatheterlaboren im Land Bremen aber einfach zu gering.

Stiftung: Das Bremer Institut für Herz- und Kreislaufforschung (BIHKF), welches der Stiftung angehört, ist vor kurzem An-Institut der Universität zu Lübeck geworden. Wir hoffen dadurch einen positiven Effekt auf Medizinstudentinnen und -studenten ausüben zu können, sie für die Kardiologie begeistern zu können und sie von dem Standort Bremen zu überzeugen. Aber die Stiftung arbeitet nicht nur wissenschaftlich, sondern kümmert sich insbesondere auch um die Präventionsarbeit in der Bevölkerung. Kennen Sie die Angebote der Stiftung?

Jens U. Breckwoldt: Ja, in der Tat. Mir ist der 10-Kilometer-Lauf aus Funk und Fernsehen bekannt (Bremen

läuft 10!) und auch Ihre Informationsangebot über gesunde Ernährung und Bewegung. Teilgenommen habe ich aber bislang noch nicht. Ich habe immer viel gearbeitet und solchen Angelegenheiten leider zu wenig Zeit eingeräumt. Dazu war ich jahrelang Raucher und habe in bestimmten Phasen zu viel Alkohol konsumiert. Das bereue ich heute natürlich, und ich wünschte, ich wäre in jungen Jahren besser aufgeklärt worden.

Stiftung: Herr Breckwoldt, Sie haben drei Kinder, die zwischen 15 und 24 Jahre alt sind. Was wünschen Sie sich von der Stiftung, wenn Sie an die Gesundheit Ihrer Kinder denken?

Jens U. Breckwoldt: Erst einmal kümmere ich mich gerade darum, dass meine Kinder alle einen Termin bei der Lipidambulanz wahrnehmen, um abzuklären, ob eine oder einer von ihnen an derselben Fettstoffwechselstörung erkrankt ist, wie ich selbst. Da ich mein Leben seit meinem Herzinfarkt komplett umgestellt habe und wir in der gesamten Familie heutzutage auf ausgewogene Ernährung achten und darauf, andere Risikofaktoren (wozu auch Stress gehört) zu reduzieren, denke ich, dass meine Kinder sehr gut für das Thema sensibilisiert sind. Allgemein denke ich aber, dass junge Menschen kaum ein Bewusstsein für das Thema Herzinfarkt haben, und ich würde es begrüßen, wenn früh mit der Präventionsarbeit begonnen wird.

Ich wünsche mir, dass das Thema Herzinfarkt unsere Gesellschaft noch mehr durchdringt, und dass mehr Klarheit in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Bevölkerung herrscht. Als ich Patient beim Klinikum Links der Weser war sagte mir Professor Hambrecht einen Satz, den ich nicht vergessen werde: „Sie brau-

chen nicht glauben, dass Sie künftig auf Vorrat gut leben können“. Soll heißen, dass ich meinen Lebensstil und meine Ernährung meiner Erkrankung anpassen muss. Es geht um grundlegenden langfristige Verhaltensänderung. Da kann man nicht früh genug im Leben anfangen.

Stiftung: Das hätten wir nicht besser sagen können. Herr Breckwoldt, wir danken Ihnen sehr für Ihre Zeit und wir freuen uns, dass Sie uns als FREUND zugewandt bleiben möchten.

Das Interview mit Jens U. Breckwoldt führte Mareike Stokes, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit der Stiftung am 07. Oktober 2022.



Wenn auch Sie Freund oder Freundin unseres Fördervereins werden möchten, dann schauen Sie gerne unter www.bremer-herzen-freunde.de oder sprechen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie!

ANLASSSPENDEN FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

GROSSEN DANK AN ALLE SPENDENSAMMLERINNEN UND -SAMMLER SOWIE IHRE GÄSTE



beispielsweise hat zu seinem 72. Geburtstag aufgerufen, für die Herzgesundheit zu spenden. Und Jörg Kossmann, geschäftsführender Gesellschafter Paul Koßmann GmbH und Co. KG, nahm die Feierlichkeiten zu seinem 60. Geburtstag zum Anlass, Spenden für die Stiftung zu sammeln.

Geburtstage, Jubiläen und andere festliche Anlässe lassen sich gut für wohltätige Zwecke nutzen. Viele Menschen verzichten bereits auf Geschenke und bitten stattdessen um Spenden für den guten Zweck. Die STIFTUNG BREMER HERZEN hat in diesem Jahr aus Geburtstagen Spenden in Höhe von rund 20.000 Euro erzielen können. Heiner Dettmer, Geschäftsführer B. Dettmer Reederei GmbH & Co. KG,

Kondolenzspenden haben die Stiftung ebenfalls in einigen Trauerfällen erreicht. „Spenden statt Blumen und Kränze“ ist das Motto, welches sich auch die Witwe eines ehemaligen Patienten von Professor Hambrecht zu eigenen gemacht hat, um damit ihre Wertschätzung der Arbeit des Professors und seinem Team im Klinikum Links der Weser sowie in der Stiftung zum Ausdruck zu bringen.

EIN REISEBUS FÜR DIE HERZGESUNDHEIT



Simulation des Reisebusses

Wenn Sie ab Ende des Jahres die Augen offen halten, erspähen Sie mit etwas Glück den neuen Reisebus der Reisdienst von Rahden GmbH mit

unserem Logo, unseren Ärztinnen und Ärztinnen sowie einigen unserer Unterstützer:innen. Wir danken Herrn Hinrich von Rahden und seinem Team

von ganzem Herzen für diese Möglichkeit.

„DEM HERZINFARKT VORBEUGEN“ HANDBUCH FÜR IHR HERZ

EINMAL GELESEN HILFT'S BEIM GENESEN

In unserem Körper arbeitet ein Hochleistungsmotor, der jeden Sportwagen in den Schatten stellt: das Herz. Etwa 70-mal pro Minute, viele Tausend Mal täglich und über drei Milliarden Mal in einem durchschnittlich langen Leben schlägt unser Herz und versorgt unseren Körper kontinuierlich mit Sauerstoff und Nährstoffen. Um gesund und lange zu leben, hat die Gesundheit unseres Herzens oberste Priorität. Trotzdem führen viele Menschen einen Lebensstil, der ihr Herz unter Druck setzt und im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt führt.

Immer noch sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Todesursache Nummer eins in Deutschland und sie sind für mehr als ein Drittel der gesamten Todesfälle verantwortlich. Warum ist dies so? Sind uns die Risiken eines ungesunden Lebensstiles nicht ausreichend bewusst? Oder wägen wir uns zu sehr in Sicherheit, solange wir keine Symptome verspüren?

Die STIFTUNG BREMER HERZEN hat sich der Prävention von Herzerkrankungen verpflichtet. Mit ihrem Buch „Dem Herzinfarkt vorbeugen“ haben Professor Hambrecht und Professor Wienbergen die wichtigsten Informationen zusammengetragen. In verständlicher Weise ist beschrieben, welche Faktoren das Herzinfarktrisiko erhöhen und insbesondere, was jede und jeder selbst tun kann, um einem Herzinfarkt vorzubeugen. Zahlreiche Bilder veranschaulichen die Theorie und Fallberichte von Betroffenen zeigen die Praxis. Das Buch beinhaltet darüber hinaus 12 Filmbeiträge, auf welche über QR-Codes zugegriffen werden kann.

Das Buch wurde mit dem Anspruch verfasst, die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse weitestgehend abzudecken und diese für eine breite Öffentlichkeit verständlich darzustellen. Alles, was Sie über Herzgesundheit wissen müssen, finden Sie in diesem Werk.



ISBN: 978-3-662-63467-7 in allen üblichen Onlineshops für 24,99 Euro im Taschenbuchformat oder für 19,99 Euro als eBook erhältlich. Das Autorenhonorar beim Kauf eines Buches kommt zu 100% der Stiftung zugute und wird wie gewohnt in Projekte zugunsten der Herzgesundheit investiert.

Kleiner Tipp für Ihre Herzgesundheit: Sehen Sie das Buch als technisches Handbuch für Ihren Körper. Behalten Sie es immer im Handschuhfach (oder in der Nachtkommode). Und kennen Sie Ihre Schwachstellen. Regelmäßige Wartung in der Werkstatt Ihres Vertrauens (oder beim Hausarzt oder der Hausärztin) hilft Ihnen, Mängel aufzudecken und dagegen anzugehen. Ihr Körper befindet sich in einwandfreiem Zustand? Umso besser. Hegen und Pflegen Sie ihn, damit er lange rund läuft. „Dem Herzinfarkt vorbeugen“ zeigt Ihnen wie.



Dorthe Kollo
Sängerin

„Ich engagiere mich für die STIFTUNG BREMER HERZEN, weil immer noch viel zu wenige Menschen über die Herzgesundheit im allgemeinen Bescheid wissen. Das schließt die eigene Herzgesundheit ein und die unserer direkten Mitmenschen. Bremer Herzen rettet Leben, und dabei helfe ich gerne mit!“



Marco Bode
ehemaliger Profifußballer

„Ich engagiere mich für die STIFTUNG BREMER HERZEN, weil Sport und Herzgesundheit einfach super zusammenpassen.“

BOTSCHAFTER