# *Pressemitteilung vom 04.04.2018*

**Wie kann man dem Herzen Gutes tun?**

# ****Vortrag über gesundheitsfördernden Lifestyle, Ernährung und Rauchentwöhnung im Universum® Bremen****

Ist das Frühstücksei wirklich schlecht und Sport gut für einen niedrigen Cholesterinwert? Wie entsteht Cholesterin überhaupt und wie wirkt es auf den Körper? Welche Medikamente können helfen? In einem praxisnahen Vortrag erfahren Interessierte und Betroffene am Donnerstag, 12. April, um 18 Uhr im Universum® Bremen, welche Risikofaktoren das Herz belasten und wie man selbst aktiv zur Besserung der Herzgesundheit beitragen kann. Stephan Michel, Kardiologe im Krankenhaus Links der Weser, und Janina Stehmeier, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Stiftung Bremer Herzen, räumen nicht nur mit überholten Mythen auf, sondern geben ganz konkrete Verhaltenstipps, die auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren. Zusätzlich werden die Risiken des Rauchens und des Passivrauchens unter die Lupe genommen und in kurzen Schritten erklärt, wie die Rauchentwöhnung tatsächlich gelingen kann. Im Anschluss können die Besucher individuelle Fragen an die Experten stellen – denn Untersuchungen haben gezeigt, dass es auch im gehobenen Alter immer noch Möglichkeiten gibt, seine Gesundheit gezielt zu verbessern.

Der Vortrag findet begleitend zur HERZZEIT im Universum® Bremen statt, einer gemeinsamen Aktion des Wissenschaftscenters mit der Stiftung Bremer Herzen und der AOK Bremen/Bremerhaven. Zwei begehbare Organmodelle veranschaulichen neben den anatomischen Details des Herzens auch krankhafte Veränderungen wie Arterienverkalkung und den Einsatz medizinischer Implantate wie künstliche Herzklappen. Zusätzlich warten präparierte Herzen verschiedener Säugetiere und eine Virtual-Reality-Reise durch den Körper auf die Universum®-Gäste.

* **Termin:** Der Vortrag **„Risikofaktoren für das Herz – Cholesterin, Ernährung und Tipps zur Rauchentwöhnung“** findet am **Donnerstag, 12. April**, von 18 Uhr bis 19.15 Uhr im Universum® Bremen statt. Der Besuch des Vortrags ist kostenlos, eine Anmeldung ist leider nicht möglich. Für fünf Euro Eintritt kann zuvor ab 16.30 Uhr die HERZZEIT besucht werden.