

DANKE AN UNSERE SPENDERINNEN UND SPENDER

Viele Missverständnisse entstehen dadurch, dass ein Dank nicht ausgesprochen, sondern nur empfunden wird.
(Ernst R. Hauschka, deutscher Aphoristiker und Lyriker, 1926 – 2012)

Gerne möchten wir an dieser Stelle unsere Dankbarkeit ausdrücken und uns für die vielen kleinen und großen Spenden im Jahr 2024 bedanken. Diese besonderen Zuwendungen zeigen Ihre Verbindung zur Stiftung und motivieren uns in besonderem Maße.

Bei Spendenaufrufen im Rahmen von Geburtstagen erlauben wir uns, dies als Geschenk an die Stiftung zu bewerten und als Wertschätzung unserer Arbeit anzusehen.

Kondolenzspenden nehmen wir zum Anlass, um unsere Tätigkeit für die Prävention aufrecht zu erhalten, die Wissenschaft und Forschung auszubauen, um so im Sinne der Verstorbenen aktiv etwas zur Herzgesundheit beizutragen.

Sollten auch Sie die Idee verfolgen, uns mit Anlassspenden unterstützen zu wollen, so nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf oder lassen sich hier leiten:



AUSBLICK

21. Januar 2025:
BREMER HERZTAG in der Berliner Freiheit

28. Januar 2025:
Web-Seminar „Laufen fürs Herz“

23./24. Januar und 13./14. Februar:
Schrittmacherkurse für junge Ärzt:innen

30. März 2025:
Auftaktveranstaltung von
BREMEN LÄUFT 10!



Denken Sie darüber nach, mit dem Rauchen aufzuhören?

Wir helfen Ihnen dabei, rauchfrei zu leben. In unserem kostenlosen Entwöhnungsprogramm Nicht-raucher:in in 6 Wochen verfolgen Sie gemeinsam mit anderen das Ziel rauchfrei zu werden.

Bei Interesse nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf.

STIFTUNGSBRIEF

INFORMATIONEN FÜR FREUNDE UND FÖRDERER | 2024



Vorbeugen ist besser als heilen.

EDITORIAL



Prof. Dr. R. Hambrecht

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor dem Hintergrund des sogenannten Gesundes-Herz-Gesetz zur besseren Früherkennung und Bekämpfung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, welches von Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach auf den Weg gebracht wurde, ist das Sprichwort von Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836), Vorkämpfer der Präventivmedizin, aktueller denn je und wird gegenwärtig entsprechend häufig zitiert. Grundsätzlich ist es begrüßenswert, dass die Bundesregierung einen stärkeren Fokus auf Prävention und Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen legen will, besonders vor dem Hintergrund, dass wir in Deutschland bei der Lebenserwartung im Vergleich mit anderen westeuropäischen Ländern stetig zurückfallen – trotz überdurchschnittlich hoher Gesundheitsausgaben pro Kopf der Bevölkerung. Die vorgeschlagenen politischen Maßnahmen können jedoch nur als erster Schritt in die richtige Richtung für die Reduzierung von Krankheitsfolgen kardiovaskulärer Erkrankungen und für die Verbesserung kardiovaskulärer Mortalität in Deutschland bewertet werden. In Bremen setzt die STIFTUNG BREMER HERZEN seit fast 15 Jahren ein ganzheitliches Konzept praxisnaher und lebensstilorientierter Präventionsmaßnahmen effektiv um. Eckpunkte dieses Bremer Modells sind Forschungsprojekte, Ausbildungscurricula sowie Bevölkerungsaufklärung zum Thema Prävention. Die Übertragung des deutschlandweit einmaligen und inzwischen bewährten Bremer Modells auf eine bundesweite Ebene könnte großes präventivmedizinisches Potenzial bieten und helfen, den Herausforderungen der Zukunft gerecht zu werden.

Gerne möchte ich Sie einladen, sich auf den folgenden Seiten über die Projekte im Jahr 2024 und Zukunftspläne der STIFTUNG BREMER HERZEN zu informieren und wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre.

Herzlichst

Ihr

Prof. Dr. Rainer Hambrecht
Vorstandsvorsitzender der STIFTUNG BREMER HERZEN

INHALT

Editorial	1
Forschung und Wissenschaft ...	2
Medizinische Weiterbildung ...	6
Prävention und Fortbildung ...	8
Neues aus dem Kuratorium	15
Danke an unsere Spenderinnen und Spender	16
Ausblick	16

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

Bildquellen: STIFTUNG BREMER HERZEN, Daniel Flügger, Jens Lehmkuhler, Universum® Bremen, Pixabay, Weser Report und Paul Frege.

DAS BREMER MODELL

MODELL MIT GROSSEM PRÄVENTIVMEDIZINISCHEM POTENZIAL FÜR DIE GESAMTE BUNDESREPUBLIK

Die globale Zunahme kardiovaskulärer Risikofaktoren ist enorm. Weltweit gibt es mittlerweile mehr als eine Milliarde adipöser Menschen, dabei ist insbesondere ein Progress von Körpergewicht und körperlicher Inaktivität bei Kindern und Jugendlichen auffällig. Der Diabetes mellitus als Folgeerkrankung der Adipositas wird international bis zum Jahr 2045 um 45% zunehmen. Die mittlere Sitzzeit in Deutschland beträgt nach einer aktuellen Erhebung der DKV 9,2 Stunden pro Tag.

Zahlreiche große und repräsentative Studien belegen, dass Lebensstilmodifikationen, wie z.B. die Beendigung des Rauchens oder die Steigerung körperlicher Aktivität, sowohl bei Personen ohne Vorerkrankungen als auch bei Patientinnen und Patienten mit Herzerkrankungen sehr effektiv sind und einen positiven Einfluss auf die Lebenserwartung haben.

In Deutschland ist der Bedarf an effektiven Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention besonders hoch, da im internationalen Vergleich große präventivmedizinische Defizite auffallen. Trotz hoher Gesundheitsausgaben des Staates ist die Lebenserwartung in Deutschland weniger gestiegen als in anderen „high-income countries“. In Japan gibt es beispielsweise eine spezielle Gesetzgebung, die kardiovaskuläre Primärprävention an Schulen, Arbeitsplätzen und in anderen öffentlichen Bereichen fördert. So ist z.B. das Thema Ernährungsbildung ein fester Bestandteil des Lehrplanes an japanischen Schulen. Dieses Programm zielt darauf ab, Kinder über die Bedeutung gesunder Ernährung und guter Essensgewohnheiten auf-

zuklären. Durch diese Ansätze verfolgt Japan das Ziel, Übergewicht und ernährungsbedingte Krankheiten zu verhindern und das Wohlbefinden der Kinder zu fördern. Dies macht das japanische Schulsystem zu einem Vorbild für die Integration von Gesundheit und Bildung. Versorgungsdaten weisen in Deutschland erschreckende Defizite in der kardiovaskulären Prävention nach. Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) reagierte kürzlich darauf und legte das Gesetz zur Stärkung der Herzgesundheit (Gesundes-Herz-Gesetz) vor, welches im August 2024 im Bundeskabinett beschlossen wurde.

Eine Übertragung des Bremer Modells (...) auf ganz Deutschland wäre vorstellbar und würde großes präventivmedizinisches Potenzial bieten.

PRÄVENTION EINFACH ERKLÄRT

Prävention umfasst alle Aktivitäten, die mit dem Ziel durchgeführt werden, Erkrankungen zu vermeiden, zu verzögern oder weniger wahrscheinlich zu machen.

Präventionsansätze unterscheiden sich hinsichtlich der zeitlichen Perspektive im Krankheitsverlauf nach **Primärprävention** (vor Krankheitsbeginn, beispielsweise Impfen), **Sekundärprävention** (im Frühstadium einer

Erkrankung, z.B. Früherkennungsmaßnahmen) und **Tertiärprävention** (bei einer Krankheitsmanifestation, wie beispielsweise Patientinnen und Patientenschulungen).

Die **Verhaltensprävention** bezieht sich auf Maßnahmen, die darauf abzielen, das individuelle Verhalten zu verändern, um gesundheitliche Risiken zu verringern und Krankheiten vorzubeugen (z.B. Bewegungspro-

gramme, Ernährungsberatung, Tabakentwöhnung).

Unter **Verhältnisprävention** fallen Maßnahmen, die die äußeren, strukturellen und umweltbedingten Bedingungen beeinflussen, um die Gesundheit zu fördern und das Auftreten von Krankheiten zu verhindern (z.B. Nichtraucherschutzgesetz, Sicherstellung eines gesunden Arbeitsumfeldes).

Prävention von Herz- und Kreislauf-Erkrankungen DAS BREMER MODELL

1 Aufklärung von Kindern und Jugendlichen

- Herz unter der Lupe
- HERZWISSEN Grundschule
- Gut drauf mit Paul

4 Wissenschaft und Forschung

- Langzeitprävention bei KHK*
- Risikofaktoren für KHK



2 Aufklärung der Bevölkerung

- BREMER HERZTAGE in Einkaufszentren
- BREMEN LÄUFT 10!
- Web-Seminare

3 Ausbildung

- Präventionsmedizinerinnen und -mediziner
- Präventionsassistenzkräfte

*Koronare Herzkrankheit (kurz: KHK)

Grafische Darstellung „Das Bremer Modell“

Das Gesundes-Herz-Gesetz ist in seiner Zielsetzung zwar begrüßenswert, greift aber insgesamt zu kurz und kann nur ein Anfang bezüglich besserer Präventionsmaßnahmen sein. Ein Kritikpunkt besteht u.a. darin, dass zu sehr auf medikamentöse Therapie an Stelle von Verhältnisprävention sowie Lebensstilmodifikationen bei Kindern, Jugendlichen und sozioökonomisch Benachteiligten gesetzt wird.

Veranlasst durch hohe Herzinfarkt-raten in Bremen hat die STIFTUNG BREMER HERZEN mit dem Bremer Modell schon seit langem ein umfassendes und ganzheitliches Konzept kardio-

vaskulärer Verhaltens- und Verhältnisprävention entwickelt und in den letzten 10 Jahren erfolgreich umgesetzt. Die Eckpunkte des Modells sind Bevölkerungsaufklärung (mit besonderem Fokus auf Kinder, Jugendliche und sozioökonomisch Benachteiligte), Forschungsprojekte und Ausbildungscurricula zur kardiovaskulären Prävention.

Eine Übertragung des Bremer Modells (oder zumindest einzelner Komponenten) auf ganz Deutschland wäre vorstellbar und würde großes präventivmedizinisches Potenzial bieten.

AKADEMISCHER ABSCHLUSS AM BREMER INSTITUT FÜR HERZ- UND KREISLAUFFORSCHUNG (BIHKF) GRATULATION AN HERRN PRIVATDOZENT DR. OSTERESCH



PD Dr. med. Rico Osteresch

Wir gratulieren Herrn Privatdozent Dr. Osteresch zu seiner erfolgreichen Habilitation am Bremer Institut für Herz- und Kreislaufforschung, welches An-Institut der Universität zu Lübeck ist.

Herr Osteresch, leitender Oberarzt der Klinik für Innere Medizin II (Kardiologie, Angiologie, Intensivmedizin) des Klinikums Links der Weser, publizierte in den vergan-

genen Jahren zahlreiche Studien zur Behandlung von Herzklappenfehlern mittels Herzkatheter-Technologien. Im Jahr 2023 wurde er durch das stiftungseigene Bremer Institut für Herz- und Kreislaufforschung (BIHKF) zur Habilitation vorgeschlagen. Im Oktober dieses Jahres hat Herr Osteresch das Habilitationsverfahren erfolgreich abgeschlossen und die sogenannte Venia Legendi (Lehrbefugnis) erhalten.

ENDSPURT FÜR DIE BREMER NET-IPP STUDIE

DEUTSCHLANDWEIT GRÖSSTE PRÄVENTIONSSTUDIE BEENDET REKRUTIERUNG

NET-IPP steht für „Neue Technologien im Rahmen Intensiver Präventionsprogramme bei akutem Myokardinfarkt“. Die Studie ist ein Anschlussprojekt der 2017 abgeschlossenen IPP-Studie und ist unter der Leitung des BIHKF eines der größten derzeit laufenden Präventionsprojekte in Deutschland.

In erster Linie soll mit dem Studienprojekt ein Präventionsprogramm geprüft werden, bei dem die Patientinnen und Patienten per Internetkontakten, aber auch in persönlichen Gesprächen mit sog. Präventionsassistentinnen und -assistenten begleitet und zu einem gesunden Lebensstil motiviert werden. Eine Teilstudie des Projektes untersucht, ob die Bestimmung und Mitteilung des genetischen Risikos für eine koronare Herzkrankheit hilfreich sind.

Die Ergebnisse der NET-IPP Studie werden mit großer Spannung erwartet und sicherlich einen starken Einfluss darauf haben, wie man Patientinnen und Patienten mit koronarer

Herzkrankheit zukünftig betreuen wird. Um aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten, müssen 864 Teilnehmende in die Studie eingeschlossen werden. Im Sommer 2024 konnte ein wichtiger Meilenstein erreicht werden: Die geforderte Anzahl der einzuschließenden Patientinnen und Patienten wurde erzielt und damit ist die Rekrutierungsphase abgeschlossen. Die NET-IPP Studie befindet sich nun in der Follow-up-Phase, also in der Phase der klinischen Studie, in der die Nachfolgeuntersuchungen stattfinden, und wird im Sommer 2025 beendet werden.

„Die NET-IPP-Studie bedeutet derzeit viel Arbeit für das Wissenschaftsteam der Stiftung: Patientinnen- und Patientenvisiten, genetische Analysen, Kommunikation mit allen Studienzentren, etc. Doch wir sind überzeugt, dass sich diese Arbeit lohnen wird und wir mit der Studie einen wichtigen Beitrag zur zukünftigen Präventionsmedizin leisten können“, so Studienleiter Prof. Dr. Harm Wienbergen.

DOKTORAND PUBLIZIERT STUDIEN IN RENOMMIERTEM WISSENSCHAFTSMAGAZIN

JUNGE HERZINFARKTPATIENTINNEN UND -PATIENTEN <45 JAHREN

Unser Doktorand Hatim Kerniss untersuchte im Rahmen seiner Promotion junge Patientinnen und Patienten, die im Alter von <45 Jahren einen Herzinfarkt erlitten hatten.

In den Nachuntersuchungen nach einem Jahr und

nach fünf Jahren zeigte sich, dass die Mehrzahl der Studienteilnehmenden nicht ausreichend bezüglich ihrer Risikofaktoren eingestellt war. So lag z.B. bei 69% der Teilnehmenden das Cholesterin nicht im Zielbereich. Die Studienergebnisse von

Herrn Kerniss machen die Notwendigkeit effektiver Präventionskonzepte sehr deutlich.

Herr Kerniss präsentierte seine Ergebnisse auf den Kongressen der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislauffor-

schung e.V. (DGK) in Bonn und Mannheim und publizierte seine Arbeit in der renommierten internationalen Fachzeitschrift Clinical Research in Cardiology im Juni 2024.



Risikofaktor Lärmbelastigung

Auch eine ständige Lärmbelastigung bedeutet für Menschen ein Herzrisiko. Das ergibt sich aus der DECIBEL-MI-Studie, die von Hatim Kerniss anlässlich des ESC-Jahreskongresses in London vorgestellt wurde. An dieser Studie

nahmen 430 junge Patientinnen und Patienten teil, die in Bremen mit einem akuten Herzinfarkt in eine Klinik eingeliefert wurden. Diese Patientinnen und Patienten waren einem höheren häuslichen Lärmpegel ausgesetzt als die All-

gemeinbevölkerung und diejenigen mit geringen traditionellen Risikofaktoren standen unter besonders hoher Lärmbelastigung. Lärm ist offensichtlich ein neuer, bisher unterschätzter Risikofaktor für Herzinfarkte.

ARTEMIS – EINE WELTWEIT NEUE FORSCHUNGSSTUDIE

Entzündungsprozesse sind nicht gut für die Gefäße. Das weiß man schon länger und das erklärt zum Beispiel auch, warum Patientinnen und Patienten mit rheumatologischen Erkrankungen sehr häufig erkrankte Gefäße haben und Herzinfarkte erleiden.

Leider ist es nicht so einfach, Entzündungsprozesse zu reduzieren, ohne dass das Immunsystem die Fähigkeit verliert, Infektionen abzuwehren.

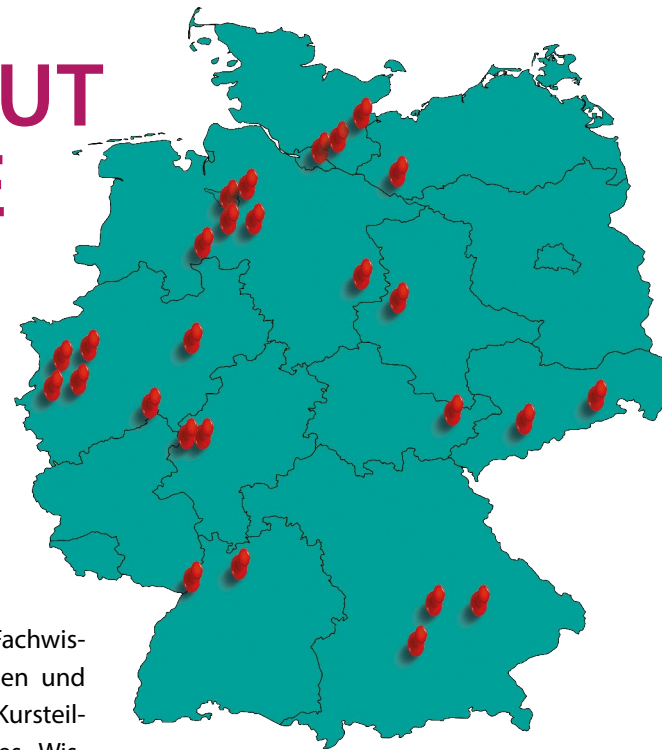
Durch moderne Forschung sind jedoch Medikamente entwickelt worden, die das durch eine spezifische Wirkung können.

Das BIHKF nimmt zu diesem Thema an der internationalen ARTEMIS-Studie teil. Die Studie prüft, ob das Medikament Ziltivekimab, ein sog. monoklonaler Antikörper gegen den Interleukin-6-Liganden, bei Patientinnen und Patienten nach Herzinfarkt

unerwünschte Ereignisse wie Tod, erneuten Herzinfarkt oder Schlaganfall verringert.

„Wir freuen uns sehr, an dieser innovativen Studie teilnehmen zu dürfen“, so Prof. Dr. Wienbergen, Leiter des BIHKF. „Ein positives Studienergebnis würde den Weg der spezifisch entzündungshemmenden Medikamente in die Kardiologie bahnen.“

DEUTSCHLAND FREUT SICH ÜBER WEITERE PRÄVENTIONSASSISTENTINNEN



Wirkstätten der bisherigen Teilnehmenden des Ausbildungskurses „Kardiovaskuläre Präventionsassistenten“

Es ist schon eine besondere Woche im Jahr, wenn Teilnehmende aus ganz Deutschland nach Bremen kommen, um dort den Ausbildungskurs zur „Kardiovaskulären Präventionsassistenten“ zu absolvieren. Alles in dieser Woche dreht sich nur um ein Thema: Prävention!

In diesen Tagen wird besonders deutlich, wie die langjährige und intensive Forschungsarbeit der STIFTUNG BREMER HERZEN weiter Einzug in die Praxis hält.

Durch die Vermittlung von Fachwissen sowie praktische Übungen und Fallbeispiele erhalten die Kursteilnehmenden ein umfassendes Wissen im Bereich der kardiovaskulären Präventionsmedizin. Zurückgekehrt in ihre Herkunftsstädte können sie das erworbene Wissen in ihrem Arbeitsalltag sofort in die Praxis umsetzen und Patientinnen und Patienten mit kardiovaskulären Risikofaktoren erfolgreich betreuen.

Im Folgenden berichtet eine Teilnehmerin des diesjährigen Präventionsassistenten-Kurses, wie es bei ihr nach dieser Woche weitergehen wird.

Teilnehmende des Ausbildungskurses „Kardiovaskuläre Präventionsassistenten“ 2024



INTERVIEW

REBEKKA SCHMIDT – TEILNEHMERIN DES AUSBILDUNGSKURSES ZUR „KARDIOVASKULÄREN PRÄVENTIONSASSISTENZ“

Stiftung: Mal ganz direkt gefragt. Warum sind Sie hier?

Rebekka Schmidt: Die Prävention ist wichtig. Mein Chef, Dr. Sommermeier, bildet sich selbst regelmäßig fort im Rahmen der Sachkunde „Spezielle kardiovaskuläre Prävention“ der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie. So hat er von dem Ausbildungskurs gehört. Er schlug mir vor, am Kurs teilzunehmen.

Stiftung: Was erhofft sich Dr. Sommermeier davon, seine Mitarbei-

terin dahingehend zu fördern?

Rebekka Schmidt: Die Patientinnen und Patienten, die zu uns in die kardiologische Praxis kommen, leiden in aller Regel bereits an einer koronaren Herzkrankheit oder zeigen Symptome, d.h. unser Schwerpunkt liegt auf der Sekundärprävention. Im Idealfall eröffnen wir irgendwann eine Präventionsprechstunde, die ich betreuen kann. Dort wird es dann in erster Linie um Primärprävention gehen.

Das sollte ja das Ziel sein, dass die Menschen gar nicht erst erkranken. Bis dahin konzentrieren wir uns darauf, das Rückfallrisiko zu minimieren. Mit dem Wissen, das ich durch den Ausbildungskurs erhalte, kann ich unsere Patientinnen und Patienten bereits heute besser betreuen und ausführlicher aufklären. Damit kann beim Arztgespräch Zeit gespart werden.

Wenn auch Sie Interesse an unserem Präventionskurs haben – für Sie persönlich, Kolleginnen und Kollegen oder für Ihre Mitarbeitenden – sprechen Sie uns gerne an.



Rebekka Schmidt, MFA und Mitarbeiterin der kardiologischen Praxis im Med On Medizinisches Versorgungszentrum in Erfurt

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

DREAMTEAM KARDIOLOGIE UND PRÄVENTIONSASSISTENZ

SACHKUNDEKURS „SPEZIELLE KARDIOVASKULÄRE PRÄVENTION“ SCHULT ÄRZTINNEN UND ÄRZTE

Bereits seit vielen Jahren organisieren und leiten Prof. Rainer Hambrecht und Prof. Harm Wienbergen im halbjährigen Turnus spezielle Präventionskurse für Ärztinnen und Ärzte. Die Sachkunde „Spezielle kardiovaskuläre Prävention“ der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V. beinhaltet vertiefte theoretische Kenntnisse, die auf eine effektive, nachhaltige Prävention abzielen.

Oft sind es niedergelassene Ärztinnen oder Ärzte, die im Anschluss an die eigene Ausbildung in der Präventionsmedizin ihre Mitarbeitenden für den Ausbildungskurs zur „Kardiovaskulären Präventionsassistenten“ anmelden. Die Synergieeffekte zwischen Präventionsmediziner:innen und Präventionsassistentenkräften machen eine optimale Patientinnen- und Patientenbetreuung möglich.

Wir sind stolz und freuen uns darüber, dass wir von Jahr zu Jahr zahlreiche neue Präventionsmediziner:innen und Präventionsassistentenkräfte in die medizinische Versorgung Deutschlands bringen und somit zu einer besseren Gesundheitsförderung im Land beitragen.

IN 10 WOCHEN ZUM AKTIVE(RE)N MENSCHEN

BREMEN LÄUFT 10! LOCKT HUNDERTE VON MENSCHEN AN DIE STARTLINIE



Walkerinnen und Walker

BREMEN LÄUFT 10! ging in diesem Jahr in seine vierte Runde. Das Laufprojekt ist beliebt, die Resonanz riesig. Die ersten hundert Teilnahmepplätze waren schon nach kürzester Zeit belegt, sodass wir die Anmeldung wegen Überfüllung frühzeitig schließen mussten. Es scheint, als habe sich BREMEN LÄUFT 10! in unserer Hansestadt fest etabliert.

Rund 500 Teilnehmende hatten sich auch in diesem Jahr wieder zu BREMEN LÄUFT 10! angemeldet. Besonders erfreulich - die Anzahl der registrierten Läuferinnen und Läufer blieb über den Projektzeitraum von 10 Wochen konstant. Und auch beim großen Finale am 16. Juni im Bürgerpark gab es nur einige krankheitsbedingte Ausfälle. An Motivation mangelte es den Teilnehmenden also offensichtlich nicht. Alle waren gekommen! Und dies, obwohl es am Tage des großen Abschlusslaufes seit den frühen Morgenstunden nieselte und die Wettervorhersage keine Besserung ver-

sprach. Dem Wetter wurde getrotzt, denn die Teilnehmenden hatten verstanden: Bewegung ist eines der wohlthuendsten Dinge, die man sich und seinem Körper gönnen kann. Und dass das Wetter in Bremen viel zu oft zu schlecht ist, um bei Regen auf der Couch zu bleiben, versteht sich dann natürlich auch von selbst.

Neben Trainings am bewährten Standort im Bürgerpark gab es in diesem Jahr zum ersten Mal auch Angebote in Peterswerder, der Neustadt, Huchting und Kattenturm. Einmal pro Woche wurde in Gemeinschaft und unter Anleitung professioneller Trainerinnen und Trainer gelaufen oder gewalkt. Erst langsam, dann etwas schneller. Erste wenige hundert Meter, dann einige Kilometer.

Emre Altug, Redakteur des Weser Report, hat für uns getestet, was regelmäßiges Lauftraining in der Gruppe bewirken kann. Als aktiver Teilnehmer einer Laufgruppe berichtete er über seine Erfahrungen in einer eigens dafür eingerichteten Kolumne. Emre folgte gewissenhaft den Ratschlägen des Trainers und lief außerdem zusätzlich noch mindestens einmal die Woche in Eigen-

regie. Besonders gefreut haben wir uns über den Inhalt seines Abschlussberichtes: Seine Laufgruppe hatte sich auch nach dem Abschlusslauf von BREMEN LÄUFT 10! für ein gemeinschaftliches Training verabredet. Künftig zwar ohne Trainer, aber mit zehn Wochen intensiver Trainingserfahrung im Gepäck und alle mit erhöhtem Fitnessgrad. So soll es sein!



Läuferinnen und Läufer

Das 10-wöchige Lauf- bzw. Walktraining von BREMEN LÄUFT 10! findet seit jeher unter Anleitung ausgebildeter Trainerinnen und Trainer statt. Ohne ihre Unterstützung wäre die Aktion nicht denkbar. Daher sagen wir an dieser Stelle sehr herzlich DANKE für das Engagement.

Eine lange Liste mit E-Mail-Adressen von Interessierten, die über den Anmeldestart 2025 informiert werden möchten, wartet bereits auf uns.



Gerne würden wir im nächsten Jahr die Anzahl der Trainingsgruppen noch weiter erhöhen, um so noch mehr Bremerinnen und Bremern die Möglichkeit einer Teilnahme am Projekt bieten zu können.

Hierfür brauchen wir jedoch noch mehr engagierte Trainerinnen und Trainer.

BREMEN LÄUFT 10! ist eine Aktion der STIFTUNG BREMER HERZEN und wird gemeinsam mit dem Bremer Leichtathletik-Verband, unterstützt durch die AOK Bremen/Bremerhaven und der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK), veranstaltet.



Das RehaZentrum Bremen massiert Waden

WIR SUCHEN TRAINERINNEN UND TRAINER FÜR BREMEN LÄUFT 10!

BREMEN LÄUFT 10! ist ein seit 2017 erfolgreich durchgeführtes Aufklärungsprojekt der STIFTUNG BREMER HERZEN in Kooperation mit dem Bremer Leichtathletik-Verband.

Für das Projekt kommen jedes Jahr Hunderte von Menschen zusammen, die von Frühjahr bis Sommer über 10 Wochen hinweg und unter professioneller Anleitung gemeinsam in Bewegung kommen. „Runter vom Sofa! Rein in die Sportschuhe!“ lautet das Motto. Zielgruppe des Projekts sind Menschen, die bislang sportlich inaktiv waren und mit BREMEN LÄUFT 10! ans regelmäßige Laufen oder Walken herangeführt werden. Am Ende der Projektzeit findet das große Finale im Bürgerpark statt, bei dem alle Teilnehmenden in einem gemeinsamen Abschlusslauf bis zu 10 Kilometer überwinden. Jede und jeder in ihrem oder seinem eigenen Tempo.

Um auch im nächsten Jahr alle Anmeldungen berücksichtigen zu können, suchen wir weitere Trainerinnen und Trainer! Bei Interesse bitte eine E-Mail an bremenlaeuft@bremer-herzen.de senden.

Dürfen wir vorstellen?

Das ist Kimi – eine fast lebensgroße Pappfigur, die die Schülerinnen und Schüler im Laufe des Vormittags entsprechend ihrem Lernfortschritt in Sachen Herz vervollständigten und am Ende mit zurück in ihr Klassenzimmer nahmen.



PRÄVENTION WILL GELERNT SEIN

STEIGERUNG DER GESUNDHEITS-KOMPETENZ BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN IN BREMEN

Seit dem Schuljahr 2018/2019 gibt es mit den sogenannten Gesundheitsfachkräften an Schulen (GefaS) Unterstützung für die gesundheitliche Bildung von Kindern an Grundschulen in Bremen. Was mit einem Modellprojekt startete, das im Rahmen des Präventionsgesetzes gemeinsam von der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz und den Gesetzlichen Krankenkassen im Land Bremen finanziert wurde, ist seit 2021 fester Bestandteil der gesundheitlichen Bildung. Inzwischen finden sich GefaS an 15 Grundschulen im Land Bremen.

Früh übt sich...

Wo ließe sich die Förderung der Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen

unabhängig von sozialem Status und Herkunft besser organisieren als in der Institution Schule? Zu begrüßen wäre es, wenn Schülerinnen und Schüler in Deutschland nicht nur Lesen, Schreiben und Rechnen lernen würden, sondern auch die Gesundheitserziehung auf dem Stundenplan stünde. Da die Forderung der STIFTUNG BREMER HERZEN nach einem Unterrichtsfach „Gesundheit“ mangels finanzieller Mittel kein Gehör findet, ist mit dem Einsatz von GefaS zumindest ein kleiner Schritt in die richtige Richtung getan.

Die GefaS in Bremen stärken mit den Themen Gesunde Ernährung, Bewegung, Medien, Hygiene oder Entspannung das Gesundheitswissen und gesunde Verhalten von Grundschulkindern und deren Familien. Hinsichtlich der Thematik „Herzgesundheit“ steht die STIFTUNG BREMER HERZEN den GefaS seit kurzem mit Workshops und der Toolbox HERZWISSEN unterstützend zur Seite.

Der Verein Das erste Buch e. V. möchte die Kreativität und das Selbstbewusstsein von Kindern durch Bücher stärken. Seit 22 Jahren verfassen Drittklässlerinnen und Drittklässler Geschichten und malen Bilder zu jedem Buchstaben des Alphabets. Am Ende werden die Geschichten und Zeichnungen in einem Buch gebunden und die Bücher an alle Erstklässlerinnen und Erstklässler des Landes übergeben.

H WIE HERZ

ZWANZIG KINDER EINER DRITTEN KLASSE BESUCHEN UNS IM CARDIOLOGICUM BREMEN

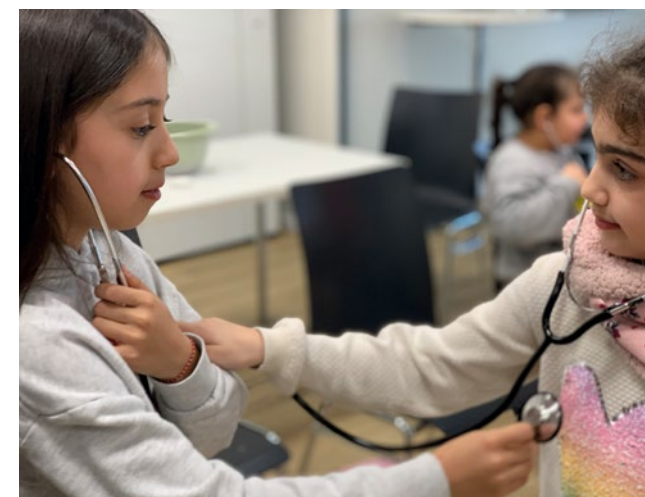
Alles fing mit einer Idee unseres Kuratoriumsmitgliedes Marco Bode an. Er suchte nach einer möglichen Zusammenarbeit zwischen der Stiftung und den Kindern einer dritten Grundschulklasse, die im Rahmen des Projektes „Das erste Buch“ Geschichten zu dem Thema H wie Herz schreiben sollten.

„Gute Idee!“ haben wir gesagt, doch wie konnten wir verhindern, dass die Kinder nicht nur über Liebe und Herzschmerz, sondern über das Herz als Organ und über die Herzgesundheit schreiben würden? Die Antwort darauf war schnell gefunden: Wir beschlossen, die Kinder zu einer „Herzweiterbildung“ zu uns ins Cardiologicum Bremen einzuladen

In kurzer Zeit entwickelten wir kindgerechte Inhalte für einen Vormittag füllenden Workshop rund um das

Thema Herz. Am 16. April kamen sie dann: zwanzig Drittklässlerinnen und Drittklässler der Schule an der Andernacher Straße, begleitet von ihrer Klassenlehrerin, einer pädagogischen Assistentkraft und zwei Gesundheitsfachkräften (GefaS).

Die gemeinsamen Stunden vergingen wie im Fluge. Wir waren begeistert über das Interesse, welches die Schülerinnen und Schüler am Thema Herz zeigten und wie konzentriert sie bis zur letzten Minute waren. Der Vormittag startete mit einer Power-Point-Präsentation von Dr. Stephan Rühle und Dr. Kathrin Diehl, bei der aufmerksames Zuhören gefragt war. Ausgestattet mit dem Wissen, welche Arbeit das Herz Tag für Tag für uns leistet, wie unser Blutkreislauf



funktioniert und was es heißt, wenn ein Herz krank wird, ging es weiter zu interaktiven Lerneinheiten.

Es wurde gemeinsam getanzt, um den Puls in Gang zu bringen und über die positiven Auswirkungen von Bewegung zu lernen. Danach haben wir mit den Kindern gebacken und Smoothies zubereitet und sie über gesunde Ernährung aufgeklärt

Die letzte Lerneinheit war den Themen Notfall und Erste Hilfe gewidmet. Die frühzeitige Vermittlung von Erste-Hilfe-Inhalten sorgt dafür, dass mehr Menschen wissen, wie sie im Ernstfall anderen Menschen helfen können. Damit Hemmungen, Hilfe zu leisten, gar nicht erst entstehen, ist es wichtig, Menschen bereits in jungen Jahren mit Maßnahmen der Ersten Hilfe vertraut zu machen.

Unter Anleitung von Prof. Harm Wienbergen durften die Schülerinnen und Schüler die Herzdruckmassage an Puppen ausprobieren und wurden in einem Rollenspiel darin geschult, wie sie im Ernstfall einen Notruf absetzen können.



HERZWISSEN GRUNDSCHULE

MODULARE TOOLBOX FÜR DEN UNTERRICHT

Der Herzweiterbildungstag mit den Schülerinnen und Schülern der Schule an der Andernacher Straße war rundum ein voller Erfolg (S. 10-11). Es dauerte nicht lange, bis von der Leitung der Gesundheitsfachkräfte an Schulen (GefaS), Frau Tatjana Paeck, der Wunsch an die Stiftung herangebracht wurde, die Workshopinhalte für mehr Kinder in Bremen zugänglich machen zu können. Wir haben daraufhin die Toolbox HERZWISSEN entwickelt, die alle Materialien und Anleitungen für die Durchführung eines Workshops in Grundschulen zum Thema Herzgesundheit enthält.

Aufgabe der GefaS wird es sein, mittels theoretischer Anleitungen und praktischer Materialien die Toolbox mit den Kindern zum Einsatz zu bringen. Am 9. Oktober erhielten die Gesundheitsfachkräfte durch Ärztinnen und Ärzte sowie Stiftungsmitarbeitende im Cardiologicum Bremen eine Herzschulung inklusive einer Einführung in die Toolbox.

Wir freuen uns über die Zusammenarbeit und viele weitere Kimis in Bremer Grundschulen.



Weitere Informationen zu unserer Aktion HERZWISSEN Grundschule erhalten Sie auf unsere Website unter www.bremer-herzen.de/events/herzwissen-grundschule

Gesundheitsfachkräfte mit Toolboxes nach der Schulung



HERZ UNTER DER LUPE

ERFOLGREICHE FORSCHERZEIT FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER DER SEK I UND II IM UNIVERSUM® BREMEN

Im Jahr 2017 starteten die STIFTUNG BREMER HERZEN, die AOK Bremen/Bremerhaven und das Universum® Bremen das gemeinsame Bildungsprojekt „Hallo. Hier spricht dein Herz“. Seitdem gehört die Forscherzeit „Das Herz unter der Lupe“, bei der Kinder und Jugendliche im Alter von 10-15 Jahren ein echtes Schweineherz sezieren, zum Standardangebot des Universum® Bremen. Die Nachfrage nach diesem Bildungsformat ist nach wie vor sehr hoch. Laut Dr. Christine Schorr, Projektleitung Universum® Bremen, wird das Programm rund vierzigmal pro Jahr von Schulklassen gebucht. Es seien vor allem siebte Klassen, die zu Besuch kämen und das Angebot wahrnehmen würden, um dadurch mehr über Blutfluss, Kraft und Verletzlichkeit des Organs zu erfahren.



2017 wurde auch die Dauerausstellung des Wissenschaftsmuseums in der Ebene Mensch um Exponate, die das Thema Herz behandeln, erweitert. Besucherinnen und Besucher können seitdem ihren eigenen Herzschlag über eine Basstrommel hörbar machen oder die Herzleistung durch ein Experiment mit einem Gummiball nachempfinden. Ein plastiniertes Herz verschafft zudem einen authentischen Blick auf unser lebenswichtiges Organ.

Wir sind begeistert, dass das Projekt auch nach so vielen Jahren eine derart positive Resonanz erfährt.

ONLINE-FORTBILDUNG MIT UNSEREN EXPERT:INNEN

Alle sechs Wochen nehmen sich unsere Kardiologinnen und Kardiologen eine Stunde Zeit, Sie über Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu informieren. Die Fortbildungen bestehen aus einem kurzen, gut verständlichen Vortrag zu immer anderen Themenschwerpunkten. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen an die Referierenden zu richten und in den Erfahrungsaustausch mit Teilnehmenden zu gehen.



GUT DRAUF MIT PAUL

PAUL FREGE - NEUER JUGENDBOTSCHAFTER DER STIFTUNG BREMER HERZEN

Paul Frege, ein deutschlandweit bekannter Content Creator mit einer hohen Reichweite unter Kindern und Jugendlichen, hat sich mit der STIFTUNG BREMER HERZEN zusammengetan, um eine neue Initiative zur Sensibilisierung und Förderung der Herzgesundheit bei Kindern und Jugendlichen ins Leben zu rufen. Die Kampagne *Gut drauf mit Paul* zielt darauf ab, junge Menschen auf unterhaltsame Weise über die Wichtigkeit eines gesunden Lebensstils, regelmäßiger Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung aufzuklären, um so spätere Herzerkrankungen zu verhindern.

Im Mittelpunkt der Kampagne *Gut drauf mit Paul* steht die Nutzung von Social Media Plattformen wie Instagram, YouTube, TikTok etc., die Paul nutzt, um in kurzen Videos und Posts leicht verständliche Inhalte über Prävention und gesunde Gewohnhei-

ten mit seinen Followerinnen und Followern zu teilen. Die STIFTUNG BREMER HERZEN unterstützt die Initiative mit fachlicher Expertise. Studien zeigen, dass vor allem junge User der Meinung von Influencer:innen große Bedeutung zumessen. Diese neue Partnerschaft setzt daher auf die Kombination von Pauls digitaler Reichweite und medizinischem Wissen der STIFTUNG BREMER HERZEN, um so das Thema Herzgesundheit auf moderne und ansprechende Weise unter Kindern und Jugendlichen zu verbreiten.

Der erste YouTube Film der neuen Kampagne *Gut drauf mit Paul* ist dem Thema Rauchen und dessen Auswirkungen auf die Herzgesundheit gewidmet. Darin räumt Paul mit gängigen Mythen rund um das Thema Rauchen auf. Zu den Mythen, die er adressiert, gehört die Vorstellung, dass Gelegenheitsrauchen harmlos



sei oder der Umstieg auf E-Zigaretten keine Risiken berge. Er verwendet in seinen Videos anschauliche Beispiele und greift auf wissenschaftliche Erkenntnisse zurück, um Missverständnisse zu entkräften. Die Videos zielen darauf ab, Jugendliche mit faktenbasierten Informationen zu erreichen und sie dazu zu motivieren, langfristig auf das Rauchen zu verzichten.

Wir freuen uns sehr über Pauls ehrenamtliches Engagement und bedanken uns für die neue Zusammenarbeit. Zugang zum Video und weitere Informationen zu unserer Aktion *Gut drauf mit Paul* erhalten Sie auf unsere Website unter <https://bremer-herzen.de/events/gut-drauf-mit-paul>



GROSSE HERZEN GALA

WIR SAGEN DANKESCHÖN!



Die STIFTUNG BREMER HERZEN lud am 20. April 2024 zur dritten Benefizgala. Die GROSSE HERZEN Gala war auch im Jahr 2024 wieder ein voller Erfolg. Gemeinsam mit 560 Gästen aus Wirtschaft, Politik, Sport und Wissenschaft erlebten wir im ausverkauften Schuppen 1 einen großartigen Abend. Die Benefizgala war ein kulturelles Highlight und darüber hinaus auch ein überwältigendes Zeichen der Solidarität und Unterstützung für die wichtigen Projekte der STIFTUNG BREMER HERZEN. Als zu später Stunde 156.738,00 Euro auf dem Bildschirm aufleuchteten, war die Freude groß. „Ohne diese Gelder könnten viele wichtige Aufklärungsprojekte der Stiftung nicht umgesetzt werden“, so Prof. Rainer Hambrecht. Unser besonderer Dank geht an die vielen Sponsorinnen und Sponsoren der diesjährigen Veranstaltung.“

VERLEIHUNG DES PREISES BREMER HERZ



Seit 2017 verleiht die STIFTUNG BREMER HERZEN im Rahmen der Gala GROSSE HERZEN zur Auszeichnung von herzgesundem Engagement den BREMER HERZ-Preis. 2024 waren die Auszeichnungen dank der großzügigen Unterstützung der Bremischen Volksbank zum ersten Mal mit insgesamt 6.000 Euro dotiert.

Finalistinnen und Finalisten 2024: Mobiles Schwimmangebot für Kindergartenkinder in Bremer Quartieren des SCHWIMM MIT e.V.; Nordic Campus und qualitas motio GbR für die Entwicklung und das Angebot von Trainings für Jugendliche mit Beeinträchtigungen; Mobile Retter Stadt Bremerhaven – Smartphone-basierte Ersthelfer-Alarmierung.

NEUES AUS DEM KURATORIUM

Wir begrüßen zwei neue Kuratoriumsmitglieder, die am 1. Juli dieses Jahres ihre Amtszeit begonnen haben. Herzlichen Dank an Frau Elke Conrad und Herrn Dr. Klaus Meier für ihren Einsatz für die Herzgesundheit.



Elke Conrad

„Prof. Dr. Hambrecht und sein Team haben meinen Mann in seinen letzten Tagen eine herausragende medizinische und liebevolle Betreuung beschert. Auch daher ist es mir eine „Herzensangelegenheit“ in die Fußstapfen meines Mannes, welcher seit Anfang 2021 Mitglied des Kuratoriums war, zu treten, um die Stiftung zu fördern und zu unterstützen.“



Dr. Klaus Meier, Gesellschafter Deutsche Windtechnik AG und wpd-Gruppe

„Forschung, Aufklärung und Prävention in Sachen Herzgesundheit mit sehr viel Leidenschaft und Herz. Die STIFTUNG BREMER HERZEN ist eine herausragende Initiative.“