



STIFTUNGSBRIEF

INFORMATIONEN FÜR UNSERE FREUNDE | NOVEMBER 2013



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

nichts ist so wichtig, wie ein Leben mit positiven, herzergreifenden Momenten. Denn unser Herz hält uns am Leben. Dass Ihres gesund bleibt, ist unser Anliegen. Daher bieten wir Ihnen in unserem Stiftungsbrief interessante Neuigkeiten zum Thema.

Sie können selbst viel tun für die Gesundheit Ihres Herzens – mit ausgewogener Ernährung wie der Mittelmeerküche und mit Bewegung. Wir geben Ihnen gern entsprechende Anregungen und informieren Sie ausführlich.

Dass sich bereits viele Menschen mit ihrem Lebensmotor beschäftigen, konnten wir erneut auf den 2. Bremer Herztagen im Mai feststellen. Zahlreiche Gäste kamen zur Veranstaltung – dies motiviert und bestärkt uns als Stiftung: Wir gehen den richtigen Weg, Ihnen mit unserem Wissen den Pfad zu ebneten. Auch zukünftig wollen wir die Prävention zur Herzgesundheit vorantreiben und Forschungen rund um Herz-Kreislauf-Erkrankungen unterstützen. Wir freuen uns, wenn Sie uns dabei begleiten.

Herzlichst
Ihr

Prof. Dr. Rainer Hambrecht
Vorsitzender der STIFTUNG BREMER HERZEN

BREMER HERZTAGE 2013 KUNST UND SPORT

„Erholung mit Herz“ lautete das diesjährige Motto der Bremer Herztage, ausgerichtet von der STIFTUNG BREMER HERZEN. Die Eröffnung erfolgte durch Gesundheitssenator Dr. Hermann Schulte-Sasse. Zahlreiche Besucher informierten sich ausführlich in der Kunsthalle Bremen bei Fachvorträgen und an unterschiedlichen Aktionsständen. So gab es beispielsweise Wissenswertes über autogenes Training sowie Ernährung, zudem konnten sie sich an den einzelnen Stationen gesundheitlich durchchecken lassen.

Zum Auftakt spielten über 20 Firmenmannschaften in einem Fußballturnier um den „Cup der Herzen“. Vor den Augen von Stiftungsvorstand Prof. Dr. Rainer Hambrecht wurde engagiert um jeden Ball gekämpft. Dabei konnte sich das Team der HKK durchsetzen und den Pokal holen. Lesen Sie mehr auf Seite 2.

In puncto Aufklärung setzt sich die Stiftung mehrfach ein. So fand am 28. September ein Herzseminar für Patienten, Angehörige und Interessierte im Maritim Hotel statt. Zudem engagiert sich Professor Hambrecht als Schirmherr für den jährlichen BMW-Firmenlauf.



v.l.: Carmen Emigholz, Prof. Rainer Hambrecht, Anne Buschoff, Christian Kötter-Lixfeld und Arie Hartog prämierten das schönste „Künstlerherz“. Die Eröffnung der Herztage erfolgte durch Gesundheitssenator Dr. Hermann Schulte-Sasse und für die Besucher hieß es sehen, fühlen, hören.

ATTRAKTIVES PROGRAMM AUF DEN 2. BREMER HERZTAGEN

Am 31. Mai und 1. Juni stand die Kunsthalle im Zeichen der Gesundheit. Die 2. Bremer Herztage boten ein attraktives Programm und zogen zahlreiche Interessierte aus Bremen und umzu an.

Schwerpunkt der diesjährigen Veranstaltung war die Aufklärung von Mitarbeitenden und Entscheidern sowie Kindern und Jugendlichen, um langfristig Herzinfarkte zu verhindern. Dass eine gesunde Portion an Bewegung Bestandteil einer herzgesunden Lebensweise sein sollte, demonstrierten am ersten Aktionstag mehr als 20 Firmenmannschaften beim Fußballturnier um den „Cup der Herzen“. „Die Zuschauer erlebten spannende Zweikämpfe und mit der HKK Bremen einen verdienten Turniersieger“, so Prof. Dr. Rainer Hambrecht. Am folgenden Tag stieß das vielfältige Angebot für Körper und Geist auf reges Interesse der Besucher. An den Aktionsständen und in den Fachvorträgen ging es aber nicht nur um die Gesunderhaltung des Herzens. Für alle Interessierten bot die Veranstaltung gute Möglichkeiten, sich umfassend über Erkrankungen und persönliche Risikofaktoren zu informieren.

KÜNSTLERHERZ PRÄMIERT

Ein besonderer Höhepunkt war die Ausstellung mit den kreativen Beiträgen des Schülerwettbewerbs „Künstlerherz“ und deren Prämierung. Etliche Schüler der Sekundarstufe I hatten sich mit der eigenen Herzgesundheit in verschiedenen künstlerischen Stilrichtungen auseinandergesetzt. Eine Fachjury aus prominenten Vertretern – Kulturstaatsrätin Carmen Emigholz, Dr. Anne Buschoff (Kunsthalle Bremen), Dr. Arie Hartog (Direktor Gerhard-Marcks-Haus), Christian Kötter-Lixfeld (Intendant Bremer Philharmoniker) und Stiftungsvorstand Prof. Dr. Rainer Hambrecht – wählte die besten Beiträge aus. Alle eingereichten Werke wurden während der Veranstaltung ausgestellt und konnten darüber hinaus im Klinikum Links der Weser besichtigt werden.

Unterstützt wurden die 2. Bremer Herztage unter anderem vom Bremer Apothekerverein, der Feuerwehr, den Bremer Philharmonikern, der HKK, dem Landesverband der Herzsportgruppen und der Jacobs University Bremen.

NEUES FORSCHUNGSPROJEKT IPP ANGELAUFEN



In einer aktuellen Studie beschäftigt sich Prof. Dr. Rainer Hambrecht – Vorsitzender der STIFTUNG BREMER HERZEN – zusammen mit Kollegen der Herzzentren Bremen und Oldenburg mit der Langzeitprävention nach Herzinfarkt in Nordwestdeutschland durch ein intensives Präventionsprogramm (IPP). Das Forschungsprojekt IPP will anhand von 300 Patienten aufzeigen, wie sich unter anderem das Gesundheitsbewusstsein durch Fortbildungen, telefonische und telemedizinische Kontakte verbessert.

Wie wirkt sich eine langfristige, intensive und moderne Betreuung von Herzinfarktpatienten auf deren Körper und Gesundheitsbewusstsein aus? Gibt es positive Aspekte gegenüber der bisherigen Standardversorgung („usual care“)? Diesen und weiteren Fragen gehen Forscher der Herzzentren Bremen und Oldenburg von Ende dieses Jahres bis Mitte 2015 auf den Grund. Ein Jahr lang werden jeweils 150 Herzpatienten im Alter von 18 bis 70 Jahren mit und ohne Rehabehandlung nach Krankenhausaufenthalt begleitet. Das intensive Präventionsprogramm (IPP) beinhaltet die Standardversorgung bezüglich medikamentöser Therapie und Herzkathetereingriffen sowie regelmäßige Fortbildungen, alle drei Wochen persönlichen telefonischen Kontakt zur Kontrolle sowie eine Telefonhotline für Patientenfragen zu Herzerkrankungen. Zudem geht es darum, durch die langfristige Betreuung – koordiniert durch eine „study nurse“ – bessere Effekte auf Risikofaktoren, klinische Ereignisse und Lebensqualität zu erzielen als durch die bisherige medizinische Standardforschung.

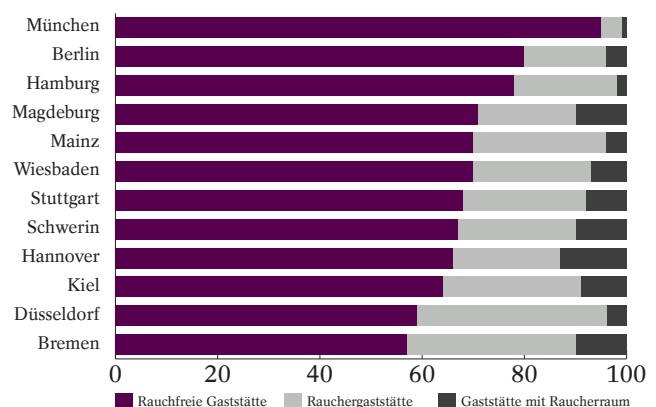
TEST ÜBER GESUNDHEITS- BEZOGENE VERHALTENSWEISEN

Endlich etwas mehr Sport machen und sich gesünder ernähren – Ziele, die sich nicht nur Herzpatienten setzen sollten. Zusammen mit der Jacobs University Bremen hat die STIFTUNG BREMER HERZEN einen Onlinetest entwickelt, der speziell auf gesundheitsbezogene Verhaltensweisen und das Risiko für eine Herzerkrankung eingeht. Der Test findet sich direkt auf der Internetseite der Stiftung (www.bremer-herzen.de). Mit Abschluss des Tests erhalten Sie eine persönlich auf Sie zugeschnittene personalisierte Empfehlung zu weiteren präventiven Maßnahmen (Rauchen, Ernährung und körperliche Aktivität).

RAUCHEN – ES IST NIE ZU SPÄT, AUFZUHÖREN

Rauchen ist schädlich. Dennoch greifen immer noch genügend Menschen zur Zigarette – und gerade jüngere Frauen fühlen sich laut Studien durch aktuelle, eigentlich an Erwachsene gerichtete Werbekampagnen wie „Don't Be A Maybe“ angesprochen, zu rauchen. Dabei ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich auch ein spätes Aufhören positiv auf den Körper auswirkt. Und nicht nur das: Auch das Nichtraucherschutzgesetz hat dazu beigetragen, dass gerade Nichtraucher besser geschützt werden. Dies ergab die 2013 veröffentlichte Studie „Einfluss des Nichtraucherschutzgesetzes auf die Inzidenz von ST-Hebungsinfarkten“ der STIFTUNG BREMER HERZEN. Leider ist die Umsetzung des Nichtraucherschutzgesetzes in der Bremer Gastronomie laut einer Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg unzureichend – Bremen ist weiterhin Tabellenletzter.

RAUCHREGLEMENT IN LANDESHAUPTSTÄTTEN





NEUES AUS DER FORSCHUNG – MITTELMEERKÜCHE FÜRS HERZ

Wie kommt es, dass die Menschen in südlichen Gefilden weniger oft mit Herz-Kreislauf-Problemen oder Diabetes zu tun haben als die Deutschen? Ein wichtiger Baustein ist die Ernährung. Mediterrane Kost ist gesund, da sie aus stärke- sowie ballaststoffreichen Lebensmitteln besteht und gleichzeitig reich an Vitaminen sowie Mineralstoffen ist. Obst, Gemüse, Fisch, Pasta, Reis, Kräuter, Olivenöl – das Angebot ist groß, und nicht zuletzt schwärmt jeder, der in Italien, Spanien oder Griechenland Urlaub gemacht hat, von der köstlichen Küche.

Eine seit 2003 durchgeführte Studie von spanischen Forschern – erschienen im April im „New England Journal Of Medicine“ – untermauert die Ratschläge der Fachärzte, Herzpatienten sollten ihre Ernährung an die Mittelmeerküche anlehnen. An der „Prevención con Dieta Mediterránea“ (PERIMED)-Studie nahmen 7447 Männer zwischen 55 und 80 Jahren sowie Frauen zwischen 60 und 80 Jahren teil, bei denen ein erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko bestand.

Alle Teilnehmer wurden zu Beginn in drei Gruppen geteilt. Zwei sollten sich mediterran ernähren, wobei eine hohe Zufuhr von Olivenöl und die andere täglich 30 Gramm Nüsse bekam. Die dritte Gruppe sollte sich fettarm ernähren. Nach etwa fünf Jahren konnte das Forscherteam bereits Unterschiede feststellen, sodass die Studie frühzeitig beendet wurde. Das Ergebnis: Sowohl in der Olivenöl-, als auch in der Nussgruppe sank das Risiko für schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen relativ um rund 30 Prozent.

Wer sich dauerhaft für die Mittelmeerküche entscheidet, tut sich und seinem Herzen etwas Gutes.

Experten empfehlen, damit anzufangen, Olivenöl für Salatdressings zu benutzen. Und als Brotbelag schmeckt statt Wurst und Käse ebenso kleingehacktes Gemüse. In der **IPP-Studie** (siehe vorne) werden Patienten beispielsweise nach Herzinfarkt extensiv auf dem Gebiet der Ernährung geschult.

TERMINE

Save the Date!

16. und 17. Mai 2014

Die 3. „Bremer Herztage“ finden am Freitag für Firmenteam bei WerderSports und am Sonnabend für die allgemeine Bevölkerung im Haus Schütting statt.

IHRE SPENDE

In Kooperation mit der Klinik für Kardiologie und Angiologie des Klinikums Links der Weser initiiert die STIFTUNG BREMER HERZEN wissenschaftliche Projekte und Öffentlichkeitsarbeit rund um die Herzgesundheit. Dabei sind wir auf finanzielle Unterstützung angewiesen.

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

Spendenkonto
Sparkasse Bremen
Konto-Nr.: 8600 5220
BLZ: 290 501 01

DIE STIFTUNG

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

Im Vordergrund steht dabei der Kampf gegen Herzinfarkte, die mittlerweile Todesursache Nummer Eins sind. Intensive Forschung und öffentliche Kampagnen zur Gesundheitsförderung und Vorsorge bilden dabei die Schwerpunktarbeit.

IMPRESSUM

Herausgeber:
STIFTUNG BREMER HERZEN
Rechtsfähige & gemeinnützige
Stiftung bürgerlichen Rechts

Geschäftsstelle
Senator-Weßling-Straße 1
28277 Bremen
Tel.: +49 421 879-4688
Fax: +49 421 879-1675
info@bremer-herzen.de
www.bremer-herzen.de

Text:
Reitzenstein | Lenk
Agentur für PR & CSR GbR

Layout, Satz:
eskalade werbeagentur GmbH