

STIFTUNGSBRIEF

INFORMATIONEN FÜR FREUNDE UND FÖRDERER | 2023



EDITORIAL



Prof. Dr. R. Hambrecht

Liebe Leserin, lieber Leser,

trotz erheblicher Steigerungen der Gesundheitsausgaben verlangsamt sich der Rückgang der Sterblichkeit in den Industrieländern in den letzten Jahren. Dies gilt im Besonderen für Deutschland, das so viel Geld wie kein anderes Land in der EU für Gesundheit ausgibt, aber bei der durchschnittlichen Lebenserwartung nur Schlusslicht im Vergleich zu anderen westeuropäischen Ländern ist. Zu diesen Ergebnissen kommt eine Studie, die im Juli dieses Jahres im *European Journal of Epidemiology*¹ erschienen ist und von den beiden Kölner Professoren Dr. Stephan Baldus und Dr. Karl Lauterbach kommentiert wurde². Die Gründe hierfür sind vor allem in einer fehlenden effektiven Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu suchen. Präventive Maßnahmen zur Vorbeugung sind in Deutschland als Schwerpunkt nach wie vor nicht ausreichend etabliert.

Dem Ruf nach einem Mehr an Prävention folgt die STIFTUNG BREMER HERZEN seit Ihrer Gründung im Jahre 2010. Mit der Arbeit in den Bereichen Prävention, Wissenschaft und Forschung, Kommunikation und Weiterbildung leistet die Stiftung einen entscheidenden Beitrag, um die Lebensqualität von Bremerinnen und Bremern zu verbessern, die Lebenserwartung zu verlängern und auch die Kosten im Gesundheitssystem zu reduzieren.

Ich möchte Sie einladen, sich auf den folgenden Seiten über unsere Aktivitäten zu informieren und wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Herzlichst

Ihr

Prof. Dr. Rainer Hambrecht
Vorstandsvorsitzender der STIFTUNG BREMER HERZEN

INHALT

Forschung und Wissenschaft	2
Medizinische Weiterbildung	4
Motivation und Gesundheit	10
Prävention und Aufklärung	12
Ausblick	15
Impressum	16

¹ <https://link.springer.com/article/10.1007/s10654-023-00995-5>

² <https://www.springermedizin.de/prevention-centered-health-care-in-germany-a-nation-in-need-to-t/25868678>



BREMER INSTITUT FÜR HERZ- UND KREISLAUFFORSCHUNG

Das BREMER INSTITUT FÜR HERZ- UND KREISLAUFFORSCHUNG, kurz BIHKF, ist das wissenschaftliche Institut der STIFTUNG BREMER HERZEN. Seit seiner Gründung im Jahr 2012 wird dort zu Themen rund um die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen geforscht.

Ist Bremen nicht das einzige Bundesland ohne medizinische Fakultät?

Ja, das ist richtig. Doch für den Fachbereich Kardiologie stimmt das nicht ganz: Seit 2022 ist das BIHKF An-Institut der Universität zu Lübeck. Prof. Dr. Harm Wienbergen, Leiter des BIHKFs, ist sowohl Professor der Universität zu Lübeck als auch Stiftungsprofessor und verbindet somit das BIHKF mit der Universität Lübeck auf Grundlage

einer 2015 entstandenen Kooperation. Dadurch wird Mitarbeitenden am BIHKF die Möglichkeit zu universitärer Forschung und akademischer Weiterbildung bis hin zur Habilitation geboten – auch ohne medizinische Fakultät vor Ort. Eine in Deutschland einmalige Konstellation!

HOCHWERTIGE FORSCHUNG ZU HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

EIGENE STUDIEN DES BIHKFS

Das umfassendste Studienprojekt des BIHKFs ist die sogenannte NET-IPP-Studie, die derzeit deutschlandweit größte Präventionsstudie.

In dieser multizentrischen Studie (Bremen, Dresden, Lübeck, Detmold) wird unter Leitung des BIHKFs untersucht, ob ein webbasiertes intensives Präventionsprogramm so effektiv ist, dass erneute schwerwiegende Ereignisse (wie Tod, Schlaganfall oder Infarkt) nach einem Herzinfarkt reduziert werden können. Alle Studienteilnehmenden werden durch regelmäßige Untersuchungen nachverfolgt. Eine Hälfte der Teilnehmenden wird zusätzlich im Rahmen des intensiven Präventionsprogrammes betreut. Hierfür organisieren die Präventionsassistentinnen des BIHKFs regelmäßige Gruppenfortbildungen und erörtern in persönlichen Gesprächen, telefonisch und/oder per E-Mail

mit den Studienteilnehmenden die Einstellung ihrer Risikofaktoren. Mittlerweile sind bereits über 700 Patientinnen und Patienten in die Studie eingeschlossen. Eine Substudie zum Thema genetisches Risiko ergänzt dieses große Studienprojekt.

Während die Hauptergebnisse der NET-IPP-Studie noch ausstehen, werden bereits Subanalysen aus dem Patientinnen- und Patientenkollektiv der Präventionsstudien des BIHKFs (IPP, NET-IPP) publiziert.

Eine aktuelle Studienanalyse wurde vor kurzem in der internationalen Fachzeitschrift „Clinical Research in Cardiology“ veröffentlicht¹. Dabei ging man der Frage nach, inwieweit eine erfolgreiche und nachhaltige kardiovaskuläre Prävention vom Bildungsstand abhängig ist. Sind Menschen mit einem geringeren

Bildungsstand schwerer von einem gesunden Lebensstil zu überzeugen als Menschen mit einem höheren Bildungsstand? Die Ergebnisse waren überraschend: Durch ein intensives einjähriges Präventionsprogramm wurde das Rauchen in der Gruppe mit niedrigem Bildungsstand innerhalb eines Jahres um 81% reduziert, während es in der Gruppe mit höherem Bildungsstand nur um 68% zurückging. Körperliche Inaktivität wurde in der Gruppe mit niedrigem Bildungsstand um 67% verringert, in der Gruppe mit höherem Bildungsstand hingegen nur um 42%. Die Einstellung der Lebensstil-assozierten Risikofaktoren war demnach in der Gruppe mit niedrigerem Bildungsstand besonders effektiv. „Unsere Studie zeigt zum ersten Mal: Bildung im Sinne von Präventionsmaßnahmen ist wichtig – gerade für die Herz-Kreislauf-Gesundheit“,

so Prof. Harm Wienbergen, Erstautor der Publikation. „Wenn das Bildungsniveau nicht hoch ist, sind Präventionsmaßnahmen, wie Langzeit-Präventionsprogramme mit Präven-

tionsassistentinnen und -assistenten, besonders effektiv. Diese Botschaft dürfte insbesondere in Regionen mit großen sozialen Ungleichheiten von Bedeutung sein.“

¹ Clinical Research in Cardiology (2023); Impact of educational attainment on preventive efforts after myocardial infarction: results of the IPP and NET-IPP trials.

BIHKF ALS PRÜFZENTRUM WELTWEITER STUDIENPROJEKTE

Das BIHKF ist Prüfzentrum für zahlreiche internationale Studienprojekte, durch die medizinische Innovationen geprüft, weiterentwickelt und letztlich zugelassen werden sollen.

Ein typisches Beispiel hierfür ist die sogenannte OCEAN OUTCOMES-Studie. In diese Studie werden Patientinnen und Patienten eingeschlossen, die einen Herzinfarkt oder eine Stentimplantation hatten und bei denen im Blut eine deutliche Erhöhung des sogenannten Lipoproteins (a) aufgefallen ist. Man weiß, dass eine Erhöhung von Lipoprotein (a) ein angeborener

Risikofaktor für die Entwicklung von Herzinfarkten und Gefäßverschlüssen ist, aber – anders als z.B. beim Cholesterin – gibt es derzeit noch keine zugelassene medikamentöse Therapie zur Senkung von Lipoprotein (a).

Das könnte sich zukünftig ändern, da das Medikament Olpasiran, eine sog. „small interfering RNA“², in ersten Studien eine deutliche Senkung von Lipoprotein (a) ohne erhöhte Nebenwirkungsrate gezeigt hat. In der OCEAN OUTCOMES-Studie wird das Medikament nun weltweit an einem großen Patientenkollektiv bezüglich Effektivität und Sicherheit geprüft. Das BIHKF ist stolz darauf, eines der deutschen Prüfzentren für diese Studie sein zu dürfen. Seit Sommer 2023 kommen aus ganz Norddeutschland Patientinnen und Patienten mit erhöhtem Lipoprotein (a) zu uns, nehmen an der Studie teil und leisten dadurch einen wichtigen Beitrag, um die Medizin in diesem Bereich voranzubringen.

² Small interfering RNA sind kleine Ribonukleinsäure-Moleküle. Sie können genutzt werden, um die Genexpression zu verändern, also z.B. vorübergehend die Bildung bestimmter Proteine, wie Lipoprotein (a) zu stoppen.

AKADEMISCHE WEITERENTWICKLUNG AM BIHKF

Promotion und Habilitation

In der Vergangenheit haben bereits einige Ärztinnen und Ärzte der Klinik für Innere Medizin II des Klinikums Links der Weser über die Kooperation des BIHKFs mit der Universität Lübeck ihren Dokortitel erlangen können.

Aktuell durchlaufen Ida Schmidt und Hatim Kerniss, eine Assistenzärztin und ein Assistenzarzt der Klinik, das Promotionsverfahren. Frau Schmidt verfasste eine Dissertation zum Thema Herzkatheter über das Handgelenk (radialer Zugang), Herr Kerniss behandelt das Thema Herzinfarkt bei jungen Patientinnen und Patienten ≤ 45 Jahre. Beide warten derzeit auf die Begutachtung ihrer Arbeit. Weite-

re Doktoranden zu Doktorand:innen des BIHKFs, die derzeit ihre Arbeiten zusammenschreiben, sind Frau Azza Ben Ammar und Herr Kilian Clemens.

Der Weg zum Professorentitel führt über die Habilitation. Die beiden leitenden Oberärzte der Klinik für Innere Medizin II des Klinikums Links der Weser, Dr. med. Andreas Fach und Dr. med. Rico Osteresch, beschreiben diesen Weg. Herr Dr. Fach befasst sich in seiner Habilitationsschrift mit der Herzinfarktversorgung spezieller Patientinnen- und Patientengruppen, wie z.B. sehr alter Patientinnen und Patienten oder solcher mit niedrigerem sozioökonomischem Status.

Dr. Osteresch's Arbeit behandelt die sog. Transkatheter-Edge-to-Edge-Repair-Therapie (TEER), ein kathetergeführtes Verfahren zur Behandlung von Herzklappeninsuffizienzen („undichte Herzklappen“). Er entwickelte dabei ein Risikomodell zur besseren Prognostizierung der Erfolgsaussichten eines solchen Eingriffes.

Das BIHKF bietet Ärztinnen und Ärzten im Bereich der Kardiologie außergewöhnliche Möglichkeiten der Weiterentwicklung und macht damit Bremen als Arbeitsstandort für hochqualifizierte Medizinerinnen und Mediziner äußerst attraktiv.

KARDIOLOGISCHE FORTBILDUNGSSTÄTTE „CARDIOLOGICUM“

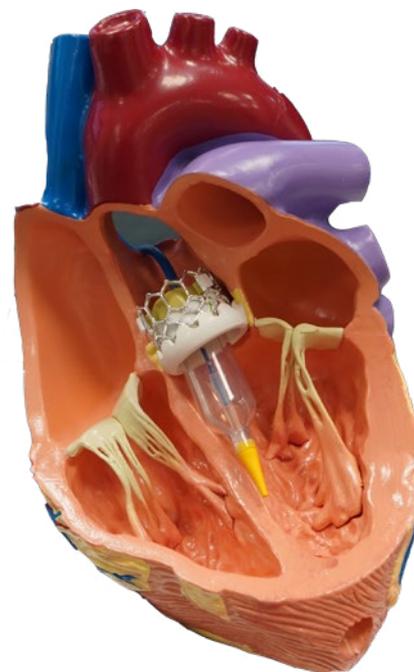
WO SICH MEDIZINERINNEN UND MEDIZINER IM LAND BREMEN FORTBILDEN

250 Fortbildungspunkte in fünf Jahren müssen niedergelassene Ärztinnen und Ärzte sowie im Krankenhaus angestellte Ärztinnen und Ärzte bei ihrer zuständigen Landesärztekammer beantragen. Im Cardilogicum Bremen bieten wir eine Reihe von durch die Ärztekammer zertifizierte Fortbildungen zu aktuellen Themen der Herz-Kreislauf-Forschung an.

Im Mai gab die Fortbildung „Herzinsuffizienz & koronare Herzkrankheit“ den Teilnehmenden ein Update zur Prävention, Diagnostik und Therapie der Herzinsuffizienz und beleuchtete u.a. folgende Fragen: Bis zu welchem Alter lohnt sich eigentlich Prävention? Was bedeutet rationale Bildgebung? Welchen Stellenwert hat die Telemedizin, die nun auch im Bereich der Herzinsuffizienz zunehmend eingesetzt wird?

Bei einem umfassenden „Update Innere Medizin“ im November dieses Jahres vermittelten renommierte Referierende aus ganz Deutschland in prägnanten Vorträgen ihr

3D-Model-Querschnitt des menschlichen Herzens nach erfolgreicher Transkatheter-Aortenklappen-Implantation/ Ersatz der Aortenklappe des Herzens



Wissen zu den Volkskrankheiten - betreffend Herz, Hirn, Lunge, Niere und Stoffwechsel. Aufgrund der steigenden Zahl polymorbider Patientinnen und Patienten – also des gemeinsamen Auftretens von mindestens zwei chronischen Erkrankungen – sind Angebote, bei denen die ganzheitliche Therapie in den Vordergrund gestellt wird, von zunehmender Bedeutung.



Fortbildung mal anders: Per Virtual-Reality-Brille konnten Teilnehmer der Fortbildungsveranstaltung über strukturelle Herzerkrankungen Therapieformen der Zukunft bei erkrankten Herzklappen hautnah erleben.



An Simulatoren und Modellen werden Ärzt:innen Behandlungsoptionen per Katheter bei erkrankten Herzklappen nähergebracht. Hier ein Gerät zur Behandlung undichter Herzklappen per Clip-Verfahren über einen Herzkathetereingriff.

Für nicht-ärztliches medizinisches Fachpersonal, dem in der präventiven Versorgung von Patientinnen und Patienten ein immer höherer Stellenwert zukommt, hat die STIFTUNG BREMER HERZEN seit 2022 einen einwöchigen Ausbildungskurs im Angebot. Lesen Sie auf der nächsten Seite weiter und informieren Sie sich über den Ausbildungskurs zur „Kardiovaskulären Präventionssistenz“.

Alle Weiterbildungen finden unter dem Dach der BREMER HERZEN PROJEKT gGmbH statt. Die Erträge kommen zu 100% der Stiftung zugute.



FACHSPRACHENUNTERRICHT

FÜR AUSLÄNDISCHE ÄRZTINNEN UND ÄRZTE

Der Fachkräftemangel in Deutschland wird vielerorts diskutiert – im Bereich Medizin und Pflege ist er besonders virulent. Die Zuwanderung von qualifiziertem Fachpersonal aus der Europäischen Union und aus Drittstaaten ist schon jetzt eine Notwendigkeit und wird an Bedeutung weiter zunehmen. Im Ausland erworbene Qualifikationen und Kompetenzen können jedoch nur dann gewinnbringend in den hiesigen Arbeitsmarkt eingebracht werden, wenn angemessene Deutschkenntnisse beim handelnden Personal vorhanden sind.

Die STIFTUNG BREMER HERZEN bietet ausländischen Ärztinnen und Ärzten sowie Hospitantinnen und Hospitanten des Fachbereichs Kardiologie am Klinikum Links der Weser in kleinen Gruppen oder im Einzelunterricht ein

maßgeschneidertes und flexibles Sprachtraining, bei dem fachsprachliche und kommunikative Fähigkeiten in den folgenden Bereichen vermittelt werden:

- Anamnesegespräch
- Patientinnen- und Patientenaufklärung
- Schreiben von Ärztinnen-/Arztberichten
- Patientinnen-/Patientenvorstellung
- Vorbereitung auf die Fachsprachenprüfung Medizin

Ziel des Sprachtrainings ist es, ausländische Ärztinnen und Ärzte optimal auf ihre Tätigkeit auf der Station vorzubereiten.

P-R-Ä-V-E-N-T-I-O-N-S-A-S-S-I-S-T-E-N-Z

EIN NEUES BERUFSFELD AUF DEM VORMARSCH



Trotz zahlreicher Aktionen und Projekte zur gesundheitlichen Aufklärung sind Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems in Deutschland noch immer Todesursache Nummer eins. Zurückführen lässt sich dies vor allem auf einen Lebensstil, der mit wenig Bewegung, ungesunder Ernährung, Alkohol- und Tabakkonsum assoziiert ist. Offensichtlich scheint es an der Zeit, die Präventionsarbeit zu erweitern und zu verändern. Wo muss Prävention ansetzen, um die maximale Wirkung zu erzielen? Die Ergebnisse der IPP-Studie des BIHKFs geben unter anderem Antwort auf diese Frage und unterstreichen in diesem Zusammenhang die zunehmende Bedeutung von sog. Präventionsassistent:innen.

Was machen ausgebildete Präventionsassistent:innen und -assistenten anders? Die Präventionsassistent:innen verfügt nicht nur über medizinisches Wissen, sondern kann auch zu Fragen

einer gesunden Lebensführung und Präventionsangeboten beraten, aufklären und motivieren. Das Gespräch ist eine wichtige Voraussetzung, um eine tragende Beziehung zu den Patient:innen und Patienten aufzubauen und die Patient:innenadhärenz effektiv zu fördern. Adhärenz beschreibt in der Medizin die sogenannte Therapie-treue.

Seit 2022 besteht im Cardiologicum Bremen die Möglichkeit zur Weiterbildung „kardiovaskuläre Präventionsassistent:innen“. Dem Kurs liegt das Curriculum der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V. zugrunde und er ist bislang der einzige seiner Art im deutschsprachigen Raum.

Im Juni dieses Jahres ging der einwöchige Ausbildungskurs zur kardiovaskulären Präventionsassistent:innen im Cardiologicum Bremen in seine zweite Runde. Wie bereits im Vorjahr kam auch dieses Mal eine Gruppe

von hochmotivierten medizinischen Fachangestellten, Studienmitarbeitenden sowie Krankenschwestern und Pflegern aus ganz Deutschland zusammen, um sich in ihrer Arbeit bei der Betreuung von Herz-Kreislauf-Patient:innen und -Patienten weiter zu qualifizieren und damit in ihrem beruflichen Alltag neue Aufgaben übernehmen zu können.

Der Kurs reicht den Teilnehmenden praktisches Werkzeug an die Hand, um ihre Arbeit in der Praxis weiter zu professionalisieren. Die zukünftige Präventionsassistent:innenkraft kennt die präventiven Möglichkeiten der modernen Medizin und kann ihre Patient:innen und Patienten in der Frage beraten, wie Gesundheitsschäden vermieden werden können. Die Ausbildung zur Präventionsassistent:innenkraft befähigt die Kursteilnehmenden, auf der Grundlage medizinischer Checks individuelle Gesundheitsrisiken der Patient:innen zu erkennen, gesund-

heitsbezogenes Wissen an sie zu vermitteln, sowie die Patientinnen und Patienten zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren und gesundheitsgerechtes Handeln mit ihnen zu planen.

Damit sie mit dieser Herausforderung in der täglichen Praxis umgehen können, werden die Kursteilnehmenden sowohl mit umfassenden medizinischen Inhalten als auch mit einigen wichtigen Grundlagen der Kommunikation vertraut gemacht. Sie setzten sich mit einer Form der Beratung, der sog. Motivierenden Gesprächsführung, auseinander, welche sich als nützlich für die Veränderung gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen erwiesen hat. Anhand zahlreicher praktischer Übungen werden gemeinsam die Grundlagen der Motivierenden Gesprächsführung erarbeitet, um die zukünftigen Präventionsassistent:innen in die Lage zu bringen, produktiv mit ihren Patient:innen über

Verhaltensänderungen sprechen bzw. diese im Veränderungsprozess begleiten zu können.

Das Curriculum sieht zahlreiche Fallbeispiele und Rollenspiele vor, in denen die Teilnehmenden unter Aufsicht der Lehrenden das Gelernte direkt an Patientinnen und Patienten bzw. Probandinnen und Probanden des BIHKFs anwenden können.

Infos dazu finden Sie auf S. 4-5

Praxen und Kliniken, die ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Teilnahme an dem Ausbildungsgang ermöglichen, haben verstanden, dass eine Veränderung der Präventionsarbeit dringend notwendig ist. Fast alle sind aktuell mit dem Aufbau einer Präventionsprechstunde befasst. Die Praxisinhaberinnen und -inhaber versprechen sich mit diesem Zusatzangebot auch eine qualitative Aufwertung ihrer Praxis und eine

Maßnahme zur Patientinnen- und Patientenbindung. Durch diese gezielte Weiterbildung investieren sie außerdem in das Wachstum und die Effizienz ihres Teams und bieten ihren Mitarbeitenden die Möglichkeit der beruflichen Weiterentwicklung. Die Präventionsassistent:innen übernehmen selbständig Aufgaben der präventiven Patient:innenberatung und ist dabei für die Ärztin oder den Arzt eine wichtige Stütze bei der Umsetzung des Praxiskonzeptes. Durch die Präventionsassistent:innen an der Seite kann sich die Ärztin oder der Arzt voll und ganz auf die Behandlung der Patient:innen sowie auf ihre/seine medizinische Kompetenz konzentrieren.



„Mit unserem erweiterten Angebot erhoffen wir uns eine bessere Kontrolle der Patientinnen und Patienten sowie eine bessere Bindung dieser an unsere Praxis.“ Marcel Traiser, Kursteilnehmer und Mitarbeiter der Medkonsil GmbH, Medizinisches Versorgungszentrum in Wiesbaden, welches im Aufbau einer Präventionsprechstunde ist.

INTERVIEW

INTERVIEW MIT SUSANNE AHRENS-STOPPERAN – TEILNEHMERIN DES ZWEITEN AUSBILDUNGSKURSES ZUR „KARDIOVASKULÄREN PRÄVENTIONSASSISTENZ“

Frau Ahrens-Stopperan war Teilnehmerin des deutschlandweit zweiten Ausbildungskurses zur „Kardiovaskulären Präventionsassistentin“ im Cardilogicum Bremen, welcher vom 12. – 16. Juni 2023 stattfand. Frau Ahrens-Stopperan (35 Jahre) ist Studienkoordinatorin und Koordinatorin der Präventionssprechstunde am Herz- und Gefäßzentrum am Uniklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE).

Stiftung: Frau Ahrens-Stopperan, Sie sind ausgebildete Gesundheits- und Krankenpflegerin. Seit 2009 arbeiten Sie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und seit 2013 im Universitären Herz- und Gefäßzentrum Hamburg; zuerst als Studienmitarbeiterin in der kardiovaskulären Forschung und seit März 2022 zusätzlich als Koordinatorin der neu gegründeten Präventionssprechstunde von Herr Prof. Dr. med. Blankenberg (Klinikdirektor), PD Dr. Christoph Waldeyer, PD Dr. Fabian Brunner und Frau Dr. med. Arnold. Für wen ist das Angebot gedacht und was war damals ausschlaggebend zur Eröffnung der Sprechstunde?

Susanne Ahrens-Stopperan: Ich war selbst nicht beteiligt an dem Entschluss, die Sprechstunde ins Leben zu rufen. Aber mein Verständnis ist, dass sich durch unsere Forschungstätigkeiten immer wieder die Frage ergeben hat, welchen Beitrag gezielte Prävention zur Reduzierung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben könnte. Mit der Sprechstunde schlagen wir zwei Fliegen mit einer Klap-

pe. Zum einen leisten wir wertvolle Aufklärungsarbeit. Zum anderen sammeln wir wichtige Daten für unsere Forschung, bspw. zur Beantwortung der Fragen: „Wie schnell ist es möglich, einen Patienten oder eine Patientin mit erweiterter Unterstützung in den Zielbereich zu bringen?“ oder „Wie steht es um die Compliance – also um die Bereitschaft eines Patienten/einer Patientin zur aktiven Mitwirkung an therapeutischen Maßnahmen – bei gleichzeitiger Beratung zur Prävention?“

Anmelden zu unserer Präventionssprechstunde kann sich eigentlich jede und jeder mit einer Gefäßkrankung. Mittlerweile erhalten wir Zuweisungen aus dem gesamten UKE oder auch von extern, durch niedergelassene Hausärztinnen oder -ärzte und Kardiolog:innen, zur langfristigen sekundärpräventiven Betreuung der Menschen.

Stiftung: Die Präventionssprechstunde existiert nun bereits seit einem Jahr und so lange sind Sie auch als Koordinatorin dort tätig. Wie haben Sie von dem Ausbildungskurs zur „Kardiovaskulären Präventionsassistentin“ gehört und was erhoffen Sie sich durch Ihre Teilnahme für Ihren Arbeitsalltag?

Susanne Ahrens-Stopperan: Unsere Fachärztin, Frau Dr. med. Natalie Arnold, besucht den Sachkundekurs „Spezielle Kardiovaskuläre Prävention“ für Ärztinnen und Ärzte der DGK [unter Leitung von Prof. Hambrecht und Prof. Wienbergen]. Dadurch hat

sie von dem Angebot erfahren. Für uns war es eine logische Schlussfolgerung, nach dem ärztlichen Personal auch das nicht-ärztliche Personal bestmöglich in Sachen Prävention auszubilden und auf den neuesten Stand zu bringen. Ich persönlich bin sehr dankbar für die Möglichkeit. Zwar war ich immer schon nah dran an dem Thema Prävention. Aber eine richtige Ausbildung, in der mir richtige Werkzeuge an die Hand gegeben wurden, fehlte mir bislang. Es ist gut, bewährte Herangehensweisen zu kennen und meine Arbeit in einen größeren theoretischen Kontext setzen zu können. Ich fühle mich gestärkt in meinem Umgang mit Patient:innen und wer weiß, vielleicht nehme ich die Ausbildung auch zum Anlass, meinen Jobbetitlung anzupassen.

Stiftung: Das bietet sich sicher an. Heißt das, Sie haben auch vor, sich bei der DGK als Präventionsassistentin zertifizieren zu lassen?*

Susanne Ahrens-Stopperan: In jedem Fall. Meine Unterlagen liegen der DGK bereits vor.

Stiftung: Das ist wunderbar. Zuletzt möchte ich Ihnen noch eine offene Frage stellen. Was würden Sie sich für die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Ihrer Stadt wünschen?

Susanne Ahrens-Stopperan: Ich finde BREMEN LÄUFT 10! eine ganz tolle Sache. So etwas würde ich mir für Hamburg wünschen. Außerdem, dass mit Aufklärungsprojekten in Kinder-

gärten und Schulen der Grundstein für erfolgreiche Prävention bereits bei Kindern gelegt wird, um Erkrankungen langfristig zu vermeiden. Da könnte in Hamburg noch viel mehr passieren. Die Hamburg City Health Study geht bereits in die richtige Richtung. Allerdings werden hier die Teilnehmer zufällig vom Einwohnermeldeamt der Stadt Hamburg ausgewählt und sind zwischen 45 und 74 Jahre alt. Eine Kombination von verschiedenen flächendeckenden Angeboten für unterschiedliche Altersgruppen wäre perfekt. Die Notwendigkeit sehe ich jetzt noch viel klarer. Der Kurs war ein richtiger Augenöffner.

Wenn auch Sie Interesse an unserem Präventionskurs haben – für Sie persönlich, Kolleginnen und Kollegen oder für Ihre Mitarbeitende – sprechen Sie uns gerne an. Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter 0421 879 1262.

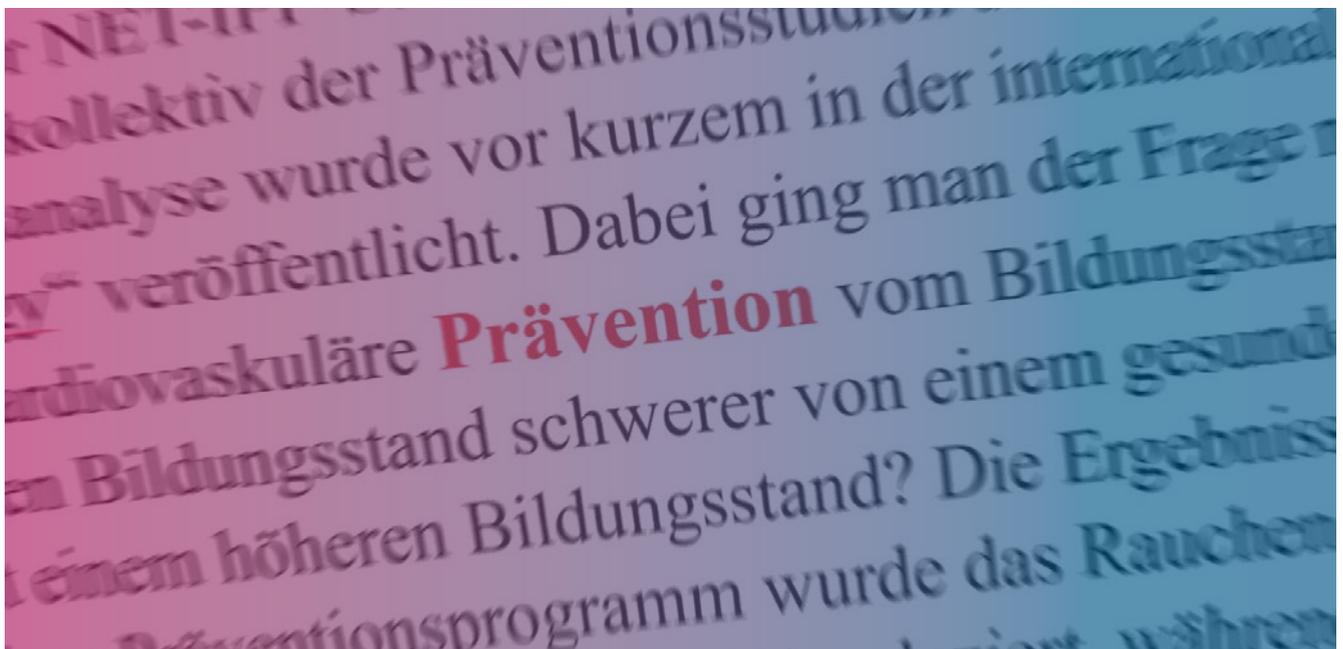
Stiftung: Liebe Frau Ahrens-Stopperan, das ist ein wunderbarer Schlusssatz. Ich danke Ihnen sehr für Ihre Zeit und wünsche Ihnen für Ihre Arbeit viel Erfolg.

Das Interview mit Susanne Ahrens-Stopperan führte Mareike Stokes, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit der Stiftung am 14.06.2023 am Rande des Ausbildungskurses und wurde ergänzt durch ein abschließendes Telefonat am 22.06.2023.



Frau Ahrens-Stopperan ist inzwischen fertig ausgebildete Präventionsassistentin. Ihre Zertifizierung durch die DGK ist zum 06.07.2023 erfolgt.

* Eine Zertifizierung zur Kardiovaskulären Präventionsassistentenz kann bei der DGK online gestellt werden. Voraussetzung dafür sind die Teilnahme an der Ausbildungswoche sowie der Nachweis von praktischen Tätigkeiten.



WER GLAUBT, KEINE ZEIT FÜR SEINE GESUNDHEIT ZU HABEN, WIRD FRÜHER ODER SPÄTER ZEIT ZUM KRANKSEIN HABEN MÜSSEN.

(Chinesisches Sprichwort)

GO GESUNDHEIT GO!

WAS DIE MOTIVATION MIT DER GESUNDHEIT ZU TUN HAT

Im 20. Jahrhundert hat die Heilung akuter Krankheiten erstaunliche Fortschritte gemacht und die Lebenserwartung ist deutlich angestiegen. Angesichts der enormen Verbesserungen der medizinischen Versorgung müssten die Menschen in den entwickelten Ländern gesünder sein als je zuvor. Aber – Krankheiten wie Diabetes und Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Atemwegserkrankungen sowie psychische Probleme sind auf dem Vormarsch. Diese sog. Zivilisationskrankheiten sind dem Leben in modernen Gesellschaften geschuldet und lassen sich zusammenbringen mit schlechter Ernährung, Stress, Bewegungsmangel, Rauchen und Alkohol. Sie sind also eng mit Lebensgewohnheiten verbunden.

Die Risiken und Folgen falscher Ernährung, fehlerhafter Körperhaltung, zu vieler Genussmittel und mangelnder Bewegung sind allgemein bekannt. Viele Erkrankungen, derentwegen Menschen heute die Dienste von Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen und Krankenpfleger:innen in Anspruch nehmen, ließen sich durch eine Veränderung des Gesundheitsverhaltens weitgehend vermeiden.

Zwei Drittel aller erwachsenen Frauen und gut die Hälfte der Männer verfehlen die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation, ein Viertel der Bevölkerung raucht regelmäßig, über die Hälfte ist übergewichtig. Im 21. Jahrhundert geht es daher in der Gesundheitspflege zunehmend um Verhaltensänderungen, also um das, was Menschen selbst tun können, um ihren Gesundheitszustand zu verbessern.

Wie aus guten Vorsätzen Gewohnheiten werden

Menschliches Verhalten wird durch innere und äußere Beweggründe motiviert (intrinsische und extrinsische Motivation). Man tut etwas, weil es einem Spaß macht; man unterlässt etwas, weil man zu scheitern fürchtet; man tut oft auch etwas, weil andere es so von einem verlangen, Strafen drohen oder man ein schlechtes Gewissen vermeiden will oder man tut etwas, weil man damit ein langfristiges Ziel verwirklichen will. Die Motivationspsychologie kennt viele Anlässe für ein Verhalten und mindestens so viele für das Unterlassen oder Abbrechen.

Wir alle wissen: Die Umsetzung von Veränderungen, seien sie auch noch so wünschenswert, ist nicht immer leicht und allein durch die Einsicht in ein Problem ist noch keine Veränderung vollzogen.

„Im neuen Jahr werde ich mehr Sport treiben, gesünder essen, abnehmen, nicht mehr rauchen ...“, so oder so ähnlich lauten gute Vorsätze, die viele Menschen zu Silvester fassen. Doch spätestens ab der zweiten Januarwoche heißt es Bühne frei für den inneren Schweinehund. Er liebt Gewohnheiten, scheut jegliche Anstrengung und sorgt für prompte Bedürfnisbefriedigung. Ihm ist die mittel- und langfristige Planung fremd, er lebt im Hier und Jetzt.

Wer alte Gewohnheiten ablegen und neue, gesunde Gewohnheiten etablieren will, sollte sich klarmachen, dass der Weg zum Ziel nicht immer einfach



ist. Der innere Schweinehund ist ein lästiger Begleiter und gegen ihn hilft nur ein Mittel: Wir müssen ihn bändigen und an die Leine nehmen.

Die Bewältigung des inneren Schweinehundes und der Prokrastination (Aufschieberitis) kann mit der richtigen Strategie gelingen. Laut Sonia Lippke, Professorin für Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin der Jacobs University Bremen*, ist es dabei wichtig, dass es zwar generell wirksame Strategien gibt, diese aber individuell passend sein müssen. Eine maßgeschneiderte Intervention, die individuelle Hintergründe miteinbezieht und reflektierte Bewältigungsstrategien zur Überwindung sowie Durchhalteaktivitäten im Alltag entwickelt, verspreche die besten Erfolge.

Im Folgenden haben wir für Sie einige Tipps für eine erfolgreiche Umsetzung Ihrer Vorsätze zusammengestellt.

* <https://nachrichten.idw-online.de/2016/12/02/den-inneren-schweinehund-besiegen>

1. Gesundheit beginnt im Kopf

Das bedeutet zunächst, dass Aufklärung und Information zu den wesentlichen Voraussetzungen für einen gesunden Lebensstil gehören. Aber das allein reicht offenbar nicht aus: Es zeigt sich, dass wir uns wider besseres Wissen „ungesund“ verhalten. Wir wissen, dass Bewegung guttut, fahren aber dennoch mit dem Auto zur Arbeit, statt auf das Fahrrad umzusteigen. Wir haben nur zu oft gelesen, dass wir fünfmal am Tag Obst und Gemüse essen sollen – und greifen in der Hektik dann doch wieder zum Schokoriegel.

2. Kosten-Nutzen-Analyse

Motivation zu einer gesünderen Lebensweise beginnt damit, dass Sie ernsthaft abwägen, was sie Ihnen bringt. Können Sie sich davon überzeugen, dass der Nutzen für Sie größer ist als Ihr Aufwand, haben Sie eine gute Startposition gefunden.

3. Standort – Wo bin ich?

Nehmen Sie sich Zeit für einen Selbstcheck und versuchen Sie, Ihre gesundheitliche Ausgangslage einzuschätzen, um Ihr persönliches Gesundheitsziel zu finden.

4. Interessen – Werte – Selbstkongruanz

Ihre Vorsätze sollten gut zu Ihnen passen, d.h. mit Ihren Vorlieben und Interessen im Einklang stehen. Überlegen Sie, ob es wirklich Ihre eigenen Vorsätze sind, die Sie formulieren, oder diese eher aus Ihrem Umfeld kommen.

5. SMARTe Ziele

Nachdem Sie einen Vorsatz gefasst haben, sollten Sie diesen klar und konkret ausformulieren sowie schriftlich festhalten. Damit steigt auch das Gefühl der inneren Verpflichtung. Ein SMART- Bewegunqsziel könnte z.B. folgendermaßen lauten: Ich wer-

de dienstags und donnerstags nach der Arbeit gemeinsam mit Ulrike eine Stunde im Stadtwald joggen, egal wie das Wetter ist. Und hinterher trinken wir gemütlich eine Tasse Tee zusammen.

6. Weg der kleinen Schritte

Definieren Sie Meilensteine auf Ihrem Weg zum Ziel. Ganz nach dem Motto „Wer einen Elefanten essen will, muss ihn in kleine Stücke zerlegen“, nehmen Etappenziele einem großen und unerreichbar wirkenden Ziel den Schrecken, indem Sie es in kleine Häppchen zerteilen.

Erreichte Etappenziele führen zu kleinen Glücksmomenten und helfen am Ball zu bleiben.

7. Die Kraft der Imagination

Bilder, die wir uns selbst ausmalen, die Vorstellungen, die wir von der Zukunft entwerfen, haben enorme Kraft. Bilder erzeugen Emotionen und können das Unbewusste steuern. Ziele zu visualisieren kann dabei helfen, diese am Ende wirklich zu erreichen. Dadurch ist schon so mancher Traum wahr geworden. Lassen Sie das Bild Ihres Ziels gedanklich mehrmals am Tag an sich vorüberziehen. Durch die ständige Wiederholung stimmen Sie Ihr Unterbewusstsein darauf ein, die nötigen Schritte für die Zielerreichung einzuleiten.

8. Aussicht auf Belohnung

Belohnen Sie sich nach jedem Teilerfolg, um somit dem Gehirn ein positives Feedback zu geben. Dabei sollten Sie die Abstände zwischen den Belohnungen vergrößern und sie in ihrer Art variieren, damit sie nicht zur Gewohnheit werden. Feiern Sie Ihre Erfolge!

9. Treten Sie ins Scheinwerferlicht!

Wenn andere Ihr Vorhaben und Ihre Fortschritte mitbekommen, fühlen sie

sich plötzlich auch ihnen gegenüber verantwortlich. Teilen Sie also den Stand Ihrer Vorsätze mit Freundinnen, Freunden und Familie. Das spornt an. Je mehr Menschen Bescheid wissen, desto geringer sind Ihre Chancen auf Ausrutscher. Mitwissende sind auch insofern wichtig, als Sie motivieren, Mut machen und zum Durchhalten animieren können. Meiden Sie jedoch Pessimistinnen und Pessimisten sowie Schwarzseher:innen. Menschen, die an Ihrem Vorhaben zweifeln, rauben Ihnen Energie. Wenn jemand zu Ihnen sagt: „Das geht nicht“, denken Sie daran: Es sind seine Grenzen, nicht Ihre!

10. Mitstreiter gesucht!

Gemeinsam Vorsätze einhalten fällt meist leichter als allein. Suchen Sie sich deshalb jemanden, der ähnliche Ziele verfolgt. So können Sie sich gegenseitig motivieren oder sich auch beweisen und zeigen, dass Sie mithalten können.

11. Vorsicht Stolpersteine!

Es ist hilfreich, Rückschläge vorauszudenken und sich für den Notfall zu wappnen. So könnte man festlegen, einen Freund anzurufen, wenn man wieder zur Zigarette greifen möchte. Wenn-Dann-Pläne liefern eine klare Handlungsanweisungen, mit denen Sie ein Hindernis überwinden können. Sie können dann in der Situation schnell handeln, ohne kognitive Anstrengung.

12. Ausrutscher erlaubt!

Und was, wenn der Schweinehund gerade die Oberhand gewinnt? Gehen Sie locker mit Rückschlägen um und begraben Sie nicht frustriert alle Pläne. Sehen Sie eine Krise auch immer als Chance. Versuchen Sie herauszufinden, wieso Sie gescheitert sind.

Good luck!

BREMEN LÄUFT 10! IS BACK

IN 10 WOCHEN ZUM AKTIVEN MENSCHEN



Nach drei Jahren Pause aufgrund der Corona-Pandemie war es in diesem Jahr endlich wieder so weit: BREMEN LÄUFT 10! konnte in seinem ursprünglichen Format stattfinden und lud erneut viele Hundert Menschen ein, gemeinsam in Bewegung zu kommen.

„Runter vom Sofa! Rein in die Laufschuhe!“ Mit mehr als 500 Anmeldungen folgten in diesem Jahr besonders viele Menschen diesem Aufruf. Einige von ihnen warteten bereits auf die Möglichkeit, selbst Teilnehmerin oder Teilnehmer des Projekts zu werden. Andere hörten im Zusammenhang der Bewerbung des Projekts zum ersten Mal davon und wieder andere ließen sich bereits jetzt auf die Liste für das nächste Mal setzen, weil sie 2023 zu spät davon hörten oder den wöchentlichen Trainings keine Zeit einräumen konnten. Dieses Feedback bestärkt uns darin, mit BREMEN LÄUFT 10! ein passendes Angebot für Bremerinnen und Bremer gefunden zu haben und das Projekt in den nächsten Jahren fortzuführen.

Wir sind besonders stolz darauf, in diesem Jahr verstärkt die Kernzielgruppe des Projekts erreicht zu haben. Das sind Menschen, die es aus eigenem Antrieb nicht schaffen, regelmäßig in Bewegung zu kommen. Menschen, die noch nie viel Sport getrieben haben, Menschen, die aufgrund von Krankheit aus dem Takt kamen oder solche, die es im Alltag nicht mehr geschafft haben, Sporteinheiten einzubauen und im Zuge dessen viele Kilogramm Gewicht zugelegt haben.

Zu der letzten Gruppe von Teilnehmenden gehörte auch Verena Schwarz, deren Courage und Überzeugungskraft wir es zu verdanken haben, dass andere Menschen sie zum Vorbild nahmen und sich zu einer Teilnahme durchringen konnten. Verena Schwarz stand dem Weser Kurier während der Projektlaufzeit für die Berichterstattung über das Projekt zur Verfügung. Zum Projektauftritt offenbarte die 48-jährige Bremerin in einem ersten Interview (veröffentlicht am 10. Mai 2023), dass sie seit Jahren trotz Diäten und Weight-Watcher-Programmen es nicht geschafft habe, Gewicht zu verlieren, welches mit Einstieg ins Berufsleben kontinuierlich zugenommen habe. Gefangen in einem Teufelskreis zwischen Diätprogrammen und Gewichtszunahme blieb sie letztendlich nach Feierabend immer öfter auf der Couch sitzen und konnte sich aufgrund ihrer Gewichtszunahme immer weniger zu Aktivitäten motivieren.





Mit BREMEN LÄUFT 10! schaffte es Verena Schwarz, sich aus dem besagten Teufelskreis zu befreien. Das niedrigschwellige und kostenfreie Angebot unter professioneller Anleitung und in netter Gesellschaft gepaart mit der Betreuung eines Motivationscoachs (in diesem Jahr zum ersten Mal) scheint die Bedürfnisse der Menschen genau zu treffen. Verena Schwarz erlebte in den 10 Wochen Höhen und Tiefen, musste mit dem Training aussetzen, um dann doch den Wiedereinstieg zu schaffen. Am Ende fingen die Kilos dann an zu purzeln und sie resümierte beim Abschlussevennt von BREMEN LÄUFT 10! am 2. Juli, sie sei einfach fitter geworden. Hören Sie den Kurzbeitrag von Frau Verena Schwarz und überzeugen Sie sich von einem großartigen Abschlussevennt. Schauen Sie sich den BREMEN LÄUFT 10! Kurzfilm unter folgendem Link an: <https://bremer-herzen.de/events/bremen-laeuft-10/>

Mit dieser Aktion bietet die STIFTUNG BREMER HERZEN über die Dauer von 10 Wochen kostenlose Walking- und Lauftreffs an, welche von professionellen Trainerinnen und Trainern angeleitet werden. Am Ende der 10-wöchigen Trainingszeit 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.

BREMEN LÄUFT 10! ist ein Projekt in Zusammenarbeit mit dem Bremer Leichtathletik-Verband, unterstützt durch die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie - Herz- und Kreislauforschung e.V.

Vielen Dank an unsere Sponsoren und Spender: AOK, Bego, BLG, Sparkasse, Robert C. Spies, SWB

NACH DEM EINKAUF BOXENSTOPP

BREMER HERZTAGE IN EINKAUFSZENTREN

Unser Alltag ist oft prall gefüllt mit beruflichen und privaten Verpflichtungen, Aufgaben und Aktivitäten. Nicht selten erwischen wir uns dabei, von einer Sache zur nächsten zu hetzen und dabei das große Ganze aus dem Blick zu verlieren. Das gilt leider auch für das Thema Gesundheit. Erst wenn es deutlich zwickt oder der Körper andere unmissverständlich wahrnehmbare Warnzeichen aussendet, fangen wir an, darüber nachzudenken, ärztlichen Rat in Anspruch zu nehmen. Doch was, wenn wir dann erfahren, dass wir bereits krank sind und die Krankheit mitunter weit fortgeschritten ist?

Prävention kommt von „praevenire“ aus dem Lateinischen und bedeutet „zuvorkommen“ oder „verhüten“.

Wir veranstalten für Sie die BREMER HERZTAGE in Bremer Einkaufszentren. Ein Angebot für Sie, im Alltag einfach einmal die Bremse anzuziehen und einen kurzen Boxenstopp einzulegen, bei dem Ihre Herzgesundheit kostenlos überprüft wird.

Bärbel Embert aus Huchting nahm am 14. Oktober 2023 am HERZTAG im Roland Center teil. Sie sagte, dass sie die Werbung im Center wahrgenommen habe und für den Cardio-Check extra zurückgekehrt sei – ihren Mann im Schlepptau. „Es ist ein tolles Angebot, spontan und ohne Termin seine Herzgesundheit überprüfen zu lassen“, erklärte sie. Eine tiefgründigere Untersuchung könne dann beim Arzt oder der Ärztin folgen, sollte Bedarf bestehen.

Genau das ist erklärtes Ziel der HERZTAGE. Gemeinsam mit unseren Partnern, der HKK, dem RehaZentrum Bremen, der Feuerwehr Bremen und oft auch in Unterstützung der ansässigen Center-Apotheke bieten wir den Besucher:innen der Einkaufszentren einen kostenlosen Cardio-Check

in mehreren Stationen an.

1. Blutzucker- und Cholesterinmessung
2. Blutdruck- und Pulsmessung
3. Körperfettmessung
4. Ultraschall der Halsschlagader

Neben dem HERZTAG im Roland Center gab es in diesem Jahr einen HERZTAG in der Berliner Freiheit (Februar) sowie in der Waterfront Bremen (September).

Auch 2024 sind wir für Sie da! Alle Termine der BREMER HERZTAGE und weitere finden Sie unter www.bremer-herzen.de/aktionen-termine.



Unseren kleinen Cardio-Check boten wir im September auch den Besucherinnen und Besuchern des Findorff Marktes an. Im Rahmen der Kampagne „Herzessache Lebenszeit“ der Firma Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG konnte das Angebot im ikonischen Londonbus der Kampagne wahrgenommen werden.

WAS BRINGT DIE ZUKUNFT FÜR DIE STIFTUNG BREMER HERZEN

VERÄNDERUNGSFÄHIGKEIT BEDARF KREATIVER INTELLIGENZ

Seit ihrer Gründung im Jahr 2010 trägt die Stiftung zu einer Verbesserung der medizinischen Patientinnen- und Patientenversorgung sowie der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei. Aufklärung und Prävention bilden die zwei elementaren Grundlagen der Arbeit. Durch das Bremer Institut für Herz- und Kreislaufforschung (BIHKF) wird zusätzlich ein entscheidender Fokus auf die Forschung gelegt. Eine vergleichbare medizinische Institution gibt es in Bremen bislang nicht. Zunehmend hat sich die Stiftung in den vergangenen Jahren auch der Weiterbildung von Medizinstudentinnen und -studenten gewidmet und kann hier große Erfolge verzeichnen. Durch diese Nachwuchsförderung gelingt es, auch in Zeiten des Fachkräftemangels junge Ärztinnen und Ärzte für die Herzmedizin zu begeistern.

Dem Gesundheitssystem in Bremen steht die Stiftung unabhängig und unterstützend zur Seite. Die Prävention ist – vor der Behandlung im Krankenhaus – der erste Schritt in ein herzgesundes Leben. Hierzu zählt die Aufklärung der Bevölkerung über eine herzgesunde Lebensführung im Sinne der Primärprävention. Ziel ist es, die individuellen Risikofaktoren in Erfahrung zu bringen und so die Wahrscheinlichkeit für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung frühzeitig zu senken. Auch die Betreuung und Schulung von Patientinnen und Patienten nach erlittenem Herzinfarkt ist ein wichtiger Teil der Arbeit der STIFTUNG BREMER HERZEN. Die große Nachfrage und Beteiligung an öffentlichkeitswirksamen (Präventions-)Projekten und Aktionen zeigt das hohe Interesse an effektiver Vorbeugung sowie der Aufklärung über die Entstehung von Krankheiten und den Erhalt von Gesundheit und Leben.



Seit einiger Zeit steht die Frage im Raum, wie all diese Qualitäten aufrechtzuerhalten und aktiv weiterzuführen sind, wenn das Klinikum Links der Weser seinen Standort wechseln und als hochspezialisierter Fachbereich in das Klinikum Mitte verlagert wird. Wiederholte Nachfragen und Diskussionsrunden weisen auf eine große Verunsicherung in der Bremer Bevölkerung hin. Sicher ist, dass die Arbeit der Stiftung auch nach Verlegung des Klinikstandortes in keiner Weise beeinträchtigt sein wird. Allein ein Umdenken und eine Anpassung der Strukturen und Prozesse werden notwendig sein, um die Arbeit unter den neuen Bedingungen in bewährter Weise fortzuführen. Es wird garantiert, dass die Stiftung auch zukünftig ihre Aufgaben in der Prävention, Forschung und Lehre vollumfänglich wahrnehmen wird. Der Veränderung wird – ganz im Sinne von Stephen Hawking, der einmal sagte: „Intelligence is the ability to adapt to change“ – mit Freude entgegenzusehen.

DANKE AN UNSERE SPENDERINNEN UND SPENDER

*„Was ein Mensch an Gutem in die Welt hinausgibt,
geht nicht verloren“. Albert Schweitzer*

VIELEN DANK FÜR DIE VERBUNDENHEIT UND IHRE SPENDEN

Nach dem Tod eines geliebten Menschen möchten viele Angehörige ihr/ ihm in besonderer Weise gedenken. Sie möchten Wege finden, die über Abschied und Trauer hinausgehen und die, im Sinne der/des Verstorbenen, wirkungsvoll ein Zeichen für das Leben, die Hoffnung und die Gesundheit setzen. Durch einen Aufruf zu Kondolenzspenden haben sich im vergangenen Jahr viele Trauernde entschieden, nach vorne zu blicken und sich für ein herzgesundes Bremen einzusetzen.

Neben den traurigen Anlässen wurden ebenso die freudigen wie Geburtstage und Firmenjubiläen für Spenden und Spendenaufrufe gewählt. Sich am eigenen Geburtstag nicht beschenken zu lassen, sondern selbst zu schenken und die Gäste zu bitten, dies ebenfalls zu wählen, war die Entscheidung eines Förderers. Anderen Förderern war es wichtig, die Forschung und Wissenschaft der STIFTUNG BREMER HERZEN durch großzügige private Spenden zu unterstützen.

**FÜR DIESE BESONDEREN ZUWENDUNGEN BEDANKEN WIR
UNS SEHR HERZLICH.**

AUSBLICK

BREMER HERZTAGE

Am 18. Januar 2024 bieten wir unseren Cardio-Check inklusive Ultraschall der Halsschlagader in der Berliner Freiheit an. Weitere Termine unter www.bremerherzen.de

Web-Seminare

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

Benefizgala

Am 20. April 2024 findet die dritte GROSSE HERZEN GALA inklusive Verleihung des BREMER HERZ statt.



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:
STIFTUNG BREMER HERZEN,
readymade Werbeagentur

Fotos: STIFTUNG BREMER HERZEN,
Bettina Conradi, iStock