

# STIFTUNGSBRIEF

INFORMATIONEN FÜR FREUNDE UND FÖRDERER | 2025



2010 – 2025  
**15 Jahre**  
**Herzenssache**

## EDITORIAL



MIT STOLZ BLICKE ICH AUF DIE ENTWICKLUNG DER STIFTUNG ZURÜCK UND FREUE MICH DARAUF, DASS DAS, WAS WIR GEMEINSAM GESCHAFFEN HABEN, AUCH IN ZUKUNFT WEITER WACHSEN UND GENERATIONSÜBERGREIFEND WIRKEN WIRD.

Prof. Dr. R. Hambrecht

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

am 8. Dezember 2025 feiert die STIFTUNG BREMER HERZEN ihr 15-jähriges Bestehen – ein Anlass, der mich mit großer Dankbarkeit, Freude und auch ein wenig Stolz erfüllt.

Was im Jahr 2010 mit einer klaren Vision begann – Herzgesundheit nicht nur im klinischen Umfeld, sondern mitten in der Gesellschaft zu verankern – hat sich in den vergangenen 15 Jahren zu einer festen Größe in Bremen und der Region entwickelt. Seit Beginn widmen wir uns mit ganzer Kraft der Aufklärung, der Prävention und der Verbesserung der kardiovaskulären Versorgung. Unsere Arbeit basiert auf drei Säulen: wissenschaftlicher Forschung, medizinischer Weiterbildung und breit angelegter Gesundheitsbildung für die Bevölkerung. Diese Jahre waren geprägt von Innovation, Zusammenarbeit und einem stetigen Streben nach Verbesserung. Wir haben medizinisches Wissen verständlich gemacht, Vorbeugung in den Alltag gebracht und Generationen für das Thema Herzgesundheit sensibilisiert. Jedes erreichte Kind, jede informierte Familie, jede gestärkte Einrichtung ist Teil dieses Weges und zugleich Ansporn, ihn weiterzugehen.

Ein besonderer Dank gilt all jenen, die diese Entwicklung möglich gemacht haben: dem engagierten Stiftungsteam, den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, den Partnerinstitutionen, unseren Unterstützerinnen und Unterstützern, und nicht zuletzt den Menschen, die unsere Angebote mit Interesse und Offenheit annehmen. Ohne sie wäre diese Erfolgsgeschichte nicht denkbar.

Herzgesundheit betrifft uns alle. Und auch wenn wir in den vergangenen 15 Jahren viel erreicht haben, bleibt die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen weiterhin eine zentrale gesundheitspolitische Aufgabe.

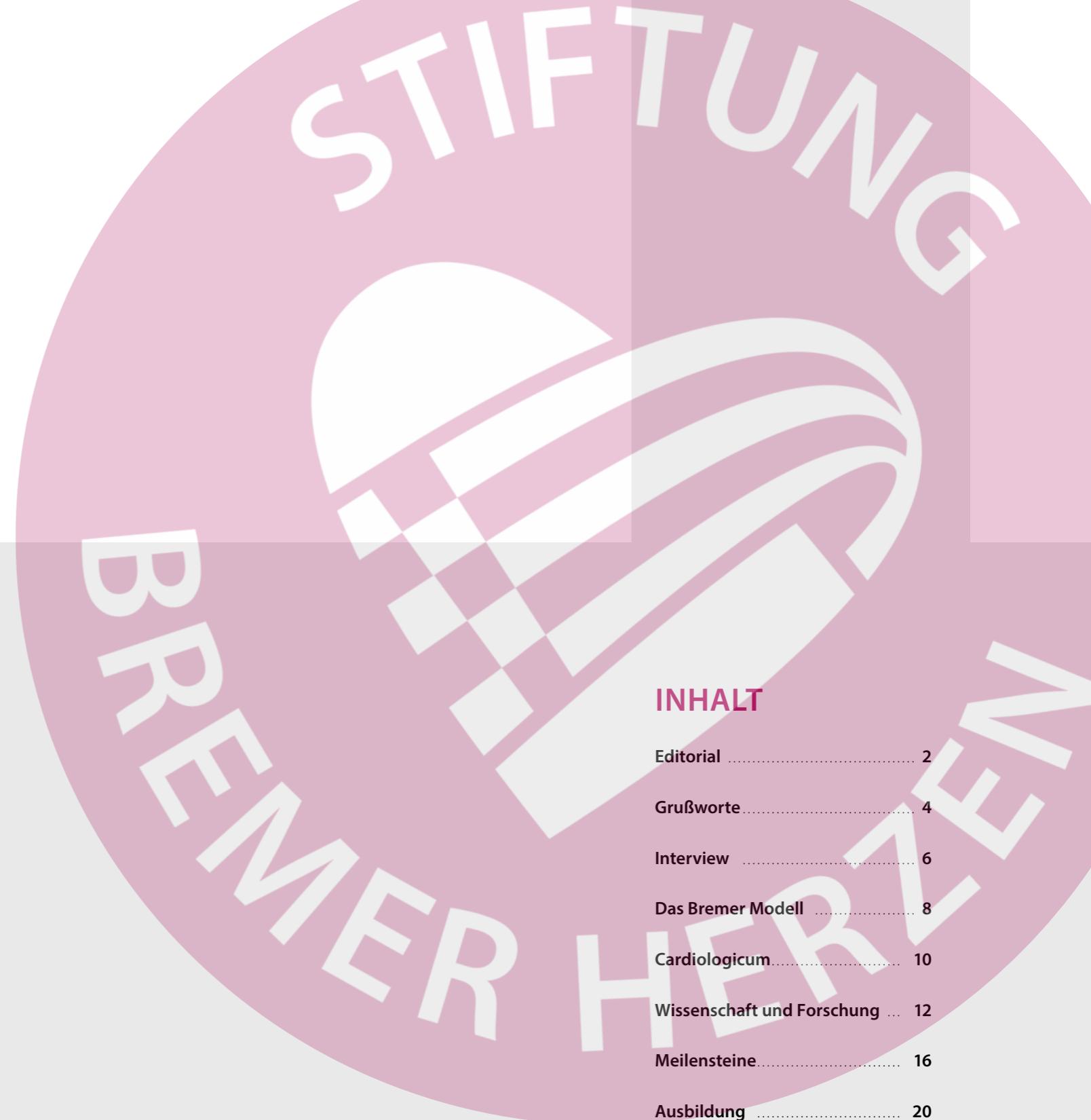
Der diesjährige Stiftungsbrief steht im Zeichen unseres 15-jährigen Jubiläums. Ich lade Sie herzlich ein, gemeinsam mit uns zurückzublicken und auch nach vorne zu schauen auf neue Projekte und eine weiterhin starke Allianz für ein gesundes Herz.

Ich danke Ihnen allen für Ihr Vertrauen und Ihre Wegbegleitung in diesen 15 Jahren. Lassen Sie uns gemeinsam weitermachen für ein herzgesundes Bremen.

Herzlichst  
Ihr

Prof. Dr. Rainer Hambrecht  
Vorstandsvorsitzender der STIFTUNG BREMER HERZEN

# 15 Jahre Herzenssache



## INHALT

Editorial .....	2
Grußworte .....	4
Interview .....	6
Das Bremer Modell .....	8
Cardiologicum .....	10
Wissenschaft und Forschung .....	12
Meilensteine .....	16
Ausbildung .....	20
Prävention und Aufklärung .....	22
Kommende Projekte .....	37
Gremien .....	38
Spenden .....	39
Impressum .....	40

GRUSSWORT VON CLAUDIA BERNHARD, BREMER SENATORIN FÜR  
GESUNDHEIT, VERBRAUCHERSCHUTZ UND FRAUEN,  
FÜR DIE JUBILÄUMSAUSGABE DES STIFTUNGSBRIEFS ANLÄSSLICH  
DES 15-JÄHRIGEN BESTEHENS DER „STIFTUNG BREMER HERZEN“

**Die Senatorin für Gesundheit,  
Frauen und Verbraucherschutz**



Claudia Bernhard

Liebe Bremerinnen und Bremer,

zum 15. Jubiläum der STIFTUNG BREMER HERZEN gratuliere ich herzlich.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören noch immer zu den häufigsten Gesundheitsrisiken unserer Zeit: Umso wichtiger ist die Arbeit der Stiftung. Sie leistet einen wichtigen Beitrag, um die Herzgesundheit in Bremen zu fördern, das Bewusstsein für Prävention zu schärfen und kümmert sich zudem um Forschungs- und Aufklärungsarbeit. Das Jubiläum ist ein guter Anlass, um mich für die hervorragende Arbeit und die vielen Initiativen zu bedanken, die die Stiftung zur Erhaltung der Herzgesundheit geschaffen hat. Aktionen, wie die Bremer Herztage, Bremen läuft 10! und viele weitere, sprechen die Bremerinnen und Bremer direkt an und laden zum Mitmachen ein. Besonders wichtig ist an dieser Stelle, dass die Aktionen an vielen verschiedenen Orten Bremens stattfinden. So können auch Menschen erreicht werden, die eher in strukturell benachteiligten Stadtteilen leben und häufig von gesundheitlicher Ungleichheit betroffen sind.

Für die Zukunft wünsche ich der STIFTUNG BREMER HERZEN weiterhin viel Erfolg, verlässliche Partnerinnen und Partner und die notwendige Unterstützung, um auch in den nächsten Jahren ein starkes Zeichen für die Herzgesundheit in Bremen zu setzen.

Gute Gesundheit wünscht Ihnen  
Ihre

GRUSSWORT VON ANDRÉ GROBIEN, PRÄSES DER HANDELSKAMMER BREMEN – IHK FÜR BREMEN UND BREMERHAVEN, FÜR DIE JUBILÄUMSAUSGABE DES STIFTUNGSBRIEFS ANLÄSSLICH DES 15-JÄHRIGEN BESTEHENS DER „STIFTUNG BREMER HERZEN“

Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Unterstützerinnen  
und Unterstützer der STIFTUNG BREMER HERZEN,

mit dem Satz „Heimat der Bremer Herzen“ sagt die STIFTUNG BREMER HERZEN weit mehr aus, als auf den rein medizinischen Aspekt der Herzgesundheit hinzuweisen. Dahinter steht eine mittlerweile sehr eindrucksvolle Gruppe von Aktiven und vielen Unterstützenden – auch aus der Wirtschaft unseres Landes –, die sich für diese großartige und schnell gewachsene Stiftung finanziell und ideell mit Herzblut engagieren. Seit ihrer Gründung am 8. Dezember 2010 ist die STIFTUNG BREMER HERZEN kontinuierlich stärker in den Blick geraten. Sie hat viele Kontakte geknüpft und ein weitreichendes Netzwerk und Angebot aufgebaut.

Zum 15-jährigen Bestehen der STIFTUNG BREMER HERZEN wird dies jetzt zu Recht mit einer Jubiläumsausgabe des Stiftungsbriebs gewürdigt. Ich gratuliere – und selten wäre diese Formulierung passender gewesen – von ganzem Herzen zu anderthalb Jahrzehnten erfolgreicher und überzeugender Stiftungsarbeit. Dieses Jubiläum ist ein beeindruckender Meilenstein, der für das Engagement, die große Tatkraft und die beispiellose Arbeit der Stiftung steht.

Die STIFTUNG BREMER HERZEN beweist eindrucksvoll, wie wichtig ein starkes soziales Fundament auch für die Wirtschaft ist. Gesundheit ist für jeden einzelnen von uns das höchste Gut.

Sie ist aber auch eine der zentralen Grundlagen für ein erfolgreiches Miteinander – und damit auch für einen prosperierenden Wirtschaftsstandort. Die Präventionsarbeit und die Aufklärung über Herzgesundheit, wie sie die STIFTUNG BREMER HERZEN seit einhalb Jahrzehnten leistet, sind nicht hoch genug zu schätzen. Sie tragen dazu bei, Menschenleben zu retten, und auch dazu, das Bewusstsein für nachhaltige Gesundheit in unserer Gesellschaft zu stärken – ein Gewinn für alle.

Solches Engagement ist typisch bremisch. Es hat seine Wurzeln in einer Tradition, die Bremen seit jeher prägt: sich nicht allein um seine eigenen Interessen zu kümmern, sondern immer das Gesamtwohl im Blick zu haben. Unsere Stadt lebt von Menschen, die anpacken, sich einbringen und mit Herzblut für andere da sind. Die STIFTUNG BREMER HERZEN ist ein leuchtendes Beispiel für diesen besonderen bremischen Geist – eine Verbindung von sozialem Verantwortungsbewusstsein und innovativem Handeln.

Ich danke Ihnen und allen, die diese Stiftung beleben und mittragen, für Ihre wertvolle Arbeit. Möge die STIFTUNG BREMER HERZEN auch in Zukunft so erfolgreich sein, wie sie es seit ihrer Gründung im Jahre 2010 war!

Mit den besten Grüßen Ihr



André Grobien

# INTERVIEW ZUM 15-JÄHRIGEN JUBILÄUM DER STIFTUNG BREMER HERZEN

EIN WEG IM DIENSTE DER HERZGESUNDHEIT –  
IM GESPRÄCH MIT STIFTUNGSGRÜNDER  
PROF. DR. RAINER HAMBRECHT

**Redaktion:** Herr Prof. Hambrecht, herzlichen Glückwunsch zu 15 Jahren STIFTUNG BREMER HERZEN! Nehmen Sie uns einmal mit zurück ins Jahr 2010. Was war der Moment, in dem Sie wussten, jetzt gründe ich eine Stiftung?

**Rainer Hambrecht:**

Danke! Der Gedanke reifte schon lange. Ich habe als Kardiologe täglich gesehen, wie vermeidbar viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen eigentlich wären, wenn man rechtzeitig aufklärt, motiviert und informiert. Es war dann eine Mischung aus beruflicher Erfahrung, gesellschaftlicher Verantwortung und dem Wunsch, über die Klinik hinaus wirken zu können. Der Mut, eine Stiftung zu gründen, wuchs dann aus dem Wissen, viele engagierte Mitstreiter an der Seite zu haben, die die Idee mitgetragen haben und ihr bis heute treu geblieben sind.

**Redaktion:** Sie engagieren sich seit 15 Jahren ehrenamtlich für die STIFTUNG BREMER HERZEN – zusätzlich zu Ihrer medizinischen Arbeit als Chefarzt des Klinikums für Kardiologie und Angiologie. Was treibt Sie an?

**Rainer Hambrecht:** Es ist tatsächlich eine Herzensgelegenheit im wahrsten Sinne des Wortes. Ich habe immer das Gefühl gehabt:

Wenn ich weiß, wie man Menschen helfen kann, gesund zu bleiben, dann ist es meine Pflicht, dieses Wissen weiterzugeben. Und zwar nicht nur im Elfenbeinturm der Forschung, sondern es auch mitten in die Gesellschaft zu tragen.

Außerdem, wenn man sieht, wie sich Menschen durch kleine Impulse verändern – mehr Bewegung, ein anderes Frühstück, ein bewussteres Leben – dann ist das unglaublich motivierend. Und nicht zuletzt ist es auch eine schöne Aufgabe im besten Sinne. Ich lerne tolle Menschen kennen, kann gestalten, inspirieren und manchmal einfach zuhören.

**Redaktion:** Was war das erste konkrete Projekt der Stiftung?

**Rainer Hambrecht:** Das erste größere Projekt war eine Präventionskampagne in Schulen und Betrieben. Uns war wichtig, Menschen dort zu erreichen, wo sie leben und arbeiten, nicht erst, wenn sie im Warzezimmer sitzen. Wir haben damals Blutdruckmessungen, Bewegungsprogramme und Infoveranstaltungen angeboten. Ganz pragmatisch und überraschend gut angenommen. Durch die großzügige Unterstützung einer Bremer Kaufmannsfamilie für den Bau eines neuen Gebäudes haben sich dann für unsere Arbeit völlig neue Möglichkeiten eröffnet. Mit dem Einzug ins Cardiologicum konnten wir unser Engagement deutlich erweitern und neue Aktionen umsetzen.

**Rainer Hambrecht:** Es ist tatsächlich eine Herzensgelegenheit im wahrsten Sinne des Wortes. Ich habe immer das Gefühl gehabt:

## EIN BLICK ZURÜCK

**Redaktion:** Wenn Sie heute zurückblicken – worauf sind Sie besonders stolz?

**Rainer Hambrecht:** Dass wir über die Jahre viele Menschen wachrütteln konnten. Vor allem die Zusammenarbeit mit den Schulen liegt mir am Herzen. Da lernen Kinder nicht nur, wie das Herz funktioniert, sondern auch, dass Gesundheit Spaß machen kann. Und ich bin auch dankbar, dass wir heute ein Netzwerk aus Ärztinnen und Ärzten, Förderern, Unterstützern sowie Ehrenamtlichen haben, die gemeinsam etwas bewegen.

**Redaktion:** Gab es auch Rückschläge?

**Rainer Hambrecht:** Klar, wie bei jeder langfristigen Initiative. Manchmal sind Fördermittel ausgeblieben. Und es gibt auch strukturelle Hürden. Prävention ist politisch und gesellschaftlich oft noch ein Stiefkind. Aber wir haben gelernt, dranzubleiben. Und das hat sich gelohnt.

Im November letzten Jahres hatte ich die Ehre, auf dem Summit der Nationalen Herzallianz in Berlin das Bremer Modell unserer Stiftung vorzustellen. Die Resonanz war überwältigend. Es wurde deutlich, dass unser Ansatz zur Förderung von Herzgesundheit und Prävention nicht nur in Bremen, sondern auch für ganz Deutschland von Bedeutung sein könnte. Die Möglichkeit, unser Projekt auf einer so bedeutenden Plattform zu präsentieren, hat uns gezeigt, wie viel Potenzial in der breiten Anwendung steckt.

## HEUTE UND MORGEN

**Redaktion:** Wie hat sich das Bewusstsein für Herzgesundheit in der Bremer Bevölkerung verändert?

**Rainer Hambrecht:** Es wächst. Lang-

sam, aber sicher. Begriffe wie Cholesterin, Blutdruck oder Reanimation sind heute viel präsenter im Alltag. Das Internet hilft, aber wir brauchen weiterhin gute, unabhängige Informationen und direkte Ansprache.

**Redaktion:** Was sind die drängendsten Herausforderungen der nächsten Jahre?

**Rainer Hambrecht:** Der demografische Wandel. Immer mehr ältere Menschen, oft mit chronischen Erkrankungen. Gleichzeitig erleben wir bei Jüngeren neue Risikofaktoren – Stress, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung.

**Redaktion:** Herr Prof. Hambrecht, in den letzten Jahren hat der Begriff Longevity, also die gezielte Verlängerung gesunder Lebensjahre, enorm an Popularität gewonnen. Biohacking, Supplements, Fastenkuren – oft getrieben von Tech-Unternehmen oder Influencern. Wie bewerten Sie diesen Trend aus Sicht der STIFTUNG BREMER HERZEN?

**Rainer Hambrecht:** Ich finde es grundsätzlich erfreulich, dass sich Menschen für ein längeres, gesünderes Leben interessieren. Das zeigt ja ein wachsendes Bewusstsein. Aber Longevity darf kein Lifestyle-Spielplatz für Wohlhabende sein. Sie gehört in die Hände von Medizinerinnen und Medizinern, also in die Hände der Wissenschaft, der Ethik, der öffentlichen Gesundheitsversorgung.

**Redaktion:** Was heißt das konkret?

**Rainer Hambrecht:** Wir wissen heute sehr viel darüber, was wirklich wirkt: Bewegung, gesunde Ernährung, Nichtrauchen, guter Schlaf, sozialer Kontakt und Stressreduktion. Das sind die echten Hebel für ein langes Leben in Gesundheit und sie stehen jedem zur Verfügung. Was mich stört, ist,

wenn Longevity als reines Optimierungsprojekt mit Pillen, Selbsttests und pseudowissenschaftlichen Ver-

sprechen verkauft wird. Prävention ist ein komplexes Feld. Es braucht ärztliche Begleitung, vor allem bei älteren Menschen mit Vorerkrankungen.

Und wir müssen vermeiden, dass sich hier eine soziale Schere auftut: Wer Geld hat, lebt länger, das darf nicht sein. Deswegen ist Prävention aus meiner Sicht auch ein gesellschaftlicher Auftrag.

**Redaktion:** Und was wünschen Sie sich für die nächsten 15 Jahre?

**Rainer Hambrecht:** Mehr Mut zur Prävention in der Politik. Mehr Initiativen in Kitas, Schulen, Betrieben, und natürlich, dass sich die STIFTUNG BREMER HERZEN weiter als Plattform versteht – offen, kreativ und wissenschaftlich fundiert.

**Redaktion:** Was tun Sie persönlich für Ihr Herz?

**Rainer Hambrecht:** Bewegung an der frischen Luft, am liebsten mit dem Fahrrad durchs Blockland. Dazu mediterrane Küche, ausreichende Ruhephasen. Und, der Blick aufs Wesentliche im Leben, auch mentale Balance ist Herzenssache.

**Redaktion:** Gibt es eine Begegnung aus 15 Jahren Stiftung, die Sie nie vergessen werden?

**Rainer Hambrecht:** Ja, ein älterer Herr, der nach einem unserer Vorträge seine Ernährung und seine Bewegungsgewohnheiten umstellte. Er sagte damals zu mir: „Ich habe nicht nur Kilos verloren, sondern auch Angst.“ Das zeigt, wie viel mehr Herzgesundheit ist als nur körperliche Fitness. Es geht um Lebensqualität, Selbstwirksamkeit und manchmal auch um Hoffnung.

**Redaktion:** Herr Prof. Hambrecht, vielen Dank für dieses Gespräch und alles Gute für die kommenden Jahre der STIFTUNG BREMER HERZEN.

**Rainer Hambrecht:** Ich danke Ihnen und allen, die mit Herzblut dabei sind.

# HERZSCHLAG EINER IDEE – DAS BREMER MODELL

FÜR EINE BESSERE HERZGESUNDHEIT IN BREMEN

Laut einer OECD-Studie aus dem Jahr 2024 liegt die Lebenserwartung der Menschen in Deutschland unter dem europäischen Durchschnitt und dabei sogar 1,7 Jahre unter der in westlichen europäischen Ländern. Gleichzeitig belegt Deutschland bei den Pro-Kop-Ausgaben im Gesundheitswesen einen der vordersten Plätze weltweit.

Der Grund für die noch langsam wachsende Lebenserwartung: eine überdurchschnittlich hohe Rate von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Experten und Expertinnen sind sich einig: Um der Bevölkerung Deutschlands mehr Lebensjahre in Gesundheit zu ermöglichen und Todesfälle zu vermeiden, müssten umfassende

Maßnahmen im Bereich der Prävention und Früherkennung ergriffen werden. Investitionen in effektivere Präventions- und Früherkennungsprogramme mit einem einfachen Zugang für alle Bevölkerungsschichten vermeiden nicht nur viel menschliches Leid, sondern entlasten auch die Krankenkassen und stärken die Wirtschaftsleistung. Denn die Kosten der hohen Krankenlast, beispielsweise durch Ausfälle von Arbeitskräften, sind weit höher als jene Kosten, die für Maßnahmen zur frühzeitigen Prävention der Erkrankungen anfallen. Neue epidemiologische Studien zeigen außerdem, dass Menschen mit niedrigem sozioökonomischem Status ein bis zu dreifach erhöhtes

Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall aufweisen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind daher nicht nur ein medizinisches Problem, sondern auch eine Frage von Bildung, Einkommen und sozialer Absicherung. Bremen ist gekennzeichnet durch eine hohe Arbeitslosigkeit, entsprechende Armut, hohe Migration und große Defizite in der Bildung. Aufgrund seiner Länderstruktur kann sich im Stadtstaat Bremen die sozioökonomische Benachteiligung in vollem Umfang in den Auswertungen zur Herzinfarkthäufigkeit niederschlagen. Das Phänomen der hohen Inzidenz von kardiovaskulären Ereignissen im Land Bremen ist nicht neu.

»Herzgesundheit darf keine Frage des Einkommens oder der Herkunft sein.«

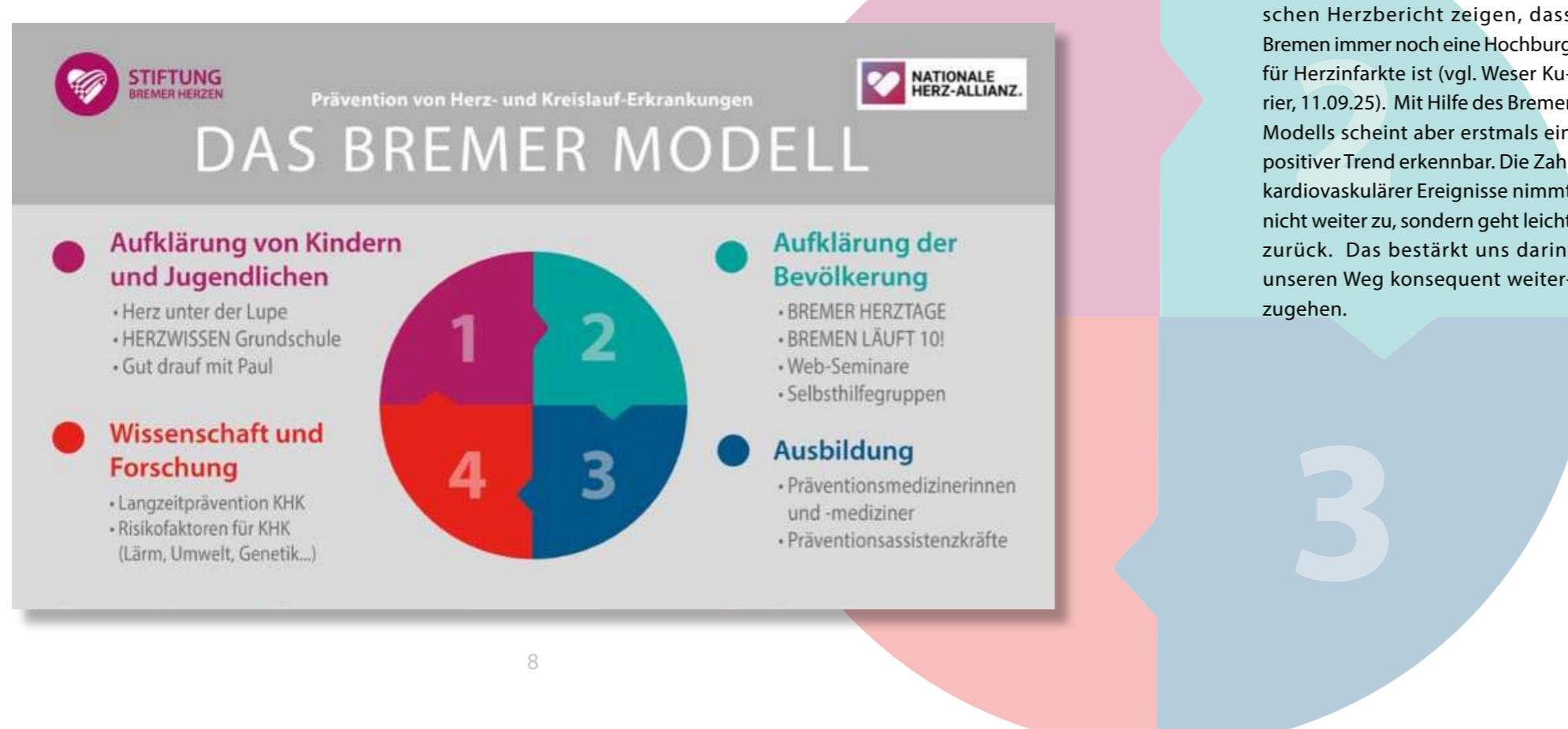
Prof. Dr. Rainer Hambrecht

Aufgrund dieser Ergebnisse hat die STIFTUNG BREMER HERZEN über die letzten 15 Jahre das BREMER MODELL entwickelt, welches auf vier Säulen basiert:

- Aufklärung von Kindern und Jugendlichen
- Aufklärung der Bevölkerung
- Ausbildung
- Wissenschaft und Forschung

Mit innovativen Präventionsprogrammen und Aufklärungsarbeit will die Stiftung dazu beitragen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen und zu verhindern – unabhängig von Einkommen, Bildung und Herkunft.

Die aktuellen Ergebnisse im Deutschen Herzbericht zeigen, dass Bremen immer noch eine Hochburg für Herzinfarkte ist (vgl. Weser-Kurier, 11.09.25). Mit Hilfe des Bremer Modells scheint aber erstmals ein positiver Trend erkennbar. Die Zahl kardiovaskulärer Ereignisse nimmt nicht weiter zu, sondern geht leicht zurück. Das bestärkt uns darin, unseren Weg konsequent weiterzugehen.



## MIT STOLZ DÜRFEN WIR VERKÜNDEN...

DIE NATIONALE HERZALLIANZ ÜBERNIMMT  
SCHIRMHERRSCHAFT ÜBER DAS BREMER MODELL

Die Nationale Herz-Allianz (NHA) ist die größte, auf Langfristigkeit ausgelegte Initiative in der Geschichte der Deutschen Herzmedizin. Unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) vereinigen sich in ihr alle großen herzmedizinischen Fachgesellschaften sowie die Patientenvertretung mit dem gemeinsamen Ziel, die Herzgesundheit in Deutschland zu verbessern.

Der Gründer und Vorstandsvorsitzende der STIFTUNG BREMER HERZEN, Prof. Dr. Rainer Hambrecht, wurde 2024 zum Sprecher der Task Force Prävention und Früherkennung der NHA gewählt. Im November 2024 versammelten sich in Berlin die führenden Köpfe der Herzmedizin, hochrangige Krankenkassenvertreterinnen und -vertreter und Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach zum ersten Herzmedizin-Summit, um sich über

mögliche Lösungen für eine bessere Herzgesundheit auszutauschen.

Prof. Hambrecht war als Paneldiskutant zum Thema „Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen – vom Reden ins Handeln“ eingeladen. Er stellte das „Bremer Modell“ vor – ein Konzept, das die STIFTUNG BREMER HERZEN seit 15 Jahren erfolgreich umsetzt. Dieses zukunftsweisende Modell setzt Maßstäbe und macht die Stiftung in Deutschland zu einem echten Vorreiter in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

In Anerkennung der innovativen Ansätze und Erfolge des Bremer Modells übernahm daraufhin im Frühjahr 2025 die Nationale Herz-Allianz die Schirmherrschaft. Ein starkes Signal: Unsere Arbeit wird auf nationaler Ebene gesehen, geschätzt und weitergetragen.

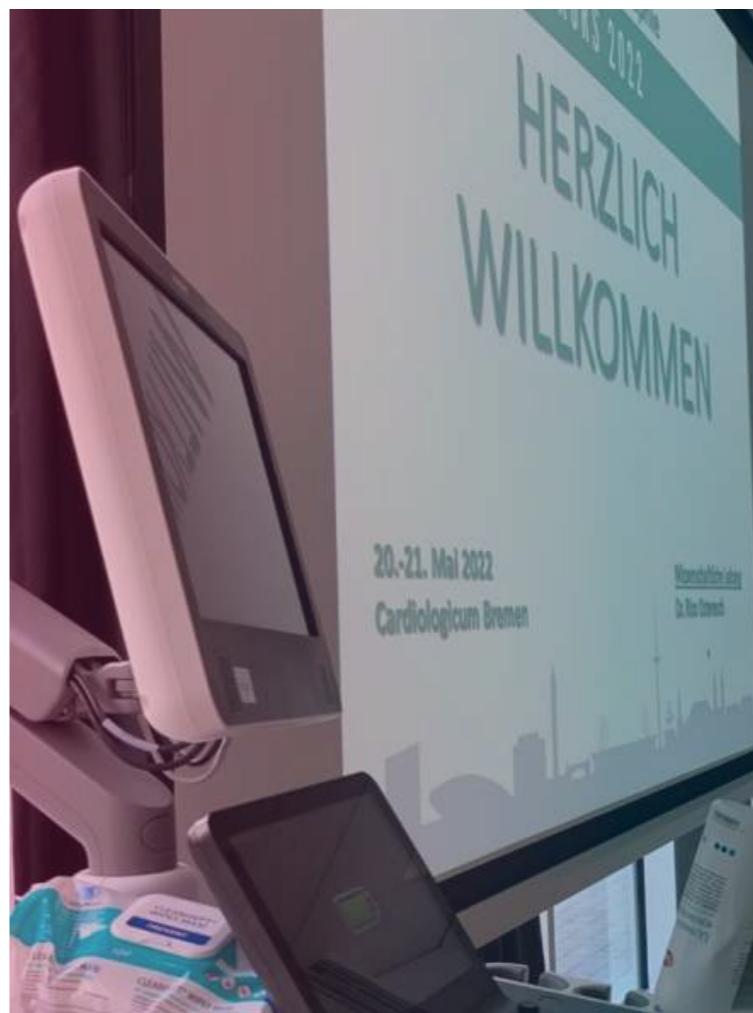


## EIN NEUES ZUHAUSE FÜR DIE HERZGESUNDHEIT – DAS CARDIOLOGICUM BREMEN

EIN GROSSER TAG FÜR DIE HERZMEDIZIN IN BREMEN

Für die STIFTUNG BREMER HERZEN war es ein bedeutender Meilenstein, als im Herbst 2020 der Spatenstich für das neue Ausbildungs- und Forschungszentrum erfolgte. „Dies ist ein großer Tag für die Herzmedizin in Bremen“, sagte damals Torsten Rüßmann, ehemaliger stv. Vorsitzender der STIFTUNG BREMER HERZEN. Er verwies damit auf die Möglichkeiten, die sich mit dem Einzug in das neue Gebäude für Forschung und Wissenschaft, Ausbildung von Studierenden und medizinischen Mitarbeitenden sowie als Präventions- und Veranstaltungszentrum ergeben würden.

Was Torsten Rüßmann damals aneutete, hat sich längst bewahrheitet. Mit dem neuen Cardiologicum ist ein Ort entstanden, der seine Visön Wirklichkeit werden lässt. Wo zuvor die Räume der Stiftung dezentral im Klinikum verteilt waren, findet sich seit 2021 alles unter einem Dach – hell, offen und auf dem modernsten Stand der Technik. Das neue Gebäude bietet auf drei Geschossen rund 1500 Quadratmeter Nutzfläche für Labore, Konferenzräume, Hörsäle, Büros und Untersuchungsräume. Die moderne Architektur und das freundliche, lichtdurchflutete Design des Gebäudes spiegeln den Anspruch der Stiftung wider: Herzgesundheit soll erlebbar, zugänglich und zukunfts-



## IMMER AM PULS DER ZEIT – INNOVATIV, PRAXISNAH, ZUKUNFTSORIENTIERT

FORTBILDUNG AUF HÖCHSTEM NIVEAU  
IM CARDIOLOGICUM BREMEN



Seit Eröffnung des neuen Gebäudes hat sich das Cardiologicum Bremen als bedeutender Veranstaltungsort für medizinische Fort- und Weiterbildung im Bereich der Kardiologie etabliert. Zahlreiche renommierte Veranstaltungen ziehen regelmäßig Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem gesamten Bundesgebiet an. Von jungen angehenden Kardiologinnen und Kardiologen bis hin zu niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen, die ihre Kenntnisse vertiefen und auf dem neuesten Stand halten möchten.

*»Die Vorträge im Cardiologicum sind nicht nur fachlich erstklassig, für mich ist es vor allem der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, der diese Veranstaltungen so besonders macht.«*

*Teilnehmerin der Veranstaltung HerzUpdate 2025*

Das Angebot umfasst ein breites Spektrum von praxisnahen Echokursen für Einsteiger und Fortgeschrittene über spezialisierte Schrittmacherkurse bis hin zu aktuellen Updates aus der kardiologischen Forschung. Letztere basieren auf den neuesten Erkenntnissen, die auf den wichtigsten nationalen und europäischen Kardiologenkongressen, wie z.B. dem Jahreskongress in Mannheim präsentiert werden. Die Veranstaltungen zeichnen sich durch ein hohes wissenschaftliches Niveau aus und werden regelmäßig von namhaften Referentinnen und Referenten aus ganz Deutschland begleitet. Um maximale Flexibilität und eine unkomplizierte Teilnahme

von überall zu gewährleisten, finden die Formate meist als Präsenzveranstaltungen statt und sind häufig auch hybrid verfügbar.

Auch der persönliche Kontakt kommt nicht zu kurz. In den Pausen und nach den Veranstaltungen bietet sich bei Kaffee, kleinen Snacks und entspannter Atmosphäre in den hellen und freundlichen Räumen des Cardiologicums stets Gelegenheit zum kollegialen Austausch.

Wir freuen uns auf weitere inspirierende Begegnungen, lebendige Diskussionen und ein weiteres fachliches Miteinander!



## FORSCHUNG FÜR MEHR HERZGESUNDHEIT: DIE STUDIEN DES BIHKF IM ZEITVERLAUF

### DATEN, DIE LEBEN RETTEN

DAS BREMER HERZINFARKT-REGISTER (2006-2022)

In den Jahren 2006 bis 2022 dokumentierte das Bremer Herzinfarktregister systematisch alle Herzinfarkte, die im Klinikum Links der Weser behandelt wurden.

Die gesammelten Daten werden seit 2010 im Bremer Institut für Herz- und Kreislaufforschung (BIHKF) wissenschaftlich ausgewertet und liefern bis heute wertvolle Erkenntnisse über Ursachen, Behandlungsverläufe und Versorgungslücken. Mittlerweile umfasst das Register Daten von fast 12.000 Patientinnen und Patienten und ist damit bundesweit das größte seiner Art auf Landesebene.



Es zeigt eindrucksvoll, wie regionale Forschung konkrete Prävention und Behandlung möglich macht.

Das Bremer Herzinfarktregister ist ein echter Datenschatz, aus dem bereits viele bedeutende Publikationen entstanden sind, die neue Erkenntnisse zur Behandlung, Prävention und Versorgung von Herzinfarkten geliefert haben.

Im Folgenden einige Beispiele aus den bisherigen wissenschaftlichen Arbeiten auf Basis des Bremer Herzinfarktregisters:

- Einfluss des Nichtraucherschutzgesetzes auf die Anzahl von akuten Herzinfarkten. Benefit vor allem bei Nichtrauchern?

- Höhere Inzidenz akuter ST-Hebungsinfarkte in Stadtteilen mit geringem Sozialstatus?
- Gibt es zwischen Frauen und Männern Unterschiede bei der Herzinfarkt-Versorgung?
- Welche Besonderheiten hat der Herzinfarkt und seine Behandlung bei sehr alten Patienten?
- Welchen Einfluss hatte die Corona-Pandemie auf die Herzinfarkt-Versorgung?

## NACH DEM INFARKT IST VOR DER BETREUUNG – PRÄVENTION NEU GEDACHT

DIE IPP-STUDIE (2013-2019) SOWIE DIE NACHFOLGESTUDIEN NET-IPP (SEIT 2019) UND IPP-HF (SEIT 2025)

Wie können Patientinnen und Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Herzschwäche) langfristig so eingestellt werden, dass es nicht zu weiteren gesundheitlichen Ereignissen kommt?

Das war die zentrale Fragestellung der IPP-Studie (Intensives Präventions-Programm), die 2019 von den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern des BIHKF publiziert wurde.

Auf dieser Grundlage entstanden die Folgestudien NET-IPP und IPP-HF, die das Forschungsfeld konsequent weiterentwickeln. Beide Studien beschäftigen sich mit der langfristigen Optimierung der Versorgung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen – ein Bereich, in dem das BIHKF heute über hohe wissenschaftliche Expertise verfügt.

Als Studienleitung großer, multizentrischer Projekte arbeitet das BIHKF dabei mit renommierten Partnern wie den Universitätskliniken Dresden und Lübeck zusammen. Gemeinsam werden innovative Konzepte erprobt, etwa digitale Ansätze wie webbasierte Prävention oder der Einsatz von Präventionsassistentenkräften, um Patientinnen und Patienten individuell und nachhaltig zu begleiten.



## JUNGE HERZEN VERSTEHEN – FORSCHUNG FÜR EINE GESUNDE ZUKUNFT

DIE U45-STUDIE (SEIT 2016)



Warum erleiden junge Patienten  $\leq 45$  Jahre einen Herzinfarkt? Und wie können diese jungen Patienten langfristig gut versorgt werden?

Diesen Fragen geht das BIHKF seit 2016 in der U45-Studie nach. Im Fokus stehen dabei nicht nur klassische Risikofaktoren, sondern auch spezifische Auslöser wie Umweltfaktoren (Lärm, Umweltverschmutzung) oder genetische Risiken.



## FÜR BESSERE ENTSCHEIDUNGEN IN DER KLAPPENTHERAPIE

DAS BREMER HERZKLAPPEN-REGISTER (SEIT 2016)

Herzklappenerkrankungen nehmen mit dem Alter zu und gleichzeitig entwickeln sich die Behandlungsmöglichkeiten rasant weiter.

- Welche Methode ist für welchen Patienten die beste?
- Und wie lassen sich die Eingriffe noch sicherer und gezielter machen?

Genau diesen Fragen widmet sich das Bremer Herzkappen-Register. Es sammelt seit 2016 umfassende Daten zu Patientinnen und Patienten, Behandlungsverläufen und Ergebnissen mit dem Ziel, neue Therapieformen optimal einzusetzen und weiterzuentwickeln.

Besonders wichtig ist dabei: Welche klinischen Werte oder Risikofaktoren helfen frühzeitig zu erkennen, ob ein Patient gut für einen Eingriff geeignet ist oder ob andere Wege sinnvoller wären? Inzwischen zählt das Register zu einem der umfangreichsten und führenden in Deutschland und trägt dazu bei, die Versorgung von Menschen mit Herzklappenfehlern nachhaltig zu verbessern.



## MEDIZIN VON MORGEN MITGESTALTEN

PRÜFZENTRUM FÜR INTERNATIONALE EXTERNE STUDIEN (SEIT 2016)

Das BIHKF ist seit 2016 zertifiziertes Prüfzentrum für große internationale Studien, bei denen neue Medikamente zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen untersucht werden.

In der Vergangenheit war das BIHKF u.a. an der AUGUSTUS-, PARADISE-MI sowie EMPACT-MI-Studie beteiligt, in denen innovative Medikamente zur Behandlung von Herzschwäche und zur Blutverdünnung nach Herzinfarkt getestet wurden – Medikamente, die heute zum medizinischen Standard gehören.

Aktuell wirkt das BIHKF an zukunftsweisenden Studien mit, darunter:

- die OCEAN(a)-Studie zur Behandlung von erhöhtem Lipoprotein(a), einem oft vernachlässigten Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- oder die ZENITH-Studie, die eine moderne si-RNA-Therapie gegen Bluthochdruck („Blutdruckspritze“) untersucht.

Durch diese Studien trägt das BIHKF aktiv dazu bei, medizinische Innovationen frühzeitig zu bewerten und den Weg für neue Therapien mitzugehen.



## FORSCHUNG STÄRKEN – NACHWUCHS FÖRDERN

PROMOTION UND HABILITATION IN BREMEN



Obwohl Bremen keine eigene medizinische Fakultät besitzt, ist es dennoch möglich, hier medizinisch zu promovieren – und sogar zu habilitieren. Möglich macht das das stiftungseigene Bremer Institut für Herz- und Kreislauftorschung (BIHKF), das seit 2022 An-Institut der Universität zu Lübeck ist.

Während vielerorts beklagt wird, dass Doktorandinnen und Doktoranden bei ihrer wissenschaftlichen Arbeit unzureichend betreut oder allein gelassen werden, setzt das BIHKF bewusst ein Zeichen für intensive individuelle Betreuung und fachliche Unterstützung.

Ein zentraler Ansprechpartner ist Prof. Dr. Harm Wienbergen, der das BIHKF leitet und sich als engagierter Doktorvater für eine exzellente Betreuung und persönliche Förderung seiner Promovendinnen und Promovenden einsetzt.

Durch seine langjährige Erfahrung, enge wissenschaftliche Vernetzung und die Anbindung an große Forschungsprojekte schafft er ideale Rahmenbedingungen für wissenschaftliches Arbeiten auf hohem Niveau.



Prof. Dr. Harm Wienbergen, Stellungsprofessor und Leiter des Bremer Instituts für Herz- und Kreislauftorschung (BIHKF)

# DAS BREMER MODELL

EINE REISE DURCH 15 JAHRE INNOVATION UND ENGAGEMENT  
FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

HERZSTÜCK  
GRÜNDUNGSSITZUNG  
DER STIFTUNG BREMER  
HERZEN

**2010**

**2011**

HERZAUFBRUCH

BREMER HERZFORUM  
IN DER BÜRGERSCHAFT  
START BREMER  
HERZINFARKT-  
REGISTER

**2012**  
HERZFORSCHUNG

GRÜNDUNG DES  
BREMER INSTITUTS FÜR  
HERZ- UND KREISLAUF-  
FORSCHUNG (BIHKF)  
STUDIE ZUM NICHT-  
RAUCHER-SCHUTZ-  
GESETZ  
FUSSBALLTURNIER  
CUP DER HERZEN  
ERSTE BREMER  
HERZTAGE IN DER  
BÜRGERSCHAFT  
PATIENTENBUCH  
„HERZINFARKT“

**2013**

HERZMALEREI  
ERSTES KÜNSTLERHERZ  
START IPP-STUDIE  
FUSSBALLTURNIER  
FÜR FIRMEN  
BREMER HERZTAGE  
IN DER KUNSTHALLE

HERZFIT

ERSTE HERZOLYMPIADE  
KÜNSTLERHERZ  
BREMER HERZTAGE  
IM SCHÜTTING

**2014**

**2015**

HERZSCHLAG

KOOPORATIONS-  
VERTRAG MIT  
UNIVERSITÄT LÜBECK  
START U45-STUDIE  
KÜNSTLERHERZ  
HERZOLYMPIADE  
BREMER HERZTAGE  
VORTRAGSREIHE  
HERZBEWEGEND  
HEALTHY HEARTS  
BREMEN SCHOCKT!

**2016**

HERZKOMPETENZ

STIFTUNGSPROFESSUR  
KÜNSTLERHERZ  
HERZOLYMPIADE  
BREMER HERZTAGE

HERZNAH  
ERSTE BENEFIZGALA  
GROSSE HERZEN  
HERZOLYMPIADE  
HERZTAG  
BERLINER FREIHEIT  
HERZTAG  
ROLAND CENTER  
AKTION  
HAND AUFs HERZ  
HALLO. HIER SPRICHT  
DEIN HERZ

**2017**

Im Dezember 2010 wurde die STIFTUNG BREMER HERZEN gegründet, um auf die hohen Herzinfarktraten und steigende Zahl von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Bremen zu reagieren. Mit Aufklärung, Forschung und Ausbildung möchte die Stiftung einen nachhaltigen Beitrag zur Verbesserung der öffentlichen Gesundheit leisten.

**Vorbeugen  
ist besser als heilen.**

Das Bremer Modell hat sich über die Jahre hinweg zu einem wegweisenden Konzept in der Herzgesundheitsprävention entwickelt. Von den ersten Schritten in der Prävention durch gezielte Aufklärung und wissenschaftliche Studien wurde das Modell kontinuierlich ausgebaut und auf vielfältige Weise erweitert. Ein zentraler Aspekt des Bremer

Modells sind die regelmäßigen Veranstaltungen für die Bevölkerung. Diese bieten der breiten Öffentlichkeit nicht nur wertvolle Informationen zur Herzgesundheit, sondern auch praxisorientierte Workshops, bei denen gesunde Lebensgewohnheiten gefördert und erste Schritte zur Prävention vermittelt werden.

Parallel dazu entwickelte sich das Modell zunehmend auch als wissenschaftliche Plattform. In enger Zusammenarbeit mit Universitäten und Forschungseinrichtungen wurde das Bremer Modell kontinuierlich um wissenschaftliche Symposien und Fachveranstaltungen ergänzt. Diese Events schaffen einen Raum für interdisziplinäre Diskussionen und

# DAS BREMER MODELL

**2018**

**HERZBEWEGEND**

- BREMEN LÄUFT 10!
  - HERZOLYMPIADE
  - HERZTAG
  - BERLINER FREIHEIT
  - HERZTAG
  - WATERFRONT
  - SONDERAUSSTELLUNG
  - HERZZEIT
  - AKTION DRÜCK MICH!
  - HEALTHY HEARTS
- ERSTE PROMOTIONEN
  - HERZOLYMPIADE
  - HERZTAG WESERPARK
  - HERZTAG
  - BERLINER FREIHEIT
  - BENEFIZGALA
  - GROSSE HERZEN
  - BREMEN LÄUFT 10!
  - GESUNDHEITSTAGE (FIRMEN, SCHULEN)
  - DRÜCK MICH!

**2019  
HERZLICHST**

**HERZREISE**

- ENTFRISTUNG
- STIFTUNGSPROFESSUR
- SACHKUNDEKURS
- SPEZIELLE KARDIOVASKULÄRE PRÄVENTION
- BREMEN LÄUFT EINMAL UM DIE WELT!

**2020**

**2021**

**HERZHEIMAT**

- EINZUG INS CARDIOLOGICUM
- WEB-SEMINARE
- REANIMATIONS-SCHULUNGEN
- BUCH „DEM HERZINFARKT VORBEUGEN“

**2022**

- HERZERGREIFEND**
- BIHKF AN-INSTITUT DER UNIVERSITÄT LÜBECK
  - BREMEN LÄUFT 10!
  - WEB-SEMINARE
  - AKTION HERZBEBEN
  - AUSBILDUNGSKURS
  - PRÄVENTIONS-ASSISTENZ
  - SACHKUNDEKURS
  - PRÄVENTIONSMEDIZIN

**2023**

- HERZBLUT**
- PRÄVENTIONS-ASSISTENZ
  - PRÄVENTIONSMEDIZIN
  - BREMEN LÄUFT 10!
  - HERZTAG
  - BERLINER FREIHEIT
  - HERZTAG
  - WATERFRONT
  - WEB-SEMINARE

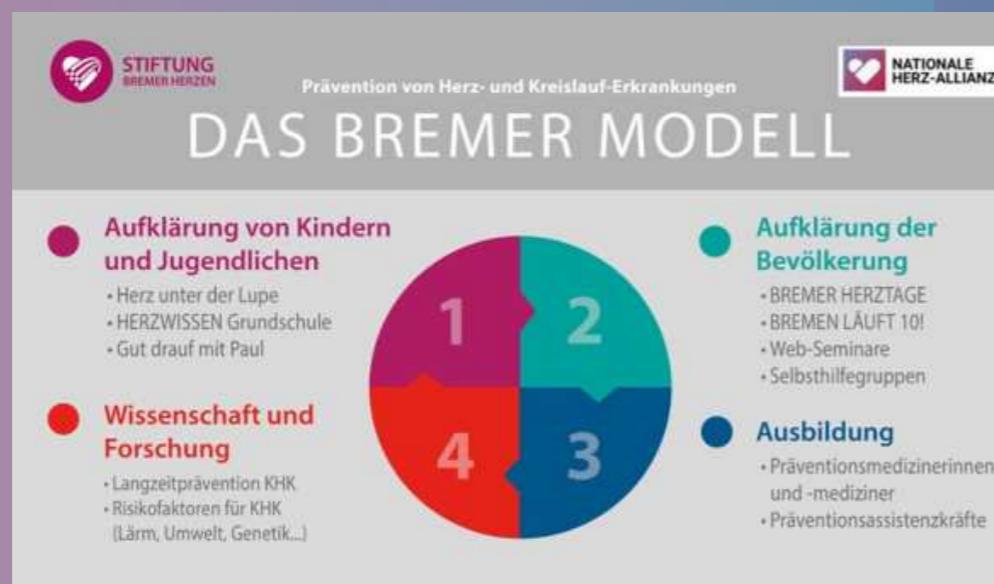
**2024**

**HERZSTÜCK**

- ENDSPURT IPP-STUDIE
- STUDIEN-PUBLIKATIONEN
- ERSTE HABILITATION
- H WIE HERZ
- HERZWISSEN GRUND SCHULE
- GUT DRAUF MIT PAUL
- BREMEN LÄUFT 10!
- GROSSE HERZGALA
- PRÄVENTIONS-ASSISTENZ
- PRÄVENTIONSMEDIZIN
- WEB-SEMINARE

**2025**

- HERZENS-ANGELEGENHEIT STUDIEN
- BREMEN LÄUFT 10!
- HERZWISSEN GRUND SCHULE
- PRÄVENTIONS-ASSISTENZ
- PRÄVENTIONSMEDIZIN
- WEB-SEMINARE
- HERZTAGE
- EHRENAMT
- SELBSTHILFEGRUPPE
- ERNÄHRUNGS-BERATUNG
- RAUCHER-ENTWÖHNUNG
- REANIMATIONS-TRAINING



fördern den Austausch zwischen Forschung und praktischer Anwendung. So wurden über die Jahre hinweg zahlreiche Fachvorträge und Symposien organisiert, die nicht nur die medizinische und wissenschaftliche Gemeinschaft ansprechen, sondern auch einen breiten Kreis von Gesundheitspraktikern, Studierenden und interessierten Bürgerinnen und Bürger erreichen.

Das Bremer Modell hat sich dadurch als ein Multifunktionsprojekt etabliert, das sowohl der Prävention dient als auch eine fundierte Grundlage für kardiologische Forschung bildet. Im Laufe der Jahre hat sich das Modell auch national etabliert und wird als best practice für innovative Prä-

ventionsstrategien in anderen Städten wahrgenommen.

Heute steht das Bremer Modell als ein Paradebeispiel für die gelungene Verbindung von Wissenschaft, Prävention und öffentlicher Gesundheitsförderung.

**15 Jahre mit Herz dabei...**



## AUSBILDUNGSKURS: KARDIOLOGISCHE PRÄVENTIONSSISTENZ

QUALIFIZIERT UNTERSTÜTZEN, BEVOR ERKRANKUNGEN ENTSTEHEN

Nichtärztliche Präventionsassistenten können Patientinnen und Patienten mit kardiovaskulären Risikofaktoren präventivmedizinisch besonders erfolgreich betreuen und sind somit unverzichtbar in der Patientenversorgung.

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK) reagierte auf diese Erkenntnisse und veröffentlichte im Jahr 2022 das Curriculum zum Ausbildungskurs Kardiovaskuläre Präventionsassistenz. Ziel des Curriculums ist es, einen qualitativ hochwertigen Standard für die Ausbildung nichtärztlichen Personals zu schaffen.

Mit dem deutschlandweit einzigen Ausbildungszentrum für kardiologische Präventionsassistenz setzt Bremen neue Maßstäbe in der strukturierten Qualifikation im Bereich Herzprävention. Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus ganz Deutsch-

land erwerben alljährlich in einem einwöchigen Intensivkurs im Cardiologicum Bremen ein umfassendes Wissen in der kardiovaskulären Präventionsmedizin, welches sie für ihre Arbeit als kardiovaskuläre Präventionsassistentin in der Praxis benötigen.

Unser Ziel ist es, die Teilnehmenden sowohl durch die Vermittlung von Fachwissen als auch durch praktische Übungen und Fallbeispiele praxisnah auf die Tätigkeit in der Praxis vorzubereiten. Der Intensivkurs deckt nicht nur die Grundlagen der Prävention und der Koronaren Herzkrankheit (KHK) ab, sondern gibt auch einen

umfassenden Überblick über die wichtigsten Risikofaktoren der KHK. Ein besonders wichtiger Programm punkt betrifft die Verhaltensmodifikation der Patientinnen und Patienten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses erlernen, wie sie die Betroffe-



## SACHKUNDEKURS: SPEZIELLE KARDIOVASKULÄRE PRÄVENTION

VOM WISSEN ZUR EXPERTISE

Wie aktuelle Daten aus der Versorgungsforschung belegen, besteht in Deutschland und Europa großer Optimierungsbedarf bezüglich kardiovaskulärer Präventionsmaßnahmen. Für eine erfolgreiche Umsetzung der kardiovaskulären Prävention ist es entscheidend, dass diese durch gut ausgebildete und engagierte Fachkräfte begleitet wird.

Unter Mitwirkung von Prof. Hambrecht und Prof. Wienbergen wurde von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie-, Herz- und Kreislauforschung (DGK) im Jahr 2019 die Sachkunde Spezielle kardiovaskuläre

Prävention entwickelt. Die Teilnahme am Sachkundekurs bescheinigt, dass eine Ärztin oder ein Arzt durch Experten der Präventionsmedizin umfassend in den verschiedenen Aspekten der kardiovaskulären Prävention fortgebildet wurde.

Unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Hambrecht und Prof. Wienbergen können Ärztinnen und Ärzte in einem Grund- und Aufbaukurs die Sachkunde Spezielle kardiovaskuläre

»Über 500 Ärztinnen und Ärzte wurden bereits erfolgreich ausgebildet.«

ten der Präventionsmedizin umfassend in den verschiedenen Aspekten der kardiovaskulären Prävention fortgebildet wurde.

Prävention erwerben. Die zweitägigen Ausbildungskurse, die sich von Beginn an großer Beliebtheit erfreuten, finden am Wochenende statt und werden im flexiblen Online-Format angeboten.

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

Prof. Dr. Rainer Hambrecht

## ZWEI QUALIFIKATIONEN – EIN ZIEL

WENN PRÄVENTION  
ZUR TEAMSACHE WIRD

Mit dem Sachkundekurs Spezielle kardiovaskuläre Prävention und dem Ausbildungskurs Kardiologische Präventionsassistenz schaffen wir die Grundlage für eine neue Qualität in der Herzvorsorge in Deutschland. Ärztinnen und Ärzte sowie nichtärztliches Personal werden gezielt geschult, um im Team das Beste für ihre Patientinnen und Patienten zu erreichen. Diese duale Kompetenz ist einzigartig und macht in der Praxis den Unterschied: ein starkes Duo für starke Herzen.





Dorthe Kollo, Botschafterin der STIFTUNG BREMER HERZEN

Das Herzmobil ist mehr als nur ein Fahrzeug. Es ist ein fahrendes Symbol für Gesundheit und Prävention. Mit unserem mobilen Zentrum bringen wir nicht nur Wissen, sondern auch die nötige Ausrüstung direkt zu Ihnen. Egal, ob in Schulen, Einkaufszentren oder anderen Veranstaltungen – das Herzmobil ist immer da, wo es gebraucht wird. Es transportiert alles, was wir für Aufklärung, Prävention und Beratung rund um das Thema Herzgesundheit benötigen. Das Konzept ist einfach, aber wirkungsvoll:

Wir kommen zu den Menschen, statt zu erwarten, dass sie zu uns kommen. Auf diese Weise erreichen wir auch diejenigen, die vielleicht keinen Zugang zu Gesundheitszentren haben oder nicht regelmäßig medizinische Vorsorge in Anspruch nehmen.



## KÜNSTLERHERZ

### PRÄVENTION UND KREATIVITÄT IM EINKLANG

Die Bedeutung einer guten Herzgesundheit wird oft erst im Erwachsenenalter erkannt, doch die Grundlage für ein gesundes Herz wird bereits im Kindesalter gelegt.

Dabei spielt vor allem die Reduzierung von Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht und Ernährung eine besondere Rolle. Aktuelle Daten zur Fettleibigkeit und zu ungesunden Sitzgewohnheiten unter Kindern und Jugendlichen sind alarmierend. Studien zeigen, dass bereits 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig sind. Ein inaktiver Lebensstil kombiniert mit einer ungesunden Ernährung führt zu einer frühen Belastung des Herz-Kreislauf-Systems. Kinder, die regelmäßig zu viel Zeit vor Bildschirmen verbringen und sich wenig bewegen, laufen Gefahr, übergewichtig zu werden, was das Risiko für Herzkrankheiten in der Zukunft erheblich erhöht. Es ist daher entscheidend, Kinder frühzeitig für das Thema Herzgesundheit zu sensibilisieren. Die Gesundheitsbil-

dung muss dabei nicht belehrend sein, sie darf inspirieren, motivieren und Spaß machen. Genau das hat die STIFTUNG BREMER HERZEN mit ihrem Projekt Künstlerherz versucht.

Wie fühlt sich ein gesundes Herz an? Wie sieht Fürsorge aus? Was bedeutet Prävention? Fragen wie diese standen im Mittelpunkt des Schülerwettbewerbs Künstlerherz, den die Stiftung 2013 ins Leben gerufen hat. Mit dem Wettbewerb wurden Schülerinnen und Schüler eingeladen, sich kreativ mit dem Thema Herzgesundheit auseinanderzusetzen. Die Schülerinnen und Schüler konnten dabei nicht nur ihr Wissen erweitern, sondern auch eine persönliche Verbindung zum eigenen Körper und dessen Gesundheit aufbauen. Entstanden sind dabei mehrere hundert ideenreiche

Skulpturen, Malereien, Zeichnungen, Collagen und Installationen, die auf eindrucksvolle Weise zeigten, wie viel junge Menschen über Gesundheit zu sagen haben – und das ganz ohne Worte. Eine fachkundige Jury, bestehend aus Vertretern der Kunst, Medizin und Bildung bewertete die Einreichungen nach Kreativität, Aussagekraft und gestalterischer Qualität. Die Arbeiten wurden prämiert und bei den Bremer Herztagen ausgestellt.

Künstlerherz war mehr als ein Wettbewerb. Es ist eine Einladung, das Herz nicht nur als Organ, sondern als Symbol für Leben und Zukunft zu begreifen. Und genau das brachten die jungen Künstlerinnen und Künstler Jahr für Jahr eindrucksvoll zum Ausdruck.

## HERZ UNTER DER LUPE

### SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER ERFORSCHEN DAS HERZ AUS NÄCHSTER NÄHE

Im Rahmen des gemeinsamen Bildungsprojektes Hallo, hier spricht dein Herz, initiiert von der STIFTUNG BREMER HERZEN, dem Universum Bremen und der AOK, entstand im Jahr 2017 das Schülerprogramm Herz unter der Lupe. Bis heute gehört das Format zum Standardangebot für die Sekundarstufen I und II und kann von Schulen über die Internetseite des Wissenschaftsmuseums gebucht werden.

Dabei erhalten Schülerinnen und Schüler ab Klasse 5 spannende Einblicke in die Anatomie des menschlichen Herzens. Beim Sezieren echter Schweineherzen erleben sie hautnah, wie unser wichtiges Organ funktioniert. Mit Neugier, Forschergeist und echtem Praxisbezug wird hier Wissenschaft für junge Menschen greifbar gemacht – Herzbildung im besten Sinne.





## H WIE HERZ

DRITTKLÄSSLERINNEN UND DRITTKLÄSSLER SCHREIBEN HERZGESCHICHTEN

Der Verein Das erste Buch e. V. macht seit 22 Jahren mit der Initiative Das erste Buch Kindern Lust auf das Lesen und stärkt damit ihre Kreativität und ihr Selbstbewusstsein.

Die Geschichten aus dem Buch werden von Kindern der dritten Klasse geschrieben und orientieren sich am Alphabet. Zur Einschulung erhalten alle Erstklässlerinnen und Erstklässler dieses Buch als kleines Willkommensgeschenk und zum Start in die Welt des Lesens und Schreibens.

Im Rahmen einer gemeinsamen Initiative zwischen dem Verein Das erste Buch e.V. und der STIFTUNG BREMER HERZEN verfassen seit 2024 Bremer Drittklässler kreative Geschichten zum Buchstaben H rund um das Thema Herz und Herzgesundheit.

Jede dieser Erzählungen spiegelt die Bedeutung des Herzens wider. Die Aktion verbindet Sprachförderung, Kreativität und Gesundheitsbildung auf spielerische Weise. Als Dankeschön und zur Vertiefung des Themas lädt die Stiftung die Schriftsteller-Klasse zu einem Aktionstag Herz ins Cardiologicum ein.

## HERZWISSEN FÜR JUNGE KÖPFE

VOON DER KIDS ACADEMY ZUR TOOLBOX: FRÜH ÜBT SICH, WER HERZGESUNDHEIT LERNEN WILL

Was heute ein fester Bestandteil der STIFTUNG BREMER HERZEN ist, begann vor 15 Jahren mit einem Pilotprojekt: der Kids Academy. Damals gingen wir in Bremer Schulen, um Kinder spielerisch für das Thema Herz zu sensibilisieren – mit Bewegung, Wissen und viel Neugier. Denn, Prävention beginnt nicht erst im Erwachsenenalter. Mit dem Umzug ins neue Cardiologicum hat sich unser Ansatz weiterentwickelt und sogar gewendet: Heute kommen die Schulklassen zu uns. Vor allem Grundschülerinnen und Grundschüler besuchen uns regelmäßig und erleben bei uns einen spannenden, praxisnahen Vormittag rund um das Thema Herz und Gesundheit. Kein Frontalunterricht, sondern Stauen, Mitmachen und Begreifen mit al-

len Sinnen. Dabei entdecken die Kinder spielerisch, wie unser Herz funktioniert, was es stärkt oder schwächt und was wir tun können, um es ein Leben lang fit zu halten.

Damit dieser Tag nicht nur spannend, sondern auch strukturiert abläuft, haben Mitarbeitende der Stiftung eine eigene Toolbox Herzwissen entwickelt – eine Schatzkiste voller Ideen: Modelle, kleiner Experimente, Bewegungsaufgaben, Infokarten und echter Stethoskop. Alles dabei. Und das kommt an. Wenn Kinder nach dem Besuch begeistert erzählen, wie ihr Herz schlägt, warum Obst besser ist als Chips und warum man auch mal rennen statt scrollen sollte, dann wissen wir: Das ist gelebte Prävention.



## GUT DRAUF MIT PAUL

HERZGESUNDHEIT TRIFFT INFLUENCER PAUL FREGE

Mit der Initiative Gut drauf mit Paul setzt die Stiftung ein wichtiges Zeichen für die Herzgesundheit junger Menschen. Ziel ist es, Kinder und Jugendliche auf Themen rund um ein gesundes Herz aufmerksam zu machen und sie für einen bewussteren Lebensstil zu sensibilisieren.

Paul Frege, ein bekannter Content Creator und Influencer, bringt sich seit 2024 dabei ehrenamtlich ein und nutzt seine große Reichweite sowie Authentizität, um die Zielgruppe direkt und auf Augenhöhe anzusprechen. Seine Beiträge verbinden relevante Gesundheitsinformationen mit einem zeitgemäßen lockeren Stil, der bei jungen Menschen gut ankommt.

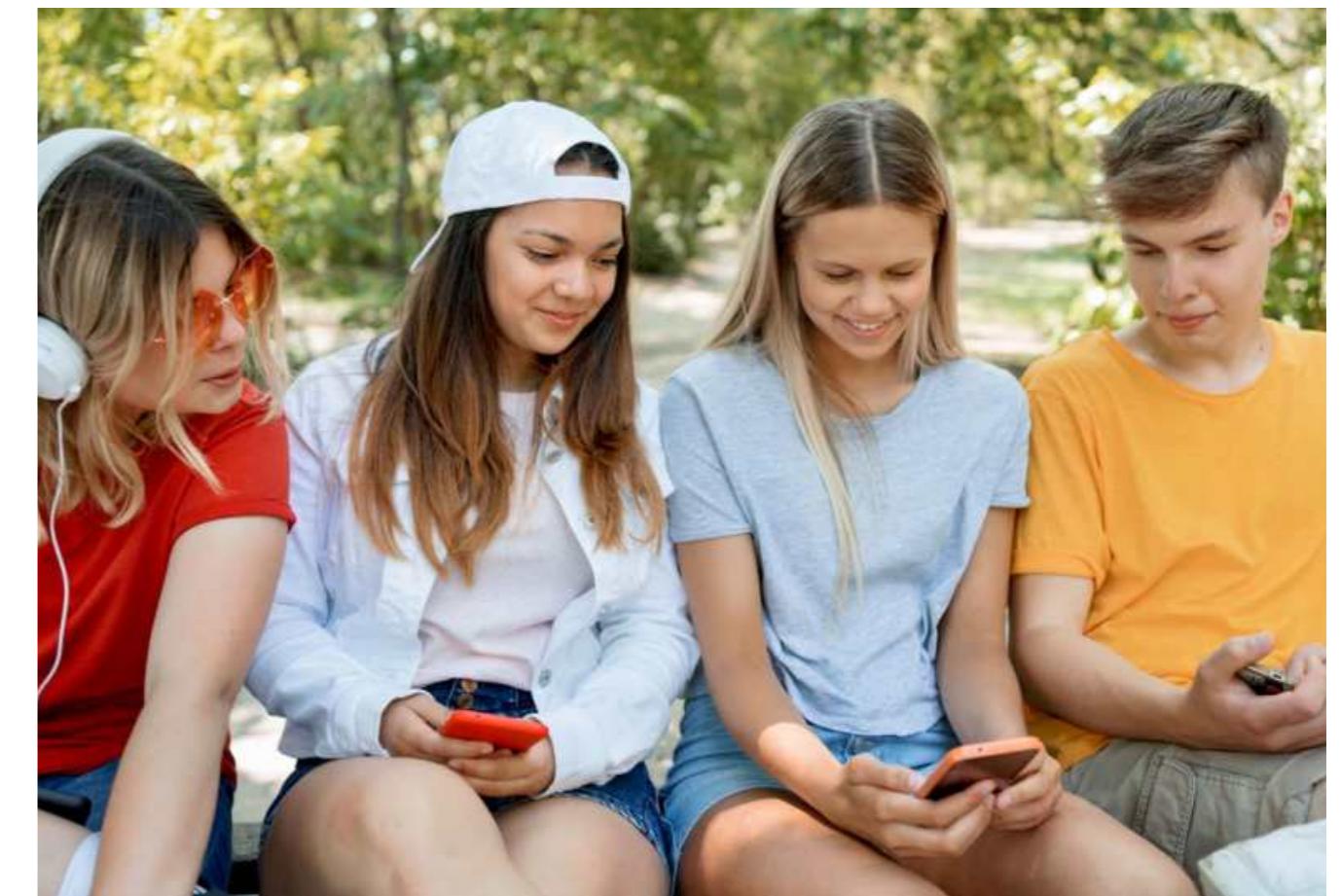
Das erste gemeinsame Video widmete sich dem Thema Rauchen und thematisiert die Risiken, die dieser Konsum für die Herzgesundheit mit sich bringt. Mit seiner offenen und ehrlichen Art motiviert Paul dazu, bewusste Entscheidungen für ein herzgesundes Leben zu treffen.

Durch diese Zusammenarbeit will die Stiftung den Dialog mit jungen Menschen stärken und ihnen zeigen,



wie wichtig es ist, schon früh Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, unterstützt von einem Influencer, der ihre Sprache spricht und ihre Lebenswelt versteht.

Zugang zum Video und weitere Informationen zu unserer Aktion Gut drauf mit Paul erhalten Sie auf unserer Webseite unter <https://bremer-herzen.de/events/gut-drauf-mit-paul>



# GOLD FÜRS HERZ – DIE BREMER HERZOLYMPIADE

FIRMENTEAMS IM SPORTLICHEN GESUNDHEITSDUEL



Kraft und Zusammenhalt beim Tauziehen



Tunnel der Geschicklichkeit



Freude und Teamgeist



Einer rudert, das Team feuert an...

**Der beste Schutz für das Herz ist oft ganz einfach: Bewegung. Regelmäßige körperliche Aktivität trägt entscheidend dazu bei, das Risiko für Herzkrankheiten zu verringern und**

**die Gesundheit des Herz-Kreislaufsystems zu fördern. Eine der tragenden Säulen der STIFTUNG BREMER HERZEN ist seit jeher die Prävention durch Aufklärung und**

**Motivation zur Bewegung. Denn wer sich bewegt, stärkt nicht nur seinen Körper, sondern auch das Herz.**

Schon in den Anfangsjahren war es unser Ziel, Menschen jeden Alters für einen aktiven Lebensstil zu begeistern, ohne Druck und dafür mit Freude, Gemeinschaft und spielerischem Ehrgeiz. Aus dieser Idee entstand 2012 der erste Cup der Herzen, ein Fußballspiel zwischen den Schülerinnen und Schülern des Gymnasiums Obervieland und der U23 Mannschaft des SV Werder Bremen. Vor den Augen des damaligen Werderpräsidenten Klaus Dieter Fischer und Stiftungsvorstand Prof. Dr. Rainer Hambrecht boten alle Beteiligte eine perfekte Kombination aus Sport und Spaß, die ihren Höhepunkt in einer Stadionführung fand. Die Botschaft war



klar: Herzgesundheit kann Spaß machen und den Teamgeist fördern. Was 2012 mit einem Fußballturnier von Schülerinnen und Schülern begann, entwickelte sich rasch zu einem zukunftsweisenden

Präventionsformat. Unter dem Motto „Bewegung begeistert und verbindet“ wurde der Cup der Herzen 2013 zum sport-

lichen Firmenwettbewerb weiterentwickelt, bei dem sich Bremer Unternehmen auf dem Gelände von Werder Sports in einem Fußballturnier mitei-

nander maßen. Dieses Fußballturnier verband erstmals berufliche Gesundheitsförderung mit sportlichem Ehrgeiz und regionalem Miteinander. In den Folgejahren wuchs aus dieser Idee die Bremer Herzolympiade. 2014 traten im Kampf um

den Bremer Herzpokal 15

Firmenteams

in sechs verschiedenen

Disziplinen

gegeneinander an. Hochmotiviert bewiesen die Mannschaften in einem Mix aus Laufen, Rudern, Spinning und Geschicklichkeitsaufgaben Teamgeist und betriebliche Fitness. Ein besonderer Höhepunkt war das Jahr 2019. In der Redbox des Bremer Hockey Clubs traten 39 Teams an 12 Stationen gegeneinander an. Mit dabei: Reanimationstraining und Wissensfragen rund ums Herz, alles mit dem Ziel, Herzgesundheit greifbar, messbar und erlebbar zu machen. Die stetig steigende Teilnahme zeigte, dass Gesundheitsförderung funktionieren kann, wenn sie bewegt, verbindet und begeistert. Die Bremer Herzolympiade war viele Jahre ein Paradebeispiel dafür, wie Prävention zum Gemeinschaftserlebnis werden kann.



Bremer Herzpokal



Gemeinsames Warm-up

# PRÄVENTION, DIE BEWEGT – BREMEN LÄUFT 10!

10 KILOMETER FÜR EIN GESUNDES HERZ

**Schnüren Sie Ihre Schuhe und laufen Sie mit uns!**  
**Bei Bremen läuft10! wird jeder Schritt zu einem Herzschlag für Ihre Gesundheit.**

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



Auf die Plätze, fertig los!



T. Großmann, Direktor Bürgerpark, Prof. Dr. R. Hambrecht, Prof. Dr. H. Wienbergen, H. Renkwitz, Präsident des Bremer Leichtathletikverbands (v.l.)



Team der STIFTUNG BREMER HERZEN

**Im August 2018 wurde sie geboren – die Idee, Bewegungsmuffel und Couch-Potatoes in Bremen zu erreichen und sie für die ersten Schritte in die Sport- und Bewegungswelt zu begeistern. BREMEN LÄUFT 10! war das Motto der neuen Präventionsveranstaltung.**

Zehn Wochen lang wurden kostenlose Lauftreffs in Bremen angeboten. In Zusammenarbeit mit dem Bremer Leichtathletikverband engagierte die Stiftung ausbildete Trainerinnen und Trainer, die Sportfrischlinge begeistern sollten, durch regelmäßige Bewegung aktiv Verantwortung für die eigene Herzgesundheit zu übernehmen. Bremen ließ sich nicht lange bitten: Schon im Startjahr zählte die Initiative rund 300 Teilnehmende.

Bis zum Jahr 2022 setzte Bremen läuft 10! auf ein konstant bewährtes Konzept: zehn Wochen gemeinsames Training an verschiedenen Orten in Bremen. Durch die Verbindlichkeit der Gruppenaktivität schafften es fast alle Angemeldeten, 10 Wochen später beim Abschlusslauf im Bürgerpark stolz durchs 10-Kilometer-Ziel zu lau-

fen. Häufig haben Teilnehmende ihre selbstgesetzten Ziele sogar übertrafen und dabei erstaunlichen Ehrgeiz gezeigt.

In den Folgejahren stieg die Anzahl der Teilnehmenden kontinuierlich an und das Laufprojekt entwickelte sich zu einer „angesehenen Größe“ in Bremen. Doch die Corona-Pandemie stellte auch dieses Konzept vor neue Herausforderungen. Laufen und Walken im öffentlichen Raum waren fortan nur noch eingeschränkt möglich.

Da wir auch in den schwierigen Zeiten der Corona-Pandemie Menschen in Bewegung bringen wollten, wurde ein neues Motto ins Leben gerufen: BREMEN LÄUFT 10.000 km!. Alle konnten mitmachen; jede und jeder für sich und doch gemeinsam; jeder Kilo-

meter zählte. Möglich wurde die Aktion durch großzügige Sponsoren, die für jeden gelaufenen Kilometer einen Euro in die Stiftungskasse spendeten. Schon nach drei Tagen waren beeindruckende 18.000 Kilometer gesammelt. Damit war klar: BREMEN LÄUFT EINMAL UM DIE WELT!

Nach der pandemiebedingten Pause konnte BREMEN LÄUFT 10! ab 2023 wieder in gewohnter Form stattfinden. Das Interesse an der Veranstaltung nahm weiterhin kontinuierlich zu. Mit zusätzlicher Verstärkung im Trainerteam wurde das Lauf- und Walkingprojekt im Jahr 2025 erstmals nach Bremerhaven ausgeweitet. Mittlerweile laufen bei der Veranstaltung rund 700 Menschen mit – ein neuer Höchststand.

Die Erfolgsgeschichte von BREMEN LÄUFT 10! ist ein Beispiel dafür, wie gelebte Prävention nachhaltig wirkt: Bewegung wird niedrigschwellig zugänglich, verlässlich organisiert und verbindet Menschen. Ein gelungener Weg, um Gesundheit, Gemeinschaft und Lebensqualität in Bremen zu stärken.



Gemeinsam ankommen

# HERZGESUNDHEIT IM EINKAUFSWAGEN – DIE BREMER HERZTAGE

## PRÄVENTIONSANGEBOTE UND AUFKLÄRUNG IN EINKAUFSZENTREN

Am 21. November 2011 wurde die 2010 gegründete Stiftung erstmals öffentlich vorgestellt. Im Haus der Bürgerschaft erläuterte Prof. Dr. Rainer Hambrecht, Chefarzt für Kardiologie und Vorstandsvorsitzender der STIFTUNG BREMER HERZEN, auf dem ersten Bremer Herzforum die Arbeit der Organisation.



Die STIFTUNG BREMER HERZEN hatte sich zum Ziel gesetzt, die Wissenschaft und Forschung auf dem Gebiet der Herz- und Kreislauferkrankungen zu fördern, Ausbildungscurricula zur kardiovaskulären Prävention zu etablieren sowie die Aufklärung der Bevölkerung in der Breite der Bremer Gesellschaft zu verankern.

„Wenn ich an den 21. November 2011 zurückdenke, an das Bremer Herzforum, an die vielen engagierten Menschen, die sich mit einer gemeinsamen Vision in der Bremischen Bürgerschaft versammelt hatten,

dann erscheint es fast wie der erste Herzschlag einer Idee, die seither kontinuierlich gewachsen ist. Heute, 15 Jahre später, schlägt dieses Herz kräftiger denn je.“, so Prof. Dr. Rainer Hambrecht, Gründer der STIFTUNG BREMER HERZEN.

Lobende Worte für die Aufklärungs- und Präventionsarbeit der noch jungen Stiftung fand auf dem Bremer Herzforum Christian Weber, damaliger Präsident der Bremischen Bürgerschaft. Er richtete genauso wie Volker Kröning, Senator a.D. und ehemaliger Vorsitzender des Kuratoriums, Grußworte an die Teilnehmenden des Forums. Im weiteren Verlauf des Abends folgten verschiedene Vorträge zu Themen der Gesundheitsvorsorge.



»Allein im Jahr 2025  
über 1.000 Besucherinnen  
und Besucher«

Was 2011 mit dem ersten Bremer Herzforum begann, entwickelte sich schon im darauffolgenden Jahr zu einem festen Bestandteil der Präventionsarbeit der Stiftung: den Bremer Herztagen.

2012 luden wir erneut in die Bremische Bürgerschaft ein, ein Ort mit Symbolkraft mitten im Herzen der Stadt. In den Folgejahren fanden die Bremer Herztagen in der Bremer Kunsthalle und in den Jahren 2014 bis 2016 im traditionsreichen Schütting statt. Mit jedem Jahr wuchs das Interesse. Immer mehr Besucherinnen und Besucher kamen, um sich zu informieren, mit Ärzten und Ärztinnen zu sprechen, Werte checken oder sich einfach inspirieren zu lassen, etwas für ihr Herz zu tun. Vorträge, Infostände, medizinische Check-ups, Aktionen zur Wiederbelebung mit der Bremer Feuerwehr, Beratungsangebote zu gesunder Ernährung von der hkk sowie Körperfettmessung durch das RehaZentrum Bremen gehörten von Anfang an zum Herzstück der Herztagen.

Trotz hoher Nachfrage für die Veranstaltungen in der Innenstadt erfuhren die Bremer Herztagen ab 2017 eine Neuausrichtung.

Mit den Jahren war klar geworden: Wer viele Menschen erreichen will, vor allem jene, die bisher kaum mit dem Thema Herzgesundheit in Berührung kamen, darf nicht warten, bis sie zu einem kommen, sondern muss dorthin gehen, wo sie leben, arbeiten und einkaufen – mitten in ihre Lebenswelten. So verlagerte sich der Schwerpunkt der Bremer Herztagen ab 2017 bewusst in die Bremer Stadtteile und die dort ansässigen Einkaufszentren. Orte wie der Weserpark, das Roland-Center, die Berliner Freiheit oder die Waterfront wurden zu zentralen Plattformen für die Herzgesundheit. Niedrigschwellig, alltagsnah, offen für alle.

Dort, wo Menschen ihre Einkäufe erledigen, begegnen sie seither auch der eigenen Gesundheit. Gerade jene, die sich bislang kaum mit Themen wie Blutdruck, Bewegung oder Ernährung beschäftigt haben, werden auf diese Weise unkompliziert, aber wirkungsvoll angesprochen. Gemeinsam mit Partnern bietet die Stiftung Besucherinnen und Besuchern der Einkaufszentren einen kostenlosen Kardio-Check an mehreren Stationen an:

- Blutzucker- und Cholesterinmessung
- Blutdruck- und Pulsmessung
- Körperfettmessung
- Ultraschall der Halsschlagader

Durch die Ermittlung dieser Daten ist es möglich, individuelle Faktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einzuschätzen und durch aktive Prävention dem Herzinfarkt vorzubeugen. Für einige Besucherinnen und Besucher wird sich der Weg zum Kardiologen nicht mehr umgehen lassen. Andere hingegen erleben die Werte als positive Bestätigung. In diesem Jahr ging die Stiftung neue Wege nördlich der Weser: Erstmals fanden die Bremer Herztagen auch im Einkaufszentrum Kontor zum Alten Speicher in Vegesack statt.



# GROSSE HERZEN GALA

FEIERN IM ZEICHEN DER HERZGESUNDHEIT



Mit der dritten Benefizgala GROSSE HERZEN im Jahr 2024 setzte die STIFTUNG BREMER HERZEN eine bedeutende Veranstaltungsreihe fort, die sich seit ihrer Premiere im Jahr 2017 und der Fortsetzung 2019 als fester Höhepunkt im Stiftungskalender etabliert hat.

**»Wir wollen Bremen zu einer Herzkümmerer-Stadt machen.«**

Prof. Dr. Rainer Hambrecht

Die GROSSE HERZEN Gala bringt das zusammen, was unsere Arbeit ausmacht: Engagement, Wissenschaft und Menschlichkeit – vereint im Einsatz für die Herzgesundheit. Zu allen drei Veranstaltungen folgten hunderte Gäste aus Politik, Wirtschaft, Sport und Wissenschaft der Einladung, um gemeinsam ein starkes Zeichen für die Prävention und Aufklärung im Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu setzen. Ein vielfältiges Showprogramm, inspirierende Festreden sowie persönliche Erfahrungsberichte verliehen den Galaabenden besondere Tiefe und Bedeutung. Sehr bewegend war die Verleihung des Bremer Herzens, mit dem Persönlichkeiten oder Institutionen ausgezeichnet wurden, die sich in herausragender Weise für die Herzgesundheit engagieren.

Dank der großzügigen Spendenbereitschaft konnten hohe Summen für konkrete Präventionsprojekte gesammelt werden – unter anderem für den weiteren Ausbau des Herzmobils, das mobile Vorsorge und Aufklärung dort hin bringt, wo sie besonders gebraucht wird.



Der Zuspruch freute vor allem Rainer Hambrecht, Vorstandsvorsitzender der STIFTUNG BREMER HERZEN. Als Gastgeber dieser Abende war es ihm ein Anliegen, seine Botschaft unter die Leute zu bringen: „Nach wie vor sterben in Bremen überdurchschnittlich viele Menschen an einem Herzinfarkt. Die STIFTUNG BREMER HERZEN versucht daher schon seit Jahren, das Thema Herzgesundheit in das Bewusstsein der Masse zu bringen. Bremen ist eine Herzinfarkt-Hochburg.“

Wir wollen mit dieser Gala ein Zeichen setzen und den Weg ebnen, um Bremen zu einer Herzkümmerer-Stadt zu machen.“

Die Große Herzen Gala ist weit mehr als eine Benefizveranstaltung. Sie ist eine Plattform der Begegnung, der Wertschätzung und der gemeinsamen Vision einer gesünderen Gesellschaft.

**Wir danken allen Gästen und Fördernden, die diese besondere Veranstaltung in den vergangenen Jahren möglich gemacht haben. Dank ihres Engagements konnten wir gemeinsam ein starkes Zeichen für Herzgesundheit und gesellschaftliche Verantwortung setzen.**



# HERZGESUNDHEIT IM FOKUS – ALLE 6 WOCHEN NEU

MEDIZINISCHES WISSEN VERSTÄNDLICH ERKLÄRT UND LIVE DISKUTIERT

**Was einst mit Patientenveranstaltungen im Vorträgsraum der Akademie des Klinikums Links der Weser begann, hat sich seit der Corona-Pandemie erfolgreich in ein neues Format verwandelt.**

Alle sechs Wochen, immer dienstags, lädt die STIFTUNG BREMER HERZEN zu informativen Abenden rund ums Thema Herzgesundheit ein. In jeweils rund einstündigen, kostenlosen Online-Vorträgen geben renommierte Expertinnen und Experten aus der Herzmedizin sowie Fachleute aus angrenzenden Bereichen Einblicke in aktuelle Themen und Erkenntnisse. Das Themenspektrum ist breit gefächert: „Herzgesund essen – aber wie?“, „Abnehmspritze und Herzgesundheit“ oder „Laienreanimation: Was tun im Notfall“ sind nur einige der spannenden Fragen, die im Rahmen der Reihe beleuchtet werden. Auch saisonale Themen wie „Herzkrank durch den Sommer“ oder „Corona, Grippe und Herz“ finden Platz. Nach den Beiträgen der Referentinnen und Referenten ist Raum für Fragen, Austausch und Diskussionen. Alle Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, Fragen zu stellen und mit den Expertinnen und Experten ins Gespräch zu kommen. Besonders praktisch: Wer einen Termin verpasst hat, kann die Vorträge ganz bequem und in Ruhe nachträglich online anschauen.

**Die Veranstaltungsreihe erfreut sich großer Beliebtheit. Vielleicht ist auch für Sie ein spannendes Thema dabei?**

*»Ich nehme regelmäßig an den Web-Seminaren teil und fühle mich jedes Mal richtig gut informiert. Die Themen rund ums Herz sind spannend und verständlich erklärt. Die Referierenden sind sympathisch und geben tolle Tipps, wie man das Wissen direkt im Alltag anwenden kann.«*

Johannes B.,  
Bremerhaven



## Themen unserer bisherigen Web-Seminare:

Herzgesunde Ernährung	Herz und Medikamente	Risikofaktoren des Herzinfarktes
Das schwache Herz	Frauen und Herzgesundheit	Herzrhythmus
Herz & Coronavirus	Atemnot und Herzerkrankungen	Herzklappenfehler
Herz und Psyche	Vorhofflimmern	Wie ernähre ich mich herzgesund?
Ein Blick ins Herz	Tipps für ein herzgesundes Jahr 2023	Mit Bewegung herzgesund ins Jahr 2025
Sport in Zeiten von Corona	Frühjahrsmüdigkeit	Medikamente und Ernährung
Kardioonkologie	Herzmedikamente	Laienreanimation – Was tun im Notfall?
Reanimation	Herz und Urlaub	Herzinfarkt-Hochburg Bremen
Bluthochdruck	Herzklappen	
Corona, Grippe und Herz	Abnehmspritze	
Dem Herzinfarkt vorbeugen	Herzschmerz	



# PRÜFEN – RUFEN – DRÜCKEN

LEBEN RETTEN – DEINE HAND  
MACHT DEN UNTERSCHIED

**Ein Notfall kann sich überall ereignen: in der Schule wie auch am Arbeitsplatz, beim Sport oder daheim.**

Und dann zählt jede Sekunde, denn das menschliche Gehirn kann bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand höchstens drei bis fünf Minuten überleben. Bereits nach drei Minuten ohne Sauerstoff kann es zu bleibenden Schäden am Gehirn kommen. Im vergangenen Jahr haben in Deutschland rund 136.000 Menschen außerhalb eines Krankenhauses einen plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstand erlitten. Das sind durchschnittlich 370 Menschen pro Tag. Bei etwa der Hälfte – rund 67.000 – begann der Rettungsdienst mit Wiederbelebungsmaßnahmen.

Aus dem Jahresbericht 2024 des Deutschen Reanimationsregisters geht zwar hervor, dass die Ersthelfer- und-Reanimationsquote von 49,9 Prozent auf 52,0 Prozent gestiegen ist. Allerdings liegt Deutschland weiterhin hinter zahlreichen europäischen Nachbarn zurück.

Zum Vergleich: In den skandinavischen Ländern liegt die Reanimationsquote durch Laien bei über 80 Prozent.

Die STIFTUNG BREMER HERZEN setzt sich seit ihrer Gründung dafür ein, das Bewusstsein für die Laienreanimation zu stärken. Jährlich könnten in Deutschland mehrere tausend Menschenleben zusätzlich gerettet werden, wenn mehr Menschen wüssten, wie einfach Reanimation im Notfall sein kann.

»Die Grundregel ist simpel:  
**PRÜFEN – RUFEN – DRÜCKEN.**«

Prüfen, ob die Person bei Bewusstsein ist. Den Notruf 112 wählen. Und dann fest und schnell auf die Mitte des Brustkorbs drücken – etwa 100 bis 120 Mal pro Minute. Keine Angst vor Fehlern: Nicht zu helfen ist der größte Fehler!

»Ich weiß nicht, wer mich gerettet hat, aber ohne die schnelle Hilfe und das beherzte Eingreifen derjenigen, die nicht gezögert haben mich wiederzubeleben, wäre ich heute nicht hier. Dieses Erlebnis hat mir gezeigt, wie entscheidend es ist, dass jeder von uns weiß, wie man richtig reagiert, wenn es darauf ankommt. Reanimation kann den Unterschied zwischen Leben und Tod ausmachen. Ich bin der lebende Beweis dafür.«

*Zitat einer Herzinfarkt-Überlebenden*

Das Thema Reanimation ist ein fester Bestandteil unserer Aufklärungsarbeit, ob auf Veranstaltungen oder in der Bildungsarbeit. Bei allen Herztagen der Stiftung ist die Feuerwehr Bremen mit einem Reanimationsstand präsent. Auch bei der Herzolympiade war eine eigene Station der Laienreanimation gewidmet. 2015 riefen wir die Aktion „Bremen schockt“ ins Leben. 2018 folgte die Aktion „Drück mich“ im Stadionbad. Bei der Benefizgala GROSSE HERZEN drückten 2019 sogar der Bürgermeisterkandidat Carsten Meyer-Heder und der Bürger-

meister Carsten Sieling um die Wette. Auch in unseren Webseminaren ist Reanimation regelmäßig Thema und im Projekt „Herzwissen Grundschule“ gehört das Üben an Reanimationspuppen selbstverständlich dazu.

**Unsere Botschaft ist klar: Alle können Leben retten – man muss nur wissen, wie. Deshalb bleibt Laienreanimation ein zentrales Anliegen unserer Stiftung – heute und in Zukunft.**



## REANIMATION BEGINNT IM LEHRERZIMMER

Weltweit sind sich Fachleute einig: Schülerinnen und Schüler ab der 7. Klasse sollten einmal pro Jahr in Reanimation trainiert werden. Die ADAC Stiftung engagiert sich seit Jahren dafür, Reanimationswissen frühzeitig zu vermitteln. Und zwar dort, wo es am nachhaltigsten wirkt – in der Schule. Ziel ist es, Reanimationstraining fest im Curriculum zu verankern. Ab dem Schuljahr 2026/27 werden alle weiterführenden Schulen in Bremen

von der ADAC Stiftung mit jeweils 15 Reanimationspuppen ausgestattet. Diese lebensrettenden Modelle sollen dazu beitragen, Schülerinnen und Schüler bereits in der Schule in grundlegende Notfallmaßnahmen einzuführen und das praktische Üben im Unterricht zu ermöglichen. Damit das gelingt, braucht es gut vorbereitete Lehrkräfte. Hier kommt die STIFTUNG BREMER HERZEN ins Spiel. Als regionaler Partner übernimmt sie die

Ausbildung der Lehrkräfte und bietet ein- bis zweimal jährlich Fortbildungsveranstaltungen für Lehrkräfte an. In praxisorientierten Schulungen lernen die Lehrerinnen und Lehrer, wie sie die Reanimationspuppen korrekt einsetzen und den Schülerinnen und Schülern die wichtigsten Reanimationstechniken beibringen können.

# HERZWELTEN – EINANDER VERSTEHEN

## HERZKRANGE HELFEN SICH SELBST

Menschen mit Herzerkrankungen benötigen oft mehr als medizinische Hilfe. Sie brauchen auch mentale Unterstützung und die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben außerdem nicht nur Auswirkungen auf die eigene Psyche, sondern berühren auch das Umfeld der Betroffenen – Angehörige, Freunde und Bekannte. Oft genügt bereits das Auftreten kleinsten Symptome, um nicht nur die Betroffenen, sondern auch ihr gesamtes Umfeld in Alarmbereitschaft zu versetzen.

Wir freuen uns, dass sich eine Selbsthilfegruppe für herzkranken Menschen gegründet hat. Aus der eigenen Erfahrung heraus haben sich im Frühjahr 2025 fünf Betroffene entschlossen, gemeinsam einen wichtigen Schritt zu gehen:

Sie haben die HerzWelten ins Leben gerufen – eine Selbsthilfegruppe für herzkranke Menschen. Nach ihrer eigenen Diagnose und den schwierigen Erfahrungen auf dem Weg zur Genesung erkannten sie, wie wertvoll es ist, sich mit anderen auszutauschen.

Die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe stärkt die Gemeinschaft von Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, und fördert den Austausch als wichtigen Bestandteil der Heilung und Bewältigung. Mit HerzWelten wurde ein neues Format geschaffen, das nicht nur als Austauschplattform für Betroffene dient, sondern auch einen wichtigen Beitrag zum Präventionsgedanken leistet.

# MIT HERZ UNTERWEGS

## REISEUNTERNEHMEN VON RAHDEN MACHT'S MÖGLICH



Das Reiseunternehmen von Rahden unterstützt die STIFTUNG BREMER HERZEN und setzt dabei auf Werbung auf seinen Bussen.

Auffällige Plakate mit inspirierenden Slogans zieren einige Fahrzeuge des Unternehmens und weisen auf die Arbeit der Stiftung hin. Mit dieser Partnerschaft möchte der Reisedienst von Rahden auf das Thema Herzgesundheit aufmerksam machen und gleichzeitig die Menschen zu einem aktiven Engagement für die Stiftung ermutigen. Die Busse sind nicht nur ein Transportmittel, sondern auch mobile Botschafter für eine gute Sache.

# NEUES ENGAGEMENT FÜR EINE STARKE ZUKUNFT

## UNSERE NEUEN PROJEKTE IM FOKUS

Die STIFTUNG BREMER HERZEN wird auch in Zukunft bestrebt sein, ihren Erfolgskurs fortzusetzen und maßgeblich zur Weiterentwicklung des Bremer Modells beizutragen. Sowohl die Ausweitung bestehender Projekte als auch die Einführung neuer Initiativen werden in den kom-

menden Jahren eine zentrale Rolle spielen und die Stiftung als treibende Kraft in der Region weiter etablieren. Durch eine vertiefte Zusammenarbeit mit wissenschaftlichen Partnern, Hochschulen und relevanten Institutionen soll die Wissenschaft und Forschung weiter gestärkt und gezielt

auf neue, zukunftsweisende Felder ausgerichtet werden. Ziel ist es, das Forschungszentrum weiterhin als überregionalen Kompetenzträger zu verankern, dessen Expertise nicht nur auf lokaler Ebene, sondern auch über die Grenzen hinaus von Bedeutung ist.

## HERZHAFT GESUND

### EIN KURS FÜR ALLE, DIE IHRE ERNÄHRUNG BEWUSST UMSTELLEN UND IHR HERZ STÄRKEN MÖCHTEN

DIE STIFTUNG BREMER HERZEN erweitert ihr Präventionsangebot um einen Ernährungsberatungskurs, der sich an alle richtet, die ihre Herzgesundheit aktiv unterstützen möchten. Bisher war dieses Angebot ausschließlich Studienpatientinnen und -patienten vorbehalten; nun können auch alle anderen Interessierten davon profitieren.

Gemeinsam mit erfahrenen Ernährungsexpertinnen und -experten erfahren die Teilnehmenden,

- wie eine herzgesunde Ernährung im Alltag praktisch umgesetzt werden kann,
- welche Lebensmittel das Herz stärken,
- und wie kleine Veränderungen eine große Wirkung haben können.



Der Kurs richtet sich an Menschen mit Risikofaktoren wie Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten oder Übergewicht, aber auch an alle, die präventiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

**Bei Interesse freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme:**  
Tel. 0421 - 879 1262  
Email: sekretariat@bremer-herzen.de

## RAUCHFREI LEBEN – EIN GEWINN FÜR JEDES HERZ

### NEUES ANGEBOT DER STIFTUNG BREMER HERZEN

Die STIFTUNG BREMER HERZEN hat in den vergangenen Jahren im Rahmen wissenschaftlicher Studien ein erfolgreiches Raucherentwöhnungsprogramm für Patientinnen und Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen angeboten. Aufgrund der positiven Erfahrungen und der hohen Wirksamkeit wird dieser Kurs nun auch für die allgemeine Bevölkerung geöffnet. Das zentrale Anliegen: Rauchstopp lohnt sich immer! Unabhängig davon, wie lange oder wie viel

geraucht wurde, bringt das Aufhören sofortige und langfristige gesundheitliche Vorteile mit sich. Bereits wenige Tage nach dem Rauchstopp verbessert sich die Durchblutung, das Herz-Kreislauf-System beginnt sich zu erholen und das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall sinkt.

Der Kurs bietet professionelle Begleitung, alltagsnahe Unterstützung und vermittelt praktische Strategien, um dauerhaft rauchfrei zu bleiben. Mit



dem neuen Angebot setzt die Stiftung ein klares Zeichen für Prävention und Gesundheitsförderung. Jeder Rauchstopp zählt – für das Herz, für die Lunge, für ein besseres und längeres Leben.

**Bei Interesse freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme:**  
Tel. 0421 - 879 1262  
Email: sekretariat@bremer-herzen.de

**VORSTAND**

Prof. Dr. Rainer Hambrecht  
(Vorstandsvorsitzender)  
Rolf Werther  
(Stellv. Vorsitzender)  
Prof. Dr. Harm Wienbergen

**KURATORIUM**

Dr. Eva Quante-Brandt  
(Kuratoriumsvorsitzende)  
Friedrich Lürßen  
(stellvertretender Vorsitzender)  
Marco Bode  
Elke Conrad  
Heiner Dettmer  
Frank Dreeke  
Dr. Yvette Gerner  
Prof. Dr. Dietrich Grashoff  
David Koopmann  
Dr. Klaus Meier  
Bernd Schmielau  
Klaus-Peter Schulenberg  
Bernadette Sikora  
Christoph Weiss  
Kurt Zech

**WISS. BEIRAT**

Prof. Dr. Johann Bauersachs  
Prof. Dr. Ingo Eitel  
Prof. Dr. Jens Garbade  
Prof. Dr. Dieter Hart  
Prof. Dr. Gerald Klose  
Prof. Dr. Axel Linke  
Prof. Dr. Gerhard Schuler

**BOTSCHAFTER DES HERZENS**

GEMEINSAM FÜR EINE GESÜNDERE ZUKUNFT



Dorthe Kollo, Schlagersängerin



David Safier, Drehbuchautor und Schriftsteller



Paul Freg, Content Creator

Die Botschafterin und Botschafter der STIFTUNG BREMER HERZEN ver-

treten die Stiftung, fördern Spenden und Partnerschaften und nutzen ihre

Reichweite, um auf das Thema Herzgesundheit aufmerksam zu machen.

Ein starkes, gesundes Herz ist die Grundlage für ein erfülltes Leben. Und es liegt in unserer Hand, etwas dafür zu tun. Mit einer Spende für die Herzgesundheit können wir gemeinsam dafür sorgen, dass mehr Menschen ein langes, gesundes Leben führen.



Geburtstags- und Jubiläumsspenden sind eine wundervolle Möglichkeit, den eigenen Ehrentag mit einer bedeutungsvollen Geste zu verbinden.

Ob groß oder klein, jede Spende hilft, die Forschung zu fördern, präventive Maßnahmen zu unterstützen und Aufklärung über die Bedeutung der Herzgesundheit zu verbreiten. Ihre Unterstützung kann einen Unterschied machen, der über das Heute hinausgeht – für Sie, für Ihre Familie und für zukünftige Generationen.

Es gibt nichts Schöneres, als zu wissen, dass die eigene Handlung in die Zukunft wirkt. Spenden für die Herzgesundheit ist nicht nur eine Geste der Hilfe, sondern eine Investition in eine gesunde Zukunft. Lassen Sie uns gemeinsam das Herz stärken!

**GEBURTSTAGS- UND JUBILÄUMSSPENDE**

FEIERN MIT HERZ

Anstatt Geschenke zu erhalten, kann man sein Glück teilen und mit einer Spende etwas Gutes bewirken. So wird der Tag nicht nur gefeiert, son-

dern das eigene Leben in einen größeren Kontext gesetzt und eine positive Spur in der Welt hinterlassen.

**KONDOLENZSPENDEN ERMÖGLICHEN**

EIN ZEICHEN FÜR DAS LEBEN

Nach dem Tod eines geliebten Menschen kann es für viele Trauernde eine tröstliche Möglichkeit sein, das Andenken an einen geliebten Men-

schen mit einer Spende zu ehren. Mit einer Gedenkspende an die STIFTUNG BREMER HERZEN können Sie im Sinne der/des Verstorbenen ein wirkungs-

volles Zeichen setzen für die Gesundheit, die Hoffnung und das Leben.

**IM TESTAMENT BEDENKEN**

DIE FRÜCHTE DES LEBENS

Eine Testamentsspende ermöglicht es Ihnen, auch über Ihren Tod hinaus einen positiven Einfluss zu nehmen und der Gesellschaft etwas von dem

zurückzugeben, was Sie in Ihrem Leben erhalten, erarbeitet und wertgeschätzt haben. Sollten Sie sich gedanklich damit beschäftigen, Ihr Ver-

mögen zu vererben, wenden Sie sich gerne an uns. Bereits ein kleiner Teil des Nachlasses wird Großes bewirken.

## EHRENAMT

Mit Leidenschaft für die Herzgesundheit setzen wir uns für die Menschen in Bremen und Umgebung ein. Dafür suchen wir engagierte Ehrenamtliche, die uns unterstützen. Ob Sie nur wenig Zeit haben oder regelmäßig mithelfen wollen – jeder Beitrag zählt und hilft, Herzen in Bremen gesund zu halten.

Machen Sie mit – gemeinsam für ein herzgesundes Bremen!

Sie wären gerne  
HERZLICH(ST) ENGAGIERT...

und haben Interesse, die  
STIFTUNG BREMER HERZEN  
ehrenamtlich zu unterstützen?

Dann treten Sie mit uns in Kontakt:



## DANKE AN UNSERE SPENDERINNEN UND SPENDER

*Viele Missverständnisse entstehen dadurch,  
dass ein Dank nicht ausgesprochen,  
sondern nur empfunden wird.*

(Ernst R. Hausekka,  
deutscher Aphoristiker und Lyriker, 1926 – 2012)

„

*Gerne möchten wir uns für die vielen  
kleinen und großen Spenden in den  
vergangenen 15 Jahren bedanken.  
15 Jahre voller Herz – dank Ihnen!*

*Sie haben nicht nur gegeben.  
Sie haben ermöglicht.*

*Mit Herz. Fürs Herz.*

“

## 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 u. Satz:  
STIFTUNG BREMER HERZEN,  
readymade Werbeagentur GmbH

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