



## **Runter vom Sofa, rein in die Laufschuhe! BREMEN LÄUFT 10!**

**Bremen, 28. Februar 2023**

Bewegung macht fit, hält uns gesund und steigert unser allgemeines Wohlbefinden. Bewegung stärkt das Immunsystem. Der Blutdruck sinkt, das Herz-Kreislauf-System wird belastbarer. Körperliche Aktivität zögert Alterungsprozesse hinaus. Und nicht zuletzt profitiert auch unser Gehirn von stetiger körperlicher Bewegung. Mehr noch: Bewegung ist häufig hilfreicher als eine Vielzahl an Medikamenten, meist nebenwirkungsfrei und kostengünstig. Genügend Motivation also. Doch damit ist es so eine Sache. Im Alltag finden viele trotzdem immer wieder Ausreden und bleiben lieber auf dem Sofa liegen, anstatt die Sportschuhe anzuziehen.

Mit unserer Aktion BREMEN LÄUFT 10! bieten wir 10 Wochen lang kostenlose wöchentliche Walking- und Lauftreffs mit professionellen Trainerinnen und Trainern im Bürgerpark Bremen an. Lediglich eine Startgebühr von 10 Euro ist zu zahlen. Am Ende kommen alle Teilnehmenden zu einem großen Abschlusslauf zusammen und laufen oder walken gemeinsam eine Strecke von 10 Kilometern. Jede und jeder in seinem bzw. ihrem individuellen Tempo.



Unsere Aktion richtet sich speziell an Bewegungsmuffel und Sportfrischlinge. Ziel ist es, langsam in Bewegung zu kommen und etwas für die eigene Herzgesundheit zu tun. Insbesondere möchten wir auch Menschen mit kardiovaskulären Vorerkrankungen ermutigen, sich wieder sportlich zu betätigen und Personen mit Übergewicht für die Aktion gewinnen. Bei der Anmeldung ist die Beantwortung nach Vorerkrankungen obligatorisch.



Weitere Informationen unter <https://bremer-herzen.de/events/bremen-laeuft-10/>.

Anmeldung unter <https://bremer-herzen.de/anmeldung-bremenlaeuft10/>.

### **Warum ist Bewegung für unser Herz so wichtig?**

Die Hauptursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die so genannte Arteriosklerose. Bei dieser Krankheit verändern sich die Arterien. Im schlimmsten Fall verengen sich die Gefäße so sehr, dass es zu einem kompletten Verschluss und folglich zu einem Infarkt kommt.

Die Gefäße können durch einen ungesunden Lebensstil (Rauchen, häufiger Verzehr von zucker- und fetthaltigen Lebensmitteln, Inaktivität) geschädigt werden. Doch es gibt Wege, der Gefäßschädigung vorzubeugen.

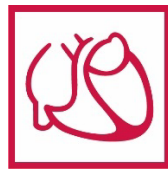
Neben einer unerlässlichen Ernährungsumstellung wird das Herz vor allem durch körperliche Aktivität geschützt. Denn durch regelmäßige Bewegung wird der Herzmuskel besser durchblutet, überschüssige Gewichte gehen verloren und Blutdruck-, Blutzucker- sowie Blutfettwerte werden reguliert. Außerdem zeigen Studien, dass Sport das Endothel – also die Zellschicht an den Innenflächen der Blutgefäße – schützt. Das Endothel ist wiederum wichtig, weil es „[...] die Gefäße geschmeidig hält und verhindert, dass sich Ablagerungen bilden, indem es unter anderem ein schützendes Gas, das Stickstoffmonoxid, produziert“, wie Professor Hambrecht, Vorstandsvorsitzender der Stiftung erklärt.

Die Stiftung empfiehlt vier bis fünfmal pro Woche mindestens eine halbe Stunde Bewegung bei mittlerer Intensität. Es ist nicht notwendig, sich zu verausgaben. Viel wichtiger ist es, beim Training dauerhaft am Ball zu bleiben.

BREMEN LÄUFT 10! bietet seinen Teilnehmenden einen soliden Einstieg zu mehr Fitness unter professioneller Anleitung und in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten. Um die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, auch nach dem Projektzeitraum aktiv zu bleiben, sind Bremer Sportvereine und Laufgruppen herzlich eingeladen, sich an der Auftaktveranstaltung am 23. April und bei der Abschlussveranstaltung am 2. Juli zu präsentieren.



**BREMEN LÄUFT 10!** ist eine Aktion der STIFTUNG BREMER HERZEN und wird gemeinsam mit dem Bremer Leichtathletik Verband unterstützt durch die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK) veranstaltet.



**DGK.**

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie  
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

**Unser Dank geht an die Sponsoren und Spender:**

AOK Bremen/Bremerhaven, BEGO, BLG LOGISTICS GROUP AG & Co. KG, Die Sparkasse Bremen AG, Robert C. Spies Bremen, swb AG

**Bildmaterial:**



Teilnehmende von BREMEN LÄUFT 10! im Jahr 2018



Motivierte BREMEN LÄUFT 10! Teilnehmende beim Lauftraining im Bürgerpark



Abschlusslauf von BREMEN LÄUFT 10! im Jahr 2018



Impression vom Abschlusslauf BREMEN LÄUFT 10! im Jahr 2019

### Über die **STIFTUNG BREMER HERZEN**:

Die STIFTUNG BREMER HERZEN widmet sich seit ihrer Gründung 2010 unabhängig und gemeinwohlorientiert ihrem Satzungsauftrag, Herzinfarkte zu verhindern und zu einer Verbesserung der Versorgung von Patient:innen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen beizutragen. Die Stiftung setzt sich mit Präventionsprojekten und intensiver Forschung für die Herzgesundheit der Bremer Bevölkerung ein. Als gemeinnützige Organisation stellt sich die Stiftung der gesellschaftlichen Verantwortung, innovative Versorgungskonzepte für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln und in Bremen und dem Umland zu etablieren.

Mehr Informationen unter [www.bremer-herzen.de](http://www.bremer-herzen.de).

#### Pressekontakt:



Senator-Weßling-Straße 2  
28277 Bremen

**Mareike Stokes**  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 0421 / 879-2872  
E-Mail: [oeffentlichkeitsarbeit@bremer-herzen.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@bremer-herzen.de)