# *Pressemitteilung vom 11.04.2018*

**Mit Gartenarbeit das eigene Herz stärken**

# ****Vortrag im Universum® über effektive Alltagsstrategien für mehr Herzgesundheit****

Sport ist gesund – das weiß fast jedes Kind. Doch viele Menschen schaffen es nicht, regelmäßig ins Fitnessstudio, auf den Tennisplatz oder ins Schwimmbad zu gehen. Wie es dennoch möglich ist, sein Gewicht im Griff zu behalten und Herzproblemen vorzubeugen, erläutert Dr. Erik Meyer-Michael bei einem Vortrag am Donnerstag, 19. April, um 18 Uhr im Universum® Bremen. So gibt der niedergelassene Kardiologe aus Bremen Blumenthal zunächst einen Überblick, wie viel wir uns eigentlich durchschnittlich bewegen, wie groß die Lücke zum Wunschwert ist und wie wir diese mit einfachen Mitteln wie Gartenarbeit, Treppensteigen oder Fahrradfahren schließen können. Anhand aktueller Studien zeigt Meyer-Michael zudem auf, dass die Grundlagen für ein gesundheitsbewusstes Leben bereits im Kindesalter gelegt werden und wie diese möglichst positiv gestaltet werden können. Dass jeder in jedem Alter etwas für seine Herzgesundheit tun und durch körperliche Aktivität, Optimismus und Humor altersbedingtem Leistungsabbau entgegenwirken kann, ist die zentrale Botschaft an das Publikum. Nach dem Vortrag können individuelle Besucherfragen gestellt werden.

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 **„Volkssport Bewegungsmangel – mit Aktivität zu einem gesunden Herzen“** findet am **Donnerstag, 19. 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.