

STIFTUNGSBERICHT 2025



19 Jahre



STIFTUNG
MAINZER HERZ

2007 – 2026



Lesen Sie zu unseren Herzenssachen 2025 Wichtige kardiologische Studien
Umwelt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen · Rauchen bei Kindern- und Jugendlichen

Livestream
jeden dritten
Dienstag im
Monat um
19:00 Uhr!



Aktien, Zinsen und Wirtschaft

**Volksbanking-
Börsentalk**

Welche Trends und Themen bewegen die Kapitalmärkte zurzeit, was sind die Hintergründe und vor allem, was heißt das für Ihre private Geldanlage?

In unserem Volksbanking-Börsentalk schauen unsere Experten Jörg Lindemann und Alexander Geck auf die aktuellen Entwicklungen an den Märkten, geben Ihnen Einblicke und Ausblicke rund um die Themen Aktien, Zinsen und Wirtschaft und beantworten live Ihre Fragen.

Melden Sie sich gleich hier an:
volksbanking.de/boersentalk

Sehr geehrte
Damen und Herren,
liebe Freundinnen und
Freunde der **STIFTUNG
MAINZER HERZ**,



Univ.-Prof. Dr. med.
Thomas Münzel

dieser Jahresbericht beginnt nicht mit Erfolgen, Zahlen oder Projekten, sondern mit einem Moment des Innehaltens. Wir trauern um vier Persönlichkeiten, die unsere Stiftung über viele Jahre begleitet haben:

- Herbert Heidel
- Peter Schmidt
- Ruth Nachreiner
- Dr. Peter Hanser-Strecker.

Mit ihnen verlieren wir engagierte Wegbegleiter, Unterstützer und Freunde.

Herbert Heidel war ein Mann der ersten Stunde. Mit großem Engagement hat er die Entwicklung der Brustschmerzeinheit (CPU) an der Universitätsmedizin Mainz mitgeprägt und unterstützt. Der Leitspruch „Maximale Therapie – auch für den älteren Patienten“ steht exemplarisch für sein Denken und Handeln – und bleibt uns unvergessen.

Peter Schmidt hat mit dem von ihm geschaffenen unverwechselbaren Logo unserer Stiftung ein Gesicht gegeben – ein Logo, das bis heute für Bewegung, Leben und Herzgesundheit steht.

Ruth Nachreiner und **Peter Hanser-Strecker** haben die Arbeit der Stiftung aus dem Kuratorium heraus mit großem persönlichem Engagement begleitet. Ihr Wirken wird uns in dankbarer Erinnerung bleiben.

Gleichzeitig war 2025 ein Jahr voller Dynamik, neuer Impulse und großer öffentlicher Resonanz.

Ich habe die Zeit genutzt und das Buchprojekt „**Herzklima**“ mit Frank Elstner vollendet. Wir hoffen beide natürlich, dass wir damit viele Menschen erreichen und zeigen können, wie eng Umwelt und Herzgesundheit miteinander verbunden sind.

Besonders das Interview im Spiegel zu eben diesem Thema hat breite Aufmerksamkeit erzeugt und dazu beigetragen unsere Themen verständlich, bodenständig und zugleich wissenschaftlich fundiert in die Öffentlichkeit zu tragen. Auch die Resonanz in den Medien insgesamt war in diesem Jahr außergewöhnlich stark und hat unsere Botschaften weit über die Fachwelt hinaus transportiert.

Wissenschaftlich konnten wir wichtige Fortschritte erzielen.

- Unsere Publikationen wurden international sehr gut aufgenommen, insbesondere im **Bereich der Umweltforschung**, wo wir entscheidende neue Erkenntnisse zu den Auswirkungen von Luftverschmutzung, Lärm und anderen Umweltfaktoren auf das Herz-Kreislauf-System gewinnen konnten.
- Gleichzeitig richtet sich der Blick auch auf neue klinische Themen: Prof. Philipp Lurz lenkt die Aufmerksamkeit auf das lange unterschätzte rechte Herz und seine Klappen, ein Bereich, der zunehmend an Bedeutung gewinnt und einen echten Paradigmenwechsel in der Kardiologie darstellt.

„Herzklima“ –
Umwelt und
Herzgesundheit
eng verbunden

Neueste
Erkenntnisse
und wichtige
wissenschaft-
liche Fortschritte
in der Medizin
zur Herz-
gesundheit

In unserem Heft
wollen wir
dieses Jahr neue
Erkenntnisse
zu einem
gesunden
Lebensstil
vorstellen.

„Neues von der
Nikotinfront“
– eine sehr
konkrete
Heraus-
forderung.

Neben Forschung und Aufklärung bleibt die praktische Prävention ein zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Die Frage „Wie war das nochmals mit der Reanimation?“ ist dabei mehr als nur ein Lehrinhalt, sie kann im Ernstfall Leben retten.

- In unserem Heft wollen wir dieses Jahr neue Erkenntnisse zu einem gesunden Lebensstil vorstellen. Die großen Studien des Jahres 2025 bestätigen einmal mehr, dass die wirksamsten Maßnahmen für ein langes Leben oft erstaunlich einfach sind:

Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, soziale Kontakte und der Verzicht auf Rauchen.

Überraschend ist das nicht, aber die Konsequenz, mit der sich diese Ergebnisse durch alle Studien ziehen, ist beeindruckend.

- Gleichzeitig gibt es Entwicklungen, die uns große Sorgen bereiten. „**Neues von der Nikotinfront**“ ist kein abstraktes Thema mehr, sondern eine sehr konkrete Herausforderung.

E-Zigaretten, Shishas, Nikotin-Pouches, Snus und andere Produkte verbreiten sich rasant, insbesondere unter Jugendlichen. Das Suchtpotenzial ist enorm, die gesundheitlichen Risiken sind klar belegt – und dennoch hinkt die Regulierung hinterher. Unsere Botschaft ist eindeutig und richtet sich auch an die Politik:

Nikotin ist ein kardiovaskuläres Gift, unabhängig von der Form der Aufnahme. Wir brauchen dringend eine einheitliche und konsequente Regulierung aller Nikotinprodukte.

Neben Forschung und Aufklärung bleibt die praktische Prävention ein zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Die Frage „**Wie war das nochmals mit der Reanimation?**“ ist dabei mehr als nur ein Lehrinhalt, sie kann im Ernstfall Leben retten. Für alle die wichtigen Punkte vergessen haben, ist in der Mitte des Heftes eine „Hands-on“-Anleitung abgedruckt.

Ein besonderes Highlight ist und bleibt die **Kinderakademie Gesundheit**. Mittlerweile haben wir mehr als 9.000 Schülerinnen und Schüler erreicht und ihnen auf lebendige, interaktive Weise gezeigt, wie spannend Gesundheit sein kann.

Die Kombination aus begehbarem Herz, praktischen Übungen und direkter Ansprache macht dieses Projekt einzigartig.

Dass **Ministerpräsident Alexander Schweitzer** die Schirmherrschaft übernommen hat und wir

Danke

an alle, die die STIFTUNG MAINZER HERZ in den letzten Jahren durch Spenden, Mitgliedschaft im Freundeskreis oder Kuratorium und durch ehrenamtliche Mitarbeit und Zeit unterstützt haben.

Wir alle gemeinsam haben viel erreicht!

Mehr zu den vielen Spendern, den Helfern und den Aktionen der STIFTUNG MAINZER HERZ lesen Sie ab Seite 78.

von starken Partnern wie der **Gudrun und Peter Grashoff Stiftung**, der **Mainzer Wissenschaftsstiftung** mit **Alexander Steinhoff**, sowie dem **1.FSV Mainz 05**, insbesondere durch das **Engagement von Christian Heidel**, unterstützt werden, ist für uns eine große Bestätigung und zugleich Ansporn.

Auch unsere Charity-Veranstaltungen waren wieder ein voller Erfolg. Beim Golfturnier am 12. Juni konnten wir erneut 25.000 Euro für die **Gutenberg-Gesundheitsstudie** einwerben, ein starkes Zeichen für die Verbindung von gesellschaftlichem Engagement und Spitzenforschung. Die Spendenbereitschaft insgesamt war beeindruckend und zeigt, wie sehr unsere Arbeit getragen wird.

Im Jahr 2025 haben wir bewusst auf den Herzball verzichtet, umso mehr freuen wir uns auf den 5. Dezember 2026, wo der nächste Herzball – wieder im Mainzer Schloss stattfinden wird. Schon jetzt sind nur noch wenige Plätze verfügbar.

All das wäre ohne Sie nicht möglich.

Ihr Vertrauen, Ihre Unterstützung und Ihre Verbundenheit tragen unsere Arbeit. Dafür danken wir Ihnen von Herzen.

Gleichzeitig möchten wir Sie ermutigen, neue Unterstützerinnen und Unterstützer für unsere Stiftung zu gewinnen, denn die Herausforderungen werden nicht kleiner, aber gemeinsam können wir viel bewegen.

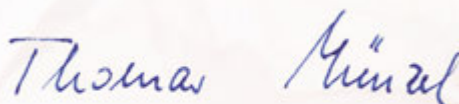
Oder, um es ganz einfach zu sagen:

Herzgesundheit entsteht nicht zufällig.

Sie entsteht durch Wissen, Engagement, und durch Menschen wie Sie.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr



Thomas Münzel

Kinderakademie
Gesundheit auch
2025 wieder
ein besonderes
Highlight

Golfturnier
zugunsten
der Gutenberg-
Gesundheits-
studie

Der Herzball
der **STIFTUNG
MAINZER HERZ**
2026 wieder im
Mainzer Schloss

19Jahre



STIFTUNG
MAINZER HERZ

2007 – 2026

fleischer
WEIN SEIT 1742



WEINGUT DER
STADT MAINZ



www.weingut-fleischer.de



Veranstaltungen/Aktionen 2025 und 2026 der STIFTUNG MAINZER HERZ

2025

Datum	Veranstaltung	Themen	Ort
15. Januar und 5. Februar	„STIFTUNG MAINZER HERZ informiert...“ Abend für Patienten, Angehörige und Interessierte	Verkehrslärm und Herz-Kreislauf-Erkrankungen Prof. Dr. Thomas Münzel	Universitätsmedizin Mainz Gebäude 708 Lionsclub Boppard
			
26. Februar	„STIFTUNG MAINZER HERZ informiert...“ Abend für Patienten, Angehörige und Interessierte	Hitzestress und Herz-Kreislauf-Gesundheit Dr. Alexandra Schneider Helmholtz Institut München	Universitätsmedizin Mainz Hörsaal 708
			
10. bis 28. März	Kinderakademie Gesundheit 15 Termine Gesundheitsunterricht für 12- bis 13-Jährige	● Raucherprävention ● Gesunde Ernährung ● Herz-Kreislauf-System ● Begehbares Herz ● Wiederbelebungstraining	Universitätsmedizin Mainz Hörsaal 205

2025

Datum	Veranstaltung	Themen	Ort
02. April 19 Uhr	„STIFTUNG MAINZER HERZ informiert...“ Abend für Patienten, Angehörige und Interessierte	5 Jahre Corona: Was haben wir gelernt? ● Post-COVID ● künstliche Intelligenz ● und der Weg nach vorne! Prof. Dr. Philipp Wild Zentrum für Kardiologie Universitätsmedizin Mainz	Universitätsmedizin Mainz Hörsaal 708



2025

Datum	Veranstaltung	Themen	Ort
13. Mai	Kinderakademie Gesundheit in der MEWA Arena Gesundheitsunterricht für 12 bis 13-Jährige	Sondertermin mit fünf Schulklassen in Anwesenheit von - Schirmherr Ministerpräsident Alexander Schweitzer - Sportvorstand Mainz 05 Christian Heidel - Raucherprävention - Gesunde Ernährung - Herz-Kreislauf-System - Begehbare Herz - Wiederbelebungstraining	Einzeltermin in der MEWA Arena



Ihr Immobilienanliegen ist für uns eine Herzenssache.



Hier zur Online-Immobilienbewertung



SZ Institut

Innovativste Unternehmen 2025

von Poll Immobilien GmbH

Im Vergleich: 2.000 Unternehmen

Indikation: Creditreform

Schuldenquote: 0,00 %

Test 2024

Im Test: 400 Immobilien in Europa

VON POLL IMMOBILIEN Mainz



Shop Mainz | T.: 06131 - 97 204 0 | mainz@von-poll.com

2025

Datum	Veranstaltung	Themen	Ort
29. April	Mitglieder- versammlung	Am 29. April laden wir Sie zu einer Mitgliederversammlung des Freundeskreises im Forum am Neubrunnenplatz der VOBA ein.	Forum am Neubrunnenplatz
25. Juli	Benefiz- Golfturnier	Fundraising für die Gutenberg-Gesundheitsstudie	Golfclub Rheinhessen Wißberg



SIE PLANEN EIN EVENT? WIR SIND IHR PERFEKTER ANSPRECHPARTNER!

**GAUL
CATERING**



FAKTEN ÜBER GAUL CATERING

- Größtes inhabergeführtes Cateringunternehmen in Rheinland Pfalz
- Einer der leistungsstärksten Caterer Deutschlands
- Ausgezeichnet mit dem Award Caterer des Jahres
- Produktionsstätten:
Mainz, Wiesbaden, Darmstadt, Karlsruhe, Konstanz am Bodensee
- Über 30 Jahre Erfahrung
- Konzeption und Durchführung aus einer Hand
- Nachhaltigkeitskonzept: Passion for the Future



GAUL-CATERING.DE



VERANSTALTUNGEN/AKTIONEN 2025 – 2026

Datum	Veranstaltung	Themen	Ort
09. März 26. März mit Jan Kirchhoff 13. April mit Jan Kirchhoff 04. Mai mit Ministerpräsident Alexander Schweitzer und Christian Heidel	Kinderakademie Gesundheit in der MEWA Arena Gesundheitsunterricht für 12 bis 13-Jährige	Termine mit je fünf Schulklassen in Anwesenheit von ● Schirmherr Ministerpräsident Alexander Schweitzer ● Sportvorstand Mainz 05 Christian Heidel ● Jan Kirchhoff U 19-Trainer von Mainz 05 und den Themen ● Raucherprävention ● Gesunde Ernährung ● Herz-Kreislauf-System ● Begehbares Herz ● Wiederbelebungstraining	MEWA Arena
Termin wird noch festgelegt	Mitglieder-versammlung	Mitgliederversammlung des Freundeskreises	Forum am Neubrunnenplatz



2026

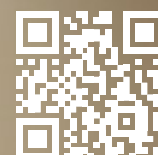
Datum	Veranstaltung	Themen	Ort
12. Juni	Benefiz-Golfturnier	Fundraising für die Gutenberg-Gesundheitsstudie	Golfclub Rheinhausen Wißberg



LICHT
ATMOSPHÄRE
ZUHAUSE

Ihr kompetenter
Partner für
Lichtlösungen
aus einer Hand

Kommen
Sie vorbei!



Elektro Lörler GmbH
Weberstraße 13a
55130 Mainz-Weisenau

info@loerler.de
+49 (0) 6131 240 510
www.loerler.de

VERANSTALTUNGEN/AKTIONEN 2025 - 2026

2026

Datum	Veranstaltung	Themen	Ort
05. Dezember	15. Mainzer Herz-Stiftungsball	Fundraising Event für die Kinderakademie Gesundheit und die Gutenberg-Gesundheitsstudie mit - Volker Busch und seiner Show „Zuversicht – Eine Kraft, die uns stark macht“ - Dynamic Lounge, die renommierte Funk und Soul Band spielt auf - Schirmherr: Frank Elstner	Kurfürstliches Schloss zu Mainz Beginn 18 Uhr



Informieren Sie sich zeitnah über Veranstaltungstermine der **STIFTUNG MAINZER HERZ**, aktuelle Themen zur Herz-Kreislauf-Gesundheit und erfahren Sie das Neueste über die **STIFTUNG MAINZER HERZ** unter

www.herzstiftung-mainzer-herz.de



Ein starkes Herz
für mehr Lebensqualität
in jedem Alter.

REHAVITAL
GmbH & Co. KG

Ambulante Rehabilitation
Physiotherapie
Ergotherapie
Osteopathie
Sportwissenschaft
Prävention
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Binger Str. 96 - 98, 55218 Ingelheim
rehavital-online.de, info@rehavital-online.de

Ihre Gesundheit in den besten
Händen.

Herbert Heidel

Herbert Heidel
war ein Mann der
ersten Stunde.

Mit großem
Engagement und
Überzeugung
hat er die
Entwicklung der
Brustschmerz-
einheit (CPU) an
der Universitäts-
medizin Mainz
unterstützt.
Sein Leitspruch

**„Maximale
Therapie – auch
für den älteren
Patienten“**

bleibt uns
unvergessen.



Mit
großer
Trauer
nehmen
wir
Abschied

Peter Schmidt
hat der Stiftung
mit seinem
unverwechsel-
baren Logo
ein Gesicht
gegeben.

Sein Entwurf
vereint Klarheit,
Eleganz und
Lebendigkeit –
**ein bleibendes
Symbol
für Bewegung,
Fürsorge
und Leben.**



Peter
Schmidt

von vier Persönlichkeiten, die die **STIFTUNG MAINZER HERZ** auf ganz unterschiedliche Weise geprägt und von Beginn an begleitet haben.

Wir verlieren mit ihnen herausragende Persönlichkeiten, engagierte Wegbegleiter und geschätzte Freunde.

Ihr Wirken wird uns in dankbarer Erinnerung bleiben.

Unser tiefes Mitgefühl gilt ihren Familien und allen Angehörigen.

Kuratorium und Vorstand der **STIFTUNG MAINZER HERZ**



Ruth
Nachreiner

Ruth Nachreiner und Dr. Peter Hanser-Strecker haben als Mitglieder des Kuratoriums die Arbeit der Stiftung von Beginn an mit Weitblick, persönlicher Verbundenheit und großem Engagement begleitet.

Rat und Unterstützung beider waren für uns von unschätzbarem Wert.



Dr.
Peter
Hanser-
Strecker



15.HERZBALL

STIFTUNG MAINZER HERZ

05. DEZEMBER 2026

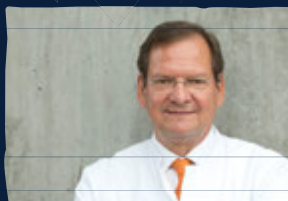
IM KURFÜRSTLICHEN SCHLOSS ZU MAINZ

PROGRAMM

Der Ablauf des Abends

- **Schirmherr der Veranstaltung**
Frank Elstner
- **ab 17:00 Uhr**
Einlass & Sektempfang
- **Beginn 18:00 Uhr**
Offizielle Eröffnung des 15. Herzballs
- **Einblicke "Die Stiftung 2025/2026"**
Prof. Dr. Thomas Münzel
- **Preisverleihungen**
Preise der Pflege
Wissenschaftspreis für
herausragende Forschung
- **Show & Musik**
Volker Busch - ZUVERSICHT –
Eine Kraft, die uns stark macht

Die renommierte Funk and Soul
Band "Dynamic Lounge"
- **Gala-Dinner**
- **Tombola**
mit exklusiven Preisen
- Ende ca. 01:30 Uhr





15. Herzball

STIFTUNG MAINZER HERZ

———— KURFÜRSTLICHES ————

SCHLOSS

Dez. 05, 2026 | 17:00 Uhr - 01:30 Uhr

Ein Abend im Zeichen der Herzgesundheit. Forschung
Ehrung und Genuss.

RESERVIERUNGEN UNTER:

H.STOLL@HERZSTIFTUNG-MAINZER-HERZ.DE

SCAN ME



Bleiben Sie bestens informiert.



rheinhausen-sparkasse.de/newsletter



Mit den Newslettern Ihrer Rheinhausen Sparkasse

Erfahren Sie von cleveren Spartipps, lukrativen Anlagemöglichkeiten oder smarten Altersvorsorgen und erhalten Sie Infos und Tipps zu aktuellen Themen, News und Trends - nicht nur aus der Finanzwelt.

Jetzt direkt abonnieren!



Rheinhausen Sparkasse

Rheinhausen steht bei uns vorne.

BUCHANKÜNDIGUNG
MAI/JUNI 2026

PROF. THOMAS MÜNZEL
ELSTNER

HERZKLIMA

Wie Umweltstress unsere
Gesundheit gefährdet



HERZKLIMA – Wie Umweltstress unsere Gesundheit gefährdet

Buchankündigung

(geplantes Erscheinungsdatum: Mai/Juni 2026)

HERZKLIMA
ist damit weit
mehr als ein
Sachbuch.

Es ist ein
Weckruf – und
gleichzeitig
ein Mutmacher

Manchmal sind es nicht die großen Katastrophen, die uns krank machen – sondern das, was uns jeden Tag leise begleitet: der Verkehrslärm vor dem Fenster, die unsichtbaren Feinstaubpartikel in der Luft, die nächtliche Helligkeit der Städte oder die Hitze, die sich in unseren Straßen staut. Genau hier setzt **HERZKLIMA** an, ein Buch, das mit wissenschaftlicher Präzision und zugleich verständlicher, lebendiger Sprache zeigt, wie eng unsere Umwelt mit der Gesundheit unseres Herzens verbunden ist.

Prof. Thomas Münzel und Frank Elstner nehmen uns mit auf eine Reise durch die wichtigsten Umweltfaktoren unserer Zeit: Luftverschmutzung, Lärm, Licht, Hitze, aber auch Wasser- und Bodenbelastungen. Sie erklären, was in unserem Körper passiert, von oxidativem Stress (freie Radikale) über Entzündungsprozesse bis hin zur Schädigung der Gefäße, und warum diese Faktoren heute zu den unterschätzten Haupttreibern von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören.

Das Buch ist klar und spannend aufgebaut:

Jedes Kapitel widmet sich einem Umweltfaktor, beginnt mit einem anschaulichen Einstieg aus dem Alltag, führt dann in die wissenschaftlichen Hintergründe und endet mit konkreten Lösungsansätzen, für jeden Einzelnen, aber auch für Politik und Gesellschaft. Ergänzt wird das Ganze durch prägnante „Key Messages“, überraschende Fakten und pointierte Kommentare im unverwechselbaren Elstner-Stil.

Ein besonderes Anliegen ist dabei die Brücke von der Wissenschaft zur Praxis, ganz im Sinne der **STIFTUNG MAINZER HERZ**: Aufklärung, Prävention und die Frage, wie wir unsere Städte und Lebensräume herzgesünder gestalten können.

Denn eines wird beim Lesen schnell klar: Gesundheit ist kein Zufall, sie ist auch eine Frage der Umgebung, in der wir leben.

Denn wenn wir verstehen, was uns krank macht, können wir auch etwas dagegen tun.



BOHRSERVICE
RHEIN-MAIN
GESELLSCHAFT FÜR HORIZONTALBOHRUNGEN MBH

BOHRSERVICE RHEIN-MAIN
Gesellschaft für Horizontalbohrungen MBH

D- 55294 Bodenheim
Telefon +49(0)6135. 93 22 80
Telefax +49(0)6135. 93 22 8-93
www.bohrservice-rhein-main.de
info@bohrservice-rhein-main.de

A close-up, low-angle shot of the front grille of a red Porsche. The grille features horizontal slats and a diamond-patterned mesh. A single, heart-shaped autumn leaf with orange and yellow hues is placed on the right side of the grille. The Porsche logo is visible in the center of the grille.

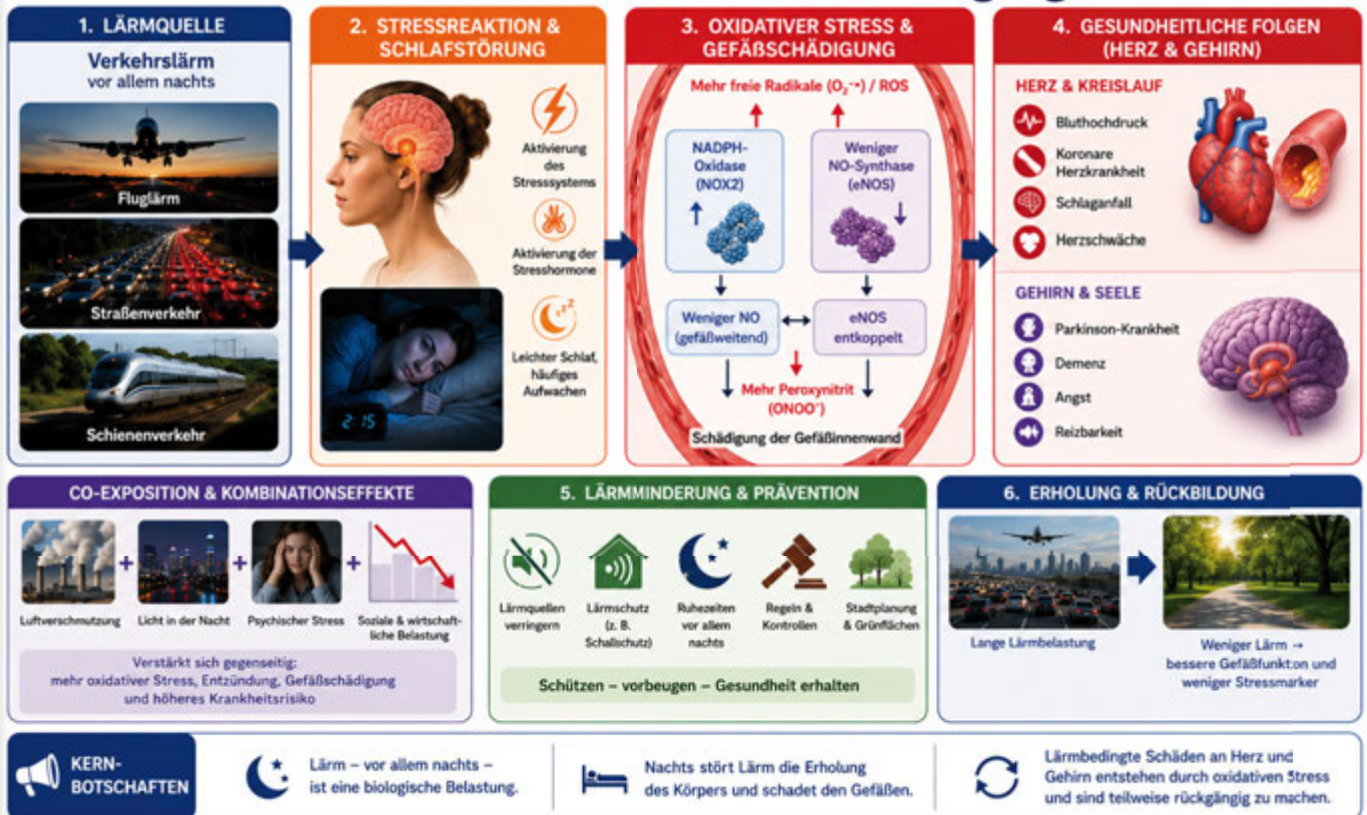
PORSCHE

Wer Sportwagen liebt, weiß:
Der wichtigste Motor sitzt
nicht unter der Haube.

Das Porsche Zentrum Mainz unterstützt die Stiftung Mainzer Herz – damit das Zentrum für Kardiologie weiterhin Leben rettet, Forschung vorantreibt und exzellente Medizin ermöglicht.

Porsche Zentrum Mainz
Löhr Sportfahrzeuge
Vertriebs-GmbH Mainz
Hechtsheimer Straße 25
55131 Mainz
Tel. +49 6131 2399-900
www.porsche-mainz.de

Lärmbelastung: vom Umweltstress zur Herz-Kreislauf- und Gehirnschädigung



Die unterschätzte Gefahr
für Herz-Kreislauf
Gehirn & Seele!



RECRUITINGFILM

Wir suchen Kolleg*innen

Schau dir unseren Film an.
Wir freuen uns auf deine Mail.



info@lang-bau.de

WISSEN

»Wir verschleiern die wahre Gefahr fürs Herz«



Großer Erfolg: Interview im Spiegel

»Wir verschleiern die wahre Gefahr fürs Herz«

SPIEGEL-Gespräch Jörg Blech; Martin Schlak

Der Kardiologe Thomas Münzel warnt vor einem Tod durch Lärm und Schadstoffe und erklärt, warum er zum Schlafen in den Keller geht und niemand einfach losjoggen sollte.

Münzel, 70, leitete 19 Jahre lang das Zentrum für Kardiologie an der Mainzer Universitätsmedizin.

SPIEGEL | Herr Professor Münzel, ein Drittel der Menschen in Deutschland stirbt an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Wie hoch schätzen Sie Ihr eigenes Risiko ein?

Münzel | Ich habe Bluthochdruck. Dagegen nehme ich aber Medikamente und habe meine Werte im Griff. Zum Glück sind mein Herz und meine Gefäße bislang nicht geschädigt. Ich werde in den nächsten Tagen 71 Jahre alt – gehe davon aus, dass ich noch 10 bis 15 Jahre lebe.

SPIEGEL | Woher kommt der hohe Blutdruck?

Münzel | Bis 2023 habe ich an der Mainzer Uniklinik das Zentrum für Kardiologie ärztlich geleitet. Ich habe nicht immer optimal geschlafen, bin oft nachts aufgeschreckt, und mir gingen 1000 Probleme durch den Kopf, um die ich mich am nächsten Tag kümmern musste. Aber die Hauptursache für meinen Bluthochdruck ist der Fluglärm, davon bin ich 100-prozentig überzeugt.

SPIEGEL | Der Fluglärm?

Münzel | Ja, vor 20 Jahren bin ich mit meiner Familie in ein Haus im Bezirk Mainz-Oberstadt gezogen. Während wir es renovierten, war noch alles ruhig, da muss wohl meist Westwind gewesen sein. Wir zogen ein und merkten: Weht der Wind aus der anderen Richtung, dann hören wir brutal die Flugzeuge, die den Frankfurter Flughafen anfliegen. Das geht morgens um 5 Uhr los und bis 23 Uhr so weiter, der Krach ist unglaublich. Da fing ich an, mich wissenschaftlich damit zu beschäftigen, was Lärm anrichtet.

SPIEGEL | Dass Lärm auf die Nerven geht, ist bekannt. Welche Folgen hat er für das Herz?

Münzel | Chronischer Lärmstress steigert das Risiko, dass Herzkranzgefäße verkalken, es zu einem Schlaganfall oder Herzinfarkt kommt. Später entstehen dann oft noch Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen. Damit haben wir das volle Spektrum an Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

SPIEGEL | Wie erforschen Sie den Einfluss von Lärm auf das Herz?

Münzel | Wir geben Medizinstudenten einen Musikplayer mit nach Hause, den sie beim Einschlafen tragen. Den Player haben wir so programmiert, dass er jede Nacht 30- bis 60-mal Lärm von Straßen, Schienen oder Flugzeugen abspielt. Die Testpersonen tragen ein sogenanntes mobiles polygrafisches Schlafdiagnostikgerät, das den Schlaf, den Blutdruck und die Herzfrequenz misst. Daran erkennen wir, wie oft die Studenten in der Nacht aufwachen und wie gestresst sie durch den Lärm sind.

SPIEGEL | Und wie ist das Ergebnis?

Münzel | Egal ob die Geräusche von Schienen, Straßen oder Flugzeugen kommen: Schon nach einer Nacht nehmen die Stresshormone im Blut der Studenten zu. Der Stress kann dem Körper zusetzen, das führt zu Entzündungen in den Blutgefäßen; sie funktionierten in diesen Experimenten vorübergehend nicht mehr so gut, wie es normalerweise sein sollte. Diesen Gefäßschaden können wir mit ultraschallgestützten Methoden messen.

SPIEGEL | Ist ein bestimmter Lärm besonders schlimm?

Münzel | Es kommt weniger auf die Lärmquelle an, sondern eher darauf, wie sehr man sich über den Lärm ärgert. Im Endeffekt bestimmt also unsere Reaktion, wie gestresst wir uns fühlen und wie viel Einfluss der Lärm aufs Herz-Kreislauf-System hat. Wenn wir nicht schlafen können, wenn wir ständig aufwachen, ist der Ärger besonders groß und damit auch der Stress für unseren Körper. Für mich persönlich

Chronischer Lärmstress steigert das Risiko, dass Herzkranzgefäße verkalken, es zu einem Schlaganfall oder Herzinfarkt kommt.

Später entstehen dann oft noch Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen. Damit haben wir das volle Spektrum an Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Das Problem ist die sogenannte Co-Exposition: Zwei Faktoren wirken gleichzeitig ein und verstärken sich gegenseitig. Wenn man das Fenster auch nur einen Spalt öffnet, dringen Krach und Abgase wie Feinstaub und Stickstoffdioxid ein.

ist Fluglärm mit Abstand die nervigste Variante. Deshalb auch mein erhöhter Blutdruck.

SPIEGEL | Am Frankfurter Flughafen gilt immerhin ein Nachtflugverbot.

Münzel | Aber nur zwischen 23 und 5 Uhr. Unser Herzzentrum an der Uniklinik wird ebenfalls regelmäßig tief von Maschinen überflogen, deren Räder bereits für die Landung ausgefahren sind. Für unsere Patienten mit frischem Herzinfarkt oder Schlaganfall kommt damit oft schon frühmorgens ein »Grüß Gott« von den Flugzeugen. Wenn Sie mich fragen, ist das Körperverletzung.

SPIEGEL | Gewöhnt man sich nicht irgendwann an den Krach?

Münzel | Im Gegenteil, man wird immer lärmempfindlicher, jedenfalls spiegeln das unsere Daten wider. Wir haben in einer Studie mit gesunden Testpersonen zwei Gruppen gebildet: Die einen durften in der ersten Nacht ruhig schlafen, die anderen wurden 30-mal durch Lärm gestört. In der darauffolgenden Nacht wurden alle Personen 60-mal gestört. Was sich zeigte: Wer bereits in der ersten Nacht dem Lärm ausgesetzt war, hatte nach der zweiten eine besonders schlechte Funktion der Blutgefäße.

SPIEGEL | Fragt man die Hausärztin oder den Hausarzt, wie man am besten das Herz schützt, lautet die Antwort in der Regel: gesund essen, regelmäßig bewegen, auf Alkohol verzichten, nicht rauchen. Ist dieser Rat falsch?

Münzel | Nein, Risikofaktoren wie Übergewicht und Bewegungsmangel spielen natürlich eine Rolle. Aber wenn wir nur auf den Lebensstil des Einzelnen blicken, auf das, was er oder sie fürs Herz machen kann, verschleiern wir, wo die wahre Gefahr liegt: in der Welt, die uns umgibt.

SPIEGEL | Welche Einflüsse aus der Umwelt bedrohen das Herz denn noch?

Münzel | Die vielen Schadstoffe im Boden, im Wasser und in der Luft. Schauen Sie sich die Zahlen an: Ein erhöhter Cholesterinwert löst jedes Jahr weltweit schätzungsweise vier Millionen Todesfälle aus. Bei der Luftverschmutzung sind es dagegen acht Millionen, das sind mehr als beim Rauchen. Nur der Bluthochdruck tötet noch mehr Menschen.

SPIEGEL | Leidet das Herz stärker, wenn jemand an einer viel befahrenen Straße wohnt, als wenn er keinen Sport macht?

Münzel | Ja. Das Problem ist die sogenannte Co-Exposition: Zwei Faktoren wirken gleichzeitig ein und verstärken sich gegenseitig. Wenn man das Fenster auch nur einen Spalt öffnet, dringen Krach und Abgase wie Feinstaub und Stickstoffdioxid ein.

SPIEGEL | Feinstaub entsteht, wenn man fossile Brennstoffe wie Benzin oder Kohle verfeuert. Diese winzigen Partikel sind auch in Deutschland vielerorts in erhöhter Konzentration in der Luft und gelangen beim Atmen teils über die Lunge in den Blutstrom. Warum ist das schlecht für das Kreislaufsystem?

Münzel | Die Partikel des Feinstaubs schädigen das Endothel, also die dünne Zellschicht, die die Herzhöhlen und Blutgefäße von innen wie eine Tapete auskleidet. Diese Schicht wird durch Stickstoffmonoxid elastisch gehalten, damit das Blut ungestört durchs Gefäß fließen kann. Wenn wir Mäuse im Labor Feinstaub aussetzen, ist in deren Blutgefäßen schon nach einem Tag die Zahl der freien Radikale erhöht, das sind Moleküle, die besonders leicht chemische Bindungen eingehen. Die freien Radikale reagieren mit dem Stickstoffmonoxid und machen es damit unwirksam.

SPIEGEL | Was ist die Folge?

Münzel | Die Zellschicht in den Blutgefäßen wird weniger elastisch. Mit bloßem Auge erkennt man noch keinen Unterschied, aber wir spannen die Hauptschlagadern von Mäusen in ein Messinstrument und geben Acetylcholin, einen Neurotransmitter, hinzu, der normalerweise bewirkt, dass sich das Blutgefäß abhängig vom Stickstoffmonoxid entspannt. Hat das Tier vorher Feinstaub eingeatmet, dauert dieser Vorgang merklich länger und ist deutlich schwächer, es geht also eindeutig Elastizität verloren. Dadurch steigt der Blutdruck.

SPIEGEL | Kann man diese Erkenntnis auf den Menschen übertragen?

Münzel | Ja. Und wenn die Blutgefäße dem Feinstaub dann länger ausgesetzt sind, bilden sich in ihnen kalkhaltige Ablagerungen. Brechen solche Plaques auf, können sie die Blutbahn verstopfen. Dadurch entstehen Herzinfarkte und Schlaganfälle.

SPIEGEL | Auf dem Land leiden mehr Menschen an Krankheiten der Herzkranzgefäße als in der Stadt. Dieser Zusammenhang lässt sich nicht allein damit erklären, dass die Bevölkerung

auf dem Land älter ist. Spricht das nicht gegen Ihre These vom gefährlichen Feinstaub?

Münzel | Sie dürfen die Landwirtschaft nicht vergessen. Gülle setzt Ammoniak und nach weiteren chemischen Reaktionen nitrathaltigen Feinstaub frei. Die Auswirkungen sind enorm, da rund 40 Prozent der feinstaubbedingten vorzeitigen Todesfälle in Deutschland auf Ammoniakemissionen aus der Landwirtschaft, vor allem aus Gülle und Tierhaltung, zurückzuführen sind. Wenn es also nach Gülle riecht, nimmt man besser einen anderen Weg. Bloß nicht denken: Ach, die gute Landluft.

SPIEGEL | Als Folge des Klimawandels erleben wir mehr Hitzewellen. Wie wirken die sich auf das Herz aus?

Münzel | Der Körper verliert bei Hitze viel Flüssigkeit und bildet daraufhin vermehrt Stresshormone, damit der Blutdruck konstant gehalten wird. Das kann vor allem für Menschen mit bereits geschädigtem Herzen gefährlich werden. Und es gibt Hinweise, dass die einzelnen Partikel des Feinstaubes bei Wärme chemisch noch schneller reagieren und damit gefährlicher werden. Wenn in großen Städten die Temperaturen im Sommer nach oben gehen, steigt die Zahl der Todesfälle durch Feinstaub – und das, obwohl die Zahl der Staubpartikel in der Luft konstant geblieben ist.

SPIEGEL | Die Menschheit verfeuert weiter fossile Brennstoffe, treibt so den Klimawandel voran.

Münzel | Das ist frustrierend, aber ich lasse mich nicht entmutigen. Ich sitze in einer Taskforce der europäischen Gesellschaft für Kardiologie, die sich bei der EU für strengere Feinstaubgrenzwerte einsetzt. Der besonders schädliche Feinstaub ist kleiner als 2,5 Mikrometer, und für ihn empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation einen Grenzwert von 5 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft im Jahresmittel. Die EU hinkt aktuell mit unglaublichen 25 Mikrogramm pro Kubikmeter meilenweit hinterher, erst von 2030 an will sie den Wert auf 10 Mikrogramm senken. Selbst dieser verschärfte Grenzwert wäre wohl nicht ausreichend, um gesundheitliche Schäden zu verhindern.

SPIEGEL | Wie müsste unsere Umwelt aussehen, damit es dem Herzen gut geht?

Münzel | In der Forschung haben wir ein Ziel, das wir die herzgesunde Stadt nennen. Das

wäre eine Stadt, aus der die Autos weitgehend verbannt sind, die einen hervorragend ausgebauten öffentlichen Nahverkehr hat, die Leute zum Fahrradfahren ermuntert. Nicht zuletzt wäre es eine Stadt mit ausreichend Grünflächen. Sie schlucken den Lärm und den Feinstaub, reduzieren die Temperatur in der Stadt und animieren uns zum Joggen. 30 Prozent der Stadtfläche müssten aus Grünflächen bestehen.

SPIEGEL | Was könnten Kardiologen jetzt schon unternehmen, damit weniger Menschen am Herzen erkranken?

Münzel | Wir müssen Lärm, Luftverschmutzung und Hitze als Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in die Leitlinien der europäischen sowie der deutschen Gesellschaft für Kardiologie aufnehmen. Und wir müssen Programme für die Aus- und Weiterbildung entwickeln, damit Kardiologen bei ihrer Arbeit nicht nur an die traditionellen Risikofaktoren, sondern vielmehr an die Umwelt denken, also Richtung Klimakardiologie. Das wird sicher geschehen. In zehn Jahren wird niemand mehr fragen: Wie hoch ist dein Cholesterinwert, liegt dein Blutdruck bei 120, 130 oder 140? Vielmehr werden Ärztinnen und Ärzte ihre Patienten fragen: Wie laut ist es in der Nacht im Schlafzimmer? Wie hoch ist die Belastung mit Feinstaub am Wohnort? Und wie wird die Temperatur in den nächsten zwei Wochen im Sommer sein?

SPIEGEL | Was kann man selbst tun, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu minimieren?

Münzel | Selbst ein Lebensstil mit viel körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung kann schädliche Umwelteinflüsse nicht komplett wettmachen. Deshalb lautet mein Rat: Geh Umweltstressoren aus dem Weg! Wenn du von Fluglärm betroffen bist und es dir leisten kannst wegzuziehen, ziehe weg. Wenn du schon herzkrank bist, vermeide stressigen Lärm. Natürlich tut es gut, sich zu bewegen. Aber bevor du losläufst, schau im Internet nach, wie hoch der Feinstaubspiegel in der Gegend gerade ist. Sonst joggst du direkt in einen Herzinfarkt hinein.

SPIEGEL | Sind Sie weggezogen aus der Einflugschneise?

Münzel | Wir haben versucht, uns damit zu arrangieren. Ich habe spezielle Ohrstöpsel getragen, um mich zu schützen. Aber die waren unbequem, und ich habe dann umso genauer

Wir müssen Programme für die Aus- und Weiterbildung entwickeln, damit Kardiologen bei ihrer Arbeit nicht nur an die traditionellen Risikofaktoren, sondern vielmehr an die Umwelt denken, also Richtung Klimakardiologie.

Selbst ein Lebensstil mit viel körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung kann schädliche Umwelteinflüsse nicht komplett wettmachen. Deshalb lautet mein Rat: Geh Umweltstressoren aus dem Weg!

hingehört, ob da nicht doch ein Geräusch war. Ich habe mir schließlich ein zweites Bett in den Keller gestellt. Nun verlasse ich um zwei Uhr in der Nacht das eheliche Bett und gehe runter, damit ich die erste Maschine um 5 Uhr in der Früh nicht höre.

SPIEGEL | Und wie helfen Sie sich tagsüber?

Münzel | Gegen meinen Bluthochdruck nehme ich Betablocker. Das sind Medikamente, die den

Stresshormonen entgegenwirken. Bei mir senken sie nicht nur den Blutdruck, sie machen mich auch unempfindlicher gegen Lärm, resilienter. Manchmal kommt meine Frau um 16 Uhr zu mir in mein Arbeitszimmer und sagt: »Die Flugzeuge sind heute wieder unerträglich.« Und ich schaue sie an und frage: »Welche Flugzeuge?«

SPIEGEL | Herr Professor Münzel, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.



Genuss, der von Herzen kommt

Nachhaltig, regional und von höchster Qualität:
Herzlich willkommen in der ATRIUM Gastronomie.

Wir laden Sie ein, kulinarische Vielfalt in herzlicher Atmosphäre zu genießen und die spannende Aromenwelt unseres Küchenchefs Helge Straub-Schilling kennenzulernen.

ÖFFNUNGSZEITEN

ATRIUM Restaurant
Mo – Sa ab 18 Uhr

ATRIUM Genusswerkstatt
Mi – Sa 19 Uhr

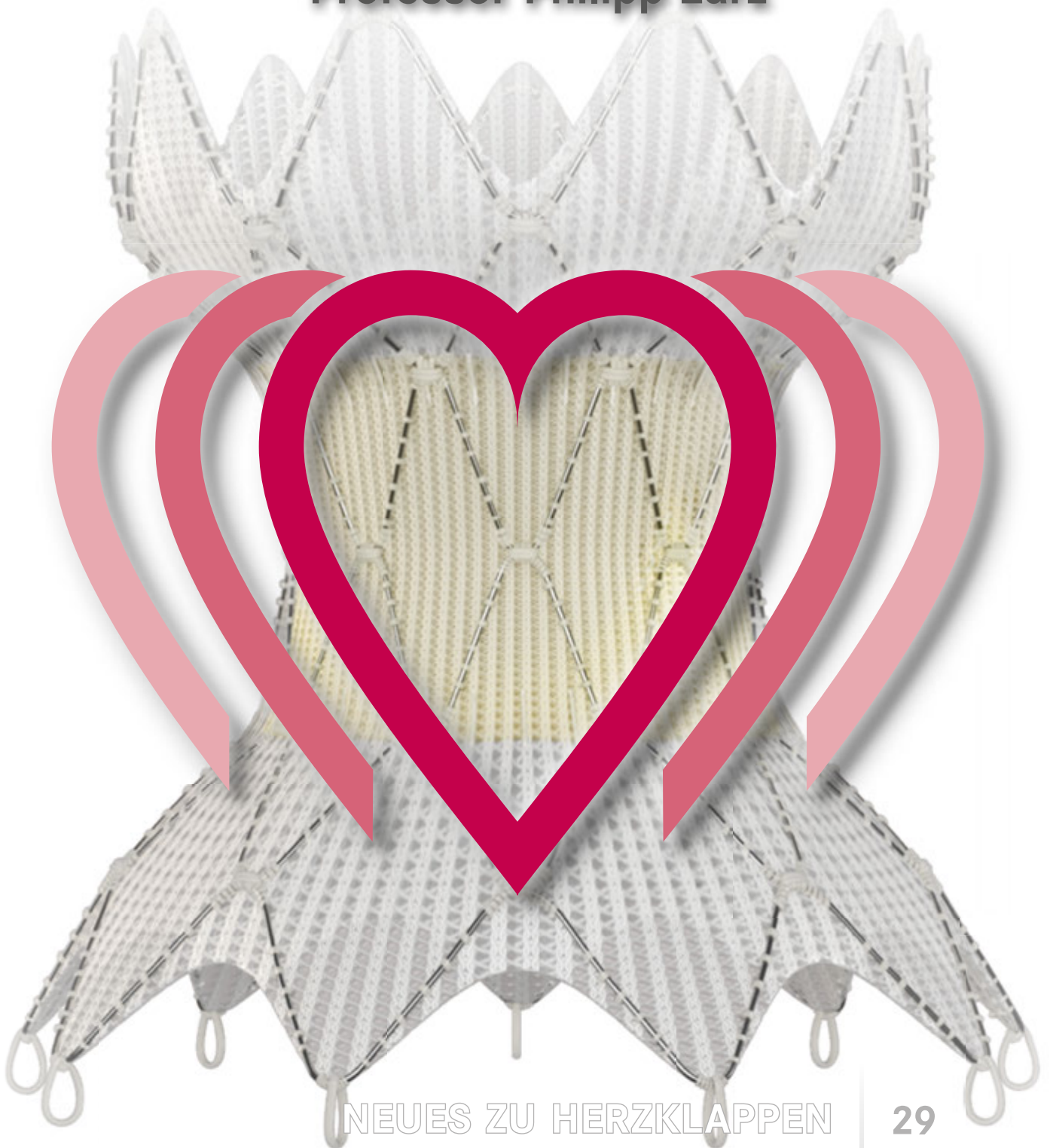
ATRIUM
HOTEL MAINZ *****
SUPERIOR

ATRIUM Hotel Mainz
Dr. Lothar Becker e. K. · Flugplatzstraße 44 · 55126 Mainz
Tel 06131 491 - 0 · info@atrium-mainz.de
www.atrium-mainz.de

THEMENKOMPLEX

Neues aus dem Bereich Herzklappen

Professor Philipp Lurz



Das Herz ist ein Teamplayer. Und wie in jedem guten Team gibt es keine unwichtigen Positionen.

Das oft unterschätzte rechte Herz – warum es für unser Leben entscheidend ist

Wenn wir über das Herz sprechen, denken die meisten Menschen automatisch an die „linke Herzhälfte“. Dort entsteht der kräftige Druck, der unser Blut durch den gesamten Körper pumpt – zu Gehirn, Muskeln und Organen. Kein Wunder also, dass sich Medizin und Forschung über Jahrzehnte vor allem auf diesen Teil des Herzens konzentriert haben.

Doch das Herz ist ein Teamplayer. Und wie in jedem guten Team gibt es keine unwichtigen Positionen.

Das rechte Herz übernimmt eine ebenso lebenswichtige Aufgabe: Es pumpt das sauerstoffarme Blut in die Lunge, wo es wieder mit Sauerstoff „aufgeladen“ wird. Man könnte sagen: Das rechte Herz ist die Verbindung zur frischen Luft im Körper. Ohne diese Funktion würde das gesamte System innerhalb kürzester Zeit zusammenbrechen.

Besonders wichtig sind dabei zwei Herzklappen: die **Trikuspidalklappe** und die **Pulmonalklappe**. Sie wirken wie fein abgestimmte Ventile und sorgen dafür, dass das Blut in die richtige Richtung fließt – ohne Rückstau, ohne Chaos. Wenn diese Klappen nicht mehr richtig schließen oder öffnen, gerät das empfindliche Gleichgewicht ins Wanken.

Die Folgen können erheblich sein: Flüssigkeit sammelt sich im Körper, die Leistungsfähigkeit nimmt ab, Atemnot entsteht – und viele Betroffene fühlen sich dauerhaft erschöpft. Lange Zeit wurden solche Beschwerden häufig anderen Ursachen zugeschrieben oder als „Begleitscheinung“ akzeptiert. Heute wissen wir: Das war ein Fehler.

Denn insbesondere die **Trikuspidalklappen-Insuffizienz** (Undichtigkeit der Klappe) ist keine harmlose Nebenfundung, sondern kann das Fortschreiten einer Herzschwäche entscheidend mitbestimmen – und damit auch die Lebenserwartung und Lebensqualität der Patienten.

Ein Umdenken in der Herzmedizin

In den letzten Jahren hat sich deshalb ein grundlegender Wandel vollzogen. Das rechte Herz rückt zunehmend in den Fokus der modernen Kardiologie. Neue diagnostische Möglichkeiten und innovative Therapien – insbesondere schonende kathetergestützte Verfahren – eröffnen heute ganz neue Behandlungsoptionen.

Klappeneingriffe an der Trikuspidal- und Pulmonalklappe gewinnen daher zunehmend an Bedeutung, da Erkrankungen des rechten Herzens bei Herzpatienten immer stärker in den Fokus rücken. Während lange Zeit vor allem das linke Herz im Mittelpunkt stand, zeigen aktuelle Erkenntnisse, dass Funktionsstörungen dieser Klappen maßgeblich zur Prognose und Lebensqualität beitragen können. Insbesondere die Trikuspidalinsuffizienz ist häufig und wurde früher oft unterschätzt, obwohl sie zu schwerer Rechtsherzinsuffizienz (Rechtsherzschwäche) führen kann. Fortschritte in der interventionellen und chirurgischen Therapie ermöglichen heute gezieltere und schonendere Behandlungen.

Insgesamt spiegelt diese Entwicklung einen echten Paradigmenwechsel wider: Das rechte Herz wird nicht länger übersehen, sondern als das erkannt, was es ist, ein entscheidender Schlüssel für die ganzheitliche Betreuung von Herzpatienten.

2023 – Ein Meilenstein: Die letzte Klappe wird minimal-invasiv ersetzbar

Ein entscheidender Moment kam im November 2023 – und er fand in Mainz statt.

Mit der **weltweit ersten kommerziellen Implantation einer Evoque-Trikuspidalklappe** wurde ein lange verfolgtes Ziel Realität: Nun können erstmals alle vier Herzklappen minimal-invasiv, also ohne große Operation am offenen Herzen, ersetzt werden.

Das ist mehr als ein technischer Fortschritt. Es ist ein Paradigmenwechsel.

Gerade die **Trikuspidalklappen-Insuffizienz** – also eine Undichtigkeit der rechten Herzklappe

– wurde lange unterschätzt. Dabei ist sie alles andere als harmlos. Viele Patientinnen und Patienten leiden unter massiven Einschränkungen:

- geschwollene Beine
- Flüssigkeit im Bauch
- Luftnot
- Leistungsabfall.
- Oft kommen noch Probleme mit Leber und Nieren hinzu.

Das Tragische: Viele dieser Menschen waren bisher kaum behandelbar. Eine Operation war häufig zu riskant – mit zum Teil hoher Sterblichkeit.

Mit der neuen kathetergestützten Klappe hat sich das grundlegend geändert. Plötzlich gibt eine echte Therapieoption – auch für schwer kranke Patienten. Studien wie **TRISCEND II (muss man sich nicht merken)** zeigen eindrucksvoll, dass sich Lebensqualität und Belastbarkeit deutlich verbessern können.

**Oder, etwas einfacher gesagt:
Menschen bekommen ihr Leben zurück.**

Von der Idee zur Realität – ein Kreis schließt sich

Für die Beteiligten ist diese Entwicklung weit mehr als nur medizinischer Fortschritt – sie ist auch eine sehr persönliche Geschichte.

Von 2006 bis 2009 hatte ich das große Privileg, an der Entstehung eines völlig neuen Kapitels der kardiovaskulären Medizin mitzuwirken: der minimal-invasiven, nicht-operativen Behandlung von Herzklappenerkrankungen. Was damals noch visionär erschien, ist heute aus der modernen Herzmedizin nicht mehr wegzudenken.

Bei der allerersten Implantation einer Harmony-Klappe im Jahr 2009 dabei zu sein, war ein Moment, der sich einprägt – weil man spürt, dass hier etwas beginnt, das die Medizin nachhaltig verändern wird.

Sechzehn Jahre später schließt sich nun ein besonderer Kreis:
Gemeinsam mit einem großartigen interdisziplinären Team konnten wir an der Universitätsmedizin Mainz erstmals erfolgreich mehrere Harmony-Klappen implantieren.

Das rechte Herz wird nicht länger übersehen, sondern als das erkannt, was es ist, ein entscheidender Schlüssel für die ganzheitliche Betreuung von Herzpatienten.



Univ.-Prof. Dr. Ralph Stephan von Bardeleben (l.), Zentrum für Kardiologie, und Univ.-Prof. Dr. Philipp Lurz (r.), Direktor des Zentrums für Kardiologie, bei dem Eingriff an der Universitätsmedizin Mainz. Foto: UM/Peter Pulkowski

Die Entwicklung eines solchen Verfahrens – von den ersten experimentellen Schritten bis hin zur sicheren Anwendung im klinischen Alltag – mitzuerleben und aktiv mitzugestalten, ist etwas ganz Besonderes. Es sind genau diese Momente, in denen aus Innovation gelebte – Medizin wird – und aus einer Idee konkrete Hilfe für Patientinnen und Patienten.

Die Technologien sind gereift, die Verfahren sicher geworden – und das, was einst als Innovation begann, ist heute klinische Realität.

Und dann, viele Jahre später, schließt sich der Kreis.

2026 – Der nächste Schritt: Schonende Therapie für die Pulmonalklappe

Im Februar 2026 folgt der nächste wichtige Schritt – wieder in Mainz.

Erstmals werden mehrere Patientinnen und Patienten mit einer **Pulmonalklappen-Erkrankung** **minimal-invasiv behandelt**, ohne Operation am

offenen Herzen. Eine neue, selbstexpandierende Klappenprothese wird über die Leistenvene zum Herzen geführt und dort präzise eingesetzt.

Das klingt fast unspektakulär – ist aber für viele Betroffene ein enormer Fortschritt.

Denn gerade Menschen mit angeborenen Herzfehlern mussten bislang oft mehrere große Operationen über sich ergehen lassen – häufig schon im Kindes- oder Jugendalter. Jede weitere Operation ist belastend, risikoreich und mit langen Erholungszeiten verbunden.

Die neue Technik ändert das grundlegend:

- kein Öffnen des Brustkorbs
- keine Herz-Lungen-Maschine
- deutlich schnellere Erholung

Oder anders gesagt: weniger Trauma, mehr Zukunft.



Ein Teil des Operationsteams (v.l.): Dr. Kai Helge Schmidt, PD Dr. med. Martin Geyer, Prof. Dr. Peter Ewert, Prof. Dr. Dr. Philipp Lurz. Bildquelle: UM/Peter Pulkowski

Jetzt auch mit
Wero online
bezahlen.



**Geld senden und empfangen.
Direkt aufs Konto mit Wero
in der VR Banking App.**



**VR Banking App
downloaden und Wero
freischalten**

Oder anders
gesagt:
Mainz spielt
längst in der
ersten Liga der
Herzmedizin –
und die Welt
schaut dabei zu.

Mainz als Motor der Innovation

Dass diese Entwicklungen ausgerechnet in Mainz stattfinden, ist kein Zufall.

Hier arbeiten Kardiologen und Herzchirurgen eng zusammen – nicht nebeneinander, sondern miteinander. Innovation entsteht nicht im Alleingang, sondern im Team.

Die enge Zusammenarbeit zwischen interventioneller Kardiologie und Herzchirurgie, die Beteiligung an internationalen Studien und die konsequente Umsetzung neuer Technologien machen Mainz zu einem der führenden Zentren auf diesem Gebiet.

**Der Anspruch ist klar:
Nicht nur über Innovation sprechen –
sondern sie möglich machen.**

In der Presse gewürdigt

Dass Spitzenmedizin aus Mainz inzwischen weltweit wahrgenommen wird, zeigt die eindrucksvolle Berichterstattung über die Live-Übertragung komplexer Herzklappeneingriffe zum größten europäischen Kardiologiekongress nach Paris.

Die Würdigung in der Presse unterstreicht, was sich in der Fachwelt längst etabliert hat: Die Universitätsmedizin Mainz gehört zu den führenden Zentren der interventionellen Herzklappentherapie. Besonders die Kombination aus Innovation, klinischer Exzellenz und interdisziplinärer Zusammenarbeit macht diese Erfolge möglich.

Solche internationalen Live-Demonstrationen sind weit mehr als nur technische Meisterleistungen – sie stehen für Vertrauen, Erfahrung und den Anspruch, Medizin auf höchstem Niveau nicht nur anzuwenden, sondern aktiv weiterzuentwickeln.

Herzklappen-OP live aus Mainz nach Paris

Der mit 12.000 Besuchern weltgrößte Kongress für interventionelle Kardiologie profitiert von der Unimedizin

Von Michael Bormeltinger

MAINZ/PARIS. Für Mediziner ist es immer eine Auszeichnung, wenn sie ihre Arbeit vor den großen Auditorien internationaler Kongresse vorstellen können. Und Live-Übertragungen von Eingriffen gehören dabei zu den Höhepunkten. Da war es Ehre und Auszeichnung, dass der EuroPCR, der größte interventionelle Kardiologiekongress weltweit, den Direktor des Zentrums für Kardiologie der Unimedizin Mainz, Professor Philipp Lurz, bat, solche Live Cases durchzuführen.

Der Ende der 80er in Toulouse gegründete Kongress findet wegen des Andrangs seit 1997 in Paris statt und hat heute 12.000 Teilnehmer. „An fünf Tagen werden alle Neuigkeiten, wissenschaftliche Resultate und insbesondere technische Aspekte zu Interventionen in der Herzmedizin gezeigt und diskutiert“, so Professor Lurz gegenüber der AZ. „Jeder Interventionalist geht zu diesem Kongress, um seine eigenen Fähigkeiten zu verbessern und sich über Innovationen zu informieren.“ Herzstück sind immer die Live Cases. Drei davon kamen in diesem Jahr von der Mainzer Unimedizin.

Das Team des Zentrums für Kardiologie und der Herz- und Gefäßchirurgie führte an zwei Tagen drei Eingriffe in einem Hybrid-OP der Unimedizin durch, die alle live nach Paris übertragen wurden. Zwei in die Main-Arena mit mehr als 5000 Zuschauern, der dritte in den zweitgrößten Saal des Kongresses. „Es waren drei höchst komplexe, innovative Klappen-eingriffe“, sagt der Chef der



Live-Übertragung aus einem Hybrid-OP zum Kongress nach Paris: Professor Philipp Lurz (r.) und Dr. Tobias Ruf.

Foto: Peter Pulkowski

UM-Kardiologie. In einem Fall war es der Ersatz der Trikuspidalklappe, die Lurz im November als erster weltweit durchgeführt hatte, dann eine Clippräparatur an der Mitralklappe.

Der dritte Fall war sozusagen der Ersatz eines älteren Ersatzes. „TAVI in TAVI“, wie es heißt. „Hintergrund ist, dass Patienten, die einst eine Transkatheter-Aortenklappen-implantation erhalten haben, damit sehr oft länger leben, als dieser TAVI haltbar ist“, erklärt Professor Lurz, der den EuroPCR-Besuchern zeigte, wie man einen neuen TAVI in den alten einsetzt.



Der große Saal im Pariser Kongresszentrum, als gerade der Eingriff von der Mainzer Unimedizin übertragen wird.

Foto: Privatdozent Lukas Hobohm

Die Übertragung aus dem OP nimmt ein spezialisiertes Kamerteam vor, „und natürlich wird alles ohne Abweichungen wie bei jedem anderen Eingriff durchgeführt, die Patienten sind maximal sicher“, bekräftigt Lurz, der den Kongressteilnehmern in den richtigen Momenten erklärt, welchen Schritt er warum unternimmt, wie das genaue Vorgehen ist. „Solche Demonstrationen dienen nicht der eigenen Profilierung, sondern dem Lernen“, erläutert der Kardiologe weiter: „Wenn Kolleginnen und Kollegen aus solchen Demonstrationen lernen, dann führen sie selbst die Eingriffe sicher und effektiv durch.“ Dann helfe das schließlich zehntausenden Patienten auf der ganzen Welt.

Nach der Übertragung des Eingriffs wurde der Fall dann im Saal analysiert. Neben dem dortigen Moderator, einen Analytiker und sechs bis sieben Experten diskutierte auch das Publikum mittels einer App mit. Nach seinen Live Cases fuhr auch Lurz nach Paris und nahm als Moderator an Veranstaltungen teil.

Er sieht die Live Cases als Auszeichnung für die gesamte Herzmedizin der UM, dessen Team eine herausragende und langjährige Expertise auf dem Gebiet der interventionellen Klappentherapien besitze. „Und unser Beitrag beim EuroPCR unterstreicht auch unsere Zielrichtung: Wie werden wir zusammen mit der Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie ein universitäres Herzzentrum von internationalem Rang bilden mit innovativen und modernen Therapien für Patienten weltweit.“

Ihr neues Zuhause am Rhein

Eigentumswohnungen in Mainz-Weisenau

2 - 4 Zimmer
Wohnungen

ca. 62 - 117 m²
Wohnfläche

ab 439.800€
provisionsfrei

AUSSTATTUNGS-HIGHLIGHTS



Barrierefreie Zugänge durch Aufzüge



Überwiegend bodentiefe Fenster



Edles Eiche-Echtholzparkett



Fußbodenheizung mit Free Cooling-Technologie



Hochwertige Badausstattung



Überwiegend Balkone, Terrassen oder Dachterrassen



Tiefgarage: Alle PKW-Stellplätze für E-Mobilität



Keller und Fahrradstellplätze



Pflichtangaben gemäß §§ 79 ff. GEG: Strom 19,8 kWh/(m²a), A+, BJ 2024



2009
London





Ein neuer Blick auf das Herz

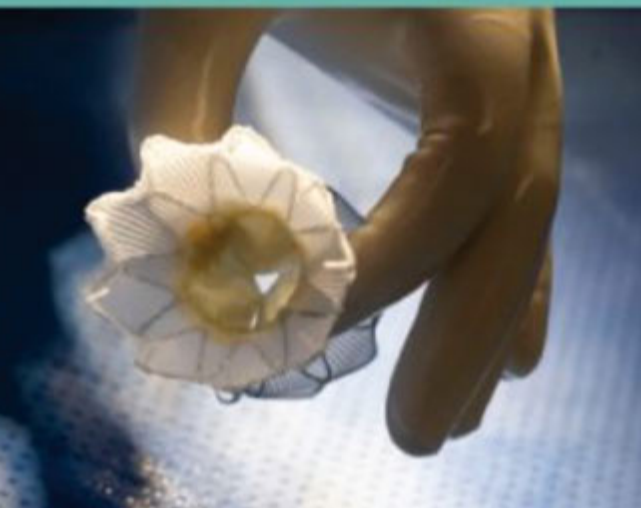
Was bleibt, ist eine wichtige Erkenntnis:

Das rechte Herz ist kein Nebendarsteller. Es ist ein entscheidender Faktor für Lebensqualität, Prognose und letztlich auch für das Überleben vieler Patientinnen und Patienten.

Die moderne Herzmedizin beginnt, dieses Gleichgewicht neu zu denken.

Und vielleicht ist das die wichtigste Botschaft: Fortschritt bedeutet nicht nur, Neues zu erfinden.

Manchmal bedeutet er auch, endlich das richtig ernst zu nehmen, was wir lange übersehen haben.



Hier zunächst
die Top 10
Maßnahmen
für ein längeres
Leben (von Platz
10 bis 1)

erstellt mit der Hilfe
der Künstlichen
Intelligenz
Chat GPT

Fazit

Es ist eigentlich
ganz einfach –
und genau das
macht es so
schwer:

Die Dinge, die
uns länger leben
lassen, sind
keine Geheim-
nisse. Sie stehen
nicht in kleinen
Fläschchen.
Sie stehen in
unserem Alltag.

- Bewegung
statt Ausrede
- Schlaf statt
Bildschirm
- Freunde statt
Stress
- Luft statt
Rauch

Längeres Leben – das kann man tun!

10.

**Alkohol stark reduzieren
oder ganz meiden**

Ein Glas schadet nicht sofort – aber:
Weniger ist klar mehr.

Gewinn: ~1–2 Jahre

9.

**Gute soziale Beziehungen
pflegen**

Freunde sind keine Kür, sondern Medizin.
Einsamkeit wirkt wie Rauchen.

Gewinn: ~2–4 Jahre

8.

**Stress reduzieren
(chronischen Stress vermeiden)**

Dauerstress treibt Blutdruck,
Entzündung und Gefäßschäden.

Gewinn: ~2–4 Jahre

7.

**Gesunder Schlaf
(7–8 Stunden, regelmäßig)**

Schlaf ist Reparaturzeit für Gehirn,
Gefäße und Stoffwechsel.

Gewinn: ~3–5 Jahre

6.

**Gesunde Ernährung
(mediterran, pflanzenbasiert)**

Viel Gemüse, wenig verarbeitet –
klingt banal, wirkt enorm.

Gewinn: ~5–8 Jahre

5.

Normales Körpergewicht halten

Bauchfett ist kein Speicher,
sondern ein Entzündungsorgan.

Gewinn: ~3–7 Jahre

4.

**Blutdruck, Blutzucker,
Cholesterin gut einstellen**

Die „stillen Killer“ – oft unbemerkt,
aber hochwirksam.

Gewinn: ~5–10 Jahre

3.

**Regelmäßige körperliche
Aktivität**

Der Klassiker – und zu Recht ganz vorne.
Schon 30 Minuten täglich machen
einen enormen Unterschied.

Gewinn: ~5–10 Jahre

2.

**Luftverschmutzung und
Umweltbelastung reduzieren**

Ein oft unterschätzter Faktor – aber global
einer der größten. Saubere Luft wirkt wie eine
unsichtbare Therapie für Gefäße und Herz.

Gewinn: ~2–5 Jahre
(je nach Exposition deutlich mehr)

1.

**Nicht rauchen –
oder sofort aufhören!**
Der unangefochtene Spitzenreiter.

Oder, um es klar zu sagen:
Wer raucht, verschenkt Lebenszeit.
Wer aufhört, bekommt sie zurück.

Gewinn: ~10–15+ Jahre



HERZENSSACHE 2025

Wichtige „Healthy Lifestyle-Studien“ 2025

Thomas Münzel

Widmen wir die kommenden Seiten
einem Kapitel das uns alle interessiert:
dem längeren Leben!

Im Folgenden bespreche ich nun verschie-
dene Studien, die einen Healthy Lifestyle
beschreiben. Viele Dinge klingen banal,
sind aber extrem wichtig!

Primärprävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

durch eine mediterrane Ernährung,
ergänzt mit nativem Olivenöl extra oder Nüssen

**Gesund leben –
die Wissenschaft sagt:
Es ist gar nicht so kompliziert**

Wenn man heute alle großen Gesundheitsstudien zusammenlegt – Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress – dann kommt am Ende eine erstaunlich einfache Botschaft heraus. Und sie lautet nicht: „Sie müssen jeden Morgen um fünf Uhr kalt duschen und Selleriesaft trinken.“

**Nein. Die Wissenschaft sagt eher:
Leben Sie wie ein halbwegs vernünftiger
Mensch – und zwar regelmäßig.**

Beginnen wir beim **Essen**. Eine der bekanntesten Studien, die sogenannte **PREDIMED-Studie**, hat gezeigt: Menschen, die sich mediterran ernähren – also viel Gemüse, Obst, Fisch, Olivenöl und Nüsse – bekommen deutlich seltener Herzinfarkt oder Schlaganfall. In der Studie sank das Risiko für schwere Herz-Kreislauf-Ereignisse **um etwa 30 % !**

Mit anderen Worten:

Ein Teller Pasta mit Tomaten, Olivenöl und ein paar Nüssen kann medizinisch wertvoller sein als so manche Tablette.

Der **zweite** große Gesundheitsfaktor ist **Bewegung**. Die gute Nachricht: Sie müssen kein Marathonläufer werden. Studien zeigen, dass schon **regelmäßiges Gehen**, ein paar Treppen statt Aufzug und etwas zügige Alltagsbewegung das Sterberisiko deutlich senken können. Ihr Herz ist nämlich kein Museumsstück – es möchte benutzt werden.

**Die einfache Formel
für Gesundheit**



Ernährung



Bewegung

ORIGINAL ARTICLE

Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts

Drittens: Schlaf. Früher dachte man, Schlaf sei nur eine Pause. Heute weiß man: Schlaf ist eine Reparaturwerkstatt für den Körper. Wer regelmäßig schläft – und zwar ungefähr zur gleichen Zeit – lebt gesünder. Wer dagegen jede Nacht Netflix bis zwei Uhr schaut, trainiert vor allem seine Augenringe.

Viertens: Stress. Ein bisschen Stress ist normal – schließlich sollen wir ja nicht den ganzen Tag auf der Couch liegen und Trauben essen. Aber dauerhafter Stress ist wie ein Motor, der ständig im roten Bereich läuft. Techniken wie Spaziergänge, soziale Kontakte oder auch mal bewusst nichts tun helfen dem Körper, wieder herunterzufahren.

Und schließlich die vielleicht wichtigste Erkenntnis aller Studien: Gesundheit entsteht nicht durch eine einzelne Maßnahme, sondern durch viele kleine Gewohnheiten.

Man muss kein Heiliger sein.

Ein gutes Essen, ein Spaziergang, ein bisschen Schlaf und gelegentlich ein Glas Rotwein – und schon hat das Herz das Gefühl, im Urlaub zu sein.

Gesundheit entsteht nicht durch eine einzelne Maßnahme, sondern durch viele kleine Gewohnheiten.

Ein gutes Essen, ein Spaziergang, ein bisschen Schlaf und gelegentlich ein Glas Rotwein – und schon hat das Herz das Gefühl, im Urlaub zu sein.



Am Ende lautet
die Botschaft
der Wissenschaft
erstaunlich
schlicht:

Man muss kein
Gesundheitsguru
sein.

Ein gutes Essen,
ein Spaziergang,
ausreichend
Schlaf, ein
bisschen
Gelassenheit und
nette Menschen
um sich herum –
und schon hat
das Herz das
Gefühl, dass das
Leben gar nicht
so schlecht für
die Gesundheit
ist.

Lifestyle-Medizin | Gesund leben – der erstaunlich einfache Trick

Gesund leben ist eigentlich ziemlich banal

Topical Review

Integration of Lifestyle Medicine Into Primary Care: A Comprehensive Review

Cashmere Miller, DNP, APRN, FNP-C, DipACLM^{1,2} 

Wenn man sich durch die großen Gesundheitsstudien der letzten Jahre arbeitet, könnte man meinen, das Ergebnis sei ein kompliziertes Geheimrezept. Mit exotischen Superfoods, zehn Apps und täglichem Yoga um fünf Uhr morgens.

Aber die Wissenschaft kommt zu einer viel überraschenderen Erkenntnis: Gesund leben ist eigentlich ziemlich banal.

Forscher sprechen heute von der sogenannten **Lifestyle-Medizin**. Dahinter steckt eine einfache Idee: Viele der großen Krankheiten – Herzinfarkt, Diabetes, Übergewicht oder Bluthochdruck – entstehen nicht über Nacht, sondern durch unsere täglichen Gewohnheiten. Und genau dort kann man sie auch verhindern. **Tatsächlich könnten mehr als 80% der Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle und Diabetesfälle durch gesündere Lebensweise verhindert werden.**

Die Wissenschaft hat dafür sechs erstaunlich einfache Regeln gefunden.

Erstens: Essen Sie halbwegs vernünftig.

Das bedeutet nicht, dass man nur noch Karotten knabbern darf. Aber viel Gemüse, Obst, Nüsse, Olivenöl und wenig stark verarbeitete Lebensmittel – das liebt unser Körper. Die berühmte mediterrane Ernährung senkt nachweislich Herz- und Gefäßkrankheiten.

Zweitens: Bewegen Sie sich.

Keine Angst – niemand verlangt, dass Sie Marathon laufen. Ein flotter Spaziergang, Treppen statt Aufzug oder eine Radtour am Wochenende reichen oft schon. Ihr Herz ist nämlich kein Museumsstück – es möchte benutzt werden.

Drittens: Schlafen Sie ordentlich.

Sieben bis neun Stunden Schlaf sind keine Faulheit, sondern Wartungsarbeit. Während wir schlafen, repariert der Körper Zellen, sortiert das Gehirn Erinnerungen und stellt den Stoffwechsel neu ein.

Viertens: Stress runterfahren.

Ein bisschen Stress gehört zum Leben – sonst würden wir vermutlich den ganzen Tag auf dem Sofa liegen. Aber Dauerstress ist wie ein Motor im roten Drehzahlbereich. Spazierengehen, Freunde treffen oder einfach einmal tief durchatmen wirkt manchmal besser als jede Tablette. Handy öfters ausschalten!

Fünftens: Giftstoffe meiden.

Rauchen, zu viel Alkohol oder andere riskante Gewohnheiten bringen den Körper schneller aus dem Gleichgewicht, als man „noch ein Glas“ sagen kann.

Und sechstens – vielleicht das Wichtigste: Bleiben Sie mit anderen Menschen verbunden.

Freunde, Familie, Gespräche, gemeinsames Lachen – all das schützt unsere Gesundheit stärker, als viele denken.

Wenn das Herz mitreden dürfte!

Wenn das Herz seinen eigenen Frühstückstisch decken dürfte, sähe er vermutlich ungefähr so aus wie auf der Abbildung unten dargestellt:

- Frischer Fisch, Gemüse, Olivenöl und Nüsse – die klassische mediterrane Küche, die laut vielen Studien besonders gut fürs Herz ist.
- Mitten auf dem Tisch steht ein anatomisches Herzmodell, gewissermaßen der Hauptdarsteller dieser kleinen Gesundheitsgeschichte.
- Daneben liegen Laufschuhe, die leise daran erinnern:
„Ein paar Schritte wären auch nicht schlecht.“
Denn das Herz ist ein Muskel – und Muskeln mögen Bewegung.

- Ein großes Kissen und eine Decke zeigen: Auch guter Schlaf gehört zum Rezept für ein gesundes Leben.
- Und da liegt noch ein Smartphone. Vermutlich, um die Schritte zu zählen – oder um kurz zu prüfen, ob man heute schon genug für sein Herz getan hat.

Kurz gesagt:

Ein gutes Essen, etwas Bewegung, ausreichend Schlaf – und ein kleines bisschen Selbstkontrolle.

Oder:

Das Herz braucht keine Wunderkur. Es mag einfach ein vernünftiges Leben.

Kurz gesagt:

Ein gutes Essen, etwas Bewegung, ausreichend Schlaf – und ein kleines bisschen Selbstkontrolle.

Oder:

Das Herz braucht keine Wunderkur.

Es mag einfach ein vernünftiges Leben.



„Lass
uns ein
paar
Schritte
gehen...

Zusammenhang zwischen täglichen Schritten und Sterblichkeit bei Erwachsenen in den USA

Schritte statt Ausreden

Stellen Sie sich vor, Ihr Arzt sagt: „Wenn Sie länger leben möchten, gehen Sie einfach spazieren.“

Viele würden vermutlich denken: Das klingt zu einfach, um wahr zu sein.

Aber genau das zeigt eine große Studie im **Journal of the American Medical Association (JAMA Network Open)**. Die Forscher haben mehr als **3.000 Erwachsene** untersucht, deren Schritte mit einem Bewegungsmesser gemessen wurden, und dann geschaut, was in den **folgenden zehn Jahren** mit ihrer Gesundheit passiert.

Das Ergebnis ist erstaunlich – und gleichzeitig beruhigend.

Menschen, die **an ein paar Tagen pro Woche etwa 8000 Schritte gehen**, haben ein deutlich geringeres Risiko zu sterben als Menschen, die sich kaum bewegen. Genauer gesagt: **Wer an ein bis zwei Tagen pro Woche 8.000 Schritte erreicht, hatte bereits ein etwa 15 % niedrigeres Sterberisiko innerhalb von zehn Jahren.**

Und wer das an drei bis sieben Tagen pro Woche schafft, senkt das Risiko noch etwas weiter. Interessant ist aber: Der größte Effekt tritt schon relativ früh ein – der zusätzliche Nutzen wird danach kleiner.

Noch erstaunlicher:

Die Studie zeigt, dass selbst sogenannte **„Wochenend-Beweger“** profitieren. Also Menschen, die vielleicht unter der Woche viel arbeiten und erst am Wochenende richtig aktiv werden. Schon **ein oder zwei Tage Bewegung pro Woche** können messbare gesundheitliche Vorteile bringen.

Die Botschaft der Wissenschaft ist deshalb angenehm pragmatisch:

- Man muss kein Fitnessprofi sein.
- Man muss nicht jeden Tag perfekt trainieren.
- Aber der Körper mag Bewegung – und zwar regelmäßig.
- Oder, um es mit einem Augenzwinkern zu sagen:
Wenn Ihr Herz wählen könnte zwischen „Sofa, Fernbedienung und Chips“ oder „einem Spaziergang um den Block“ – dann würde es ziemlich sicher sagen: **„Lass uns ein paar Schritte gehen.“**

JAMA
Network | **Open**

Original Investigation | Public Health

Association of Daily Step Patterns With Mortality in US Adults

Kosuke Inoue, MD, PhD; Yusuke Tsugawa, MD, PhD; Elizabeth Rose Mayeda, MPH, PhD; Beate Ritz, MD, PhD

Kleine Gewohnheiten – große Wirkung für das Herz

Schon einfache Alltagsentscheidungen machen einen Unterschied, wie auch auf der Abbildung unten dargestellt:

- Regelmäßige Bewegung
(z. B. ~8.000 Schritte täglich)
- Treppensteigen statt Aufzug
- Spaziergänge – auch im höheren Alter – und Aktivität in der Natur

stärken Gefäße, senken Blutdruck und reduzieren Entzündungen.

**Gemeinsam zeigen diese Szenen:
Kleine Gewohnheiten sind eine
der wirksamsten Maßnahmen
zur Vorbeugung von Herz-Kreis-
lauf-Erkrankungen.**

... und
dann
noch
ein
paar
mehr“



**Kleine Gewohnheiten –
große Wirkung für das Herz**

Schlaf die unterschätzte Superkraft

Kurz gesagt:
Nachts läuft
im Körper
ein ziemlich
beeindruckendes
Wartungs-
programm.

Zu wenig Schlaf
ist problematisch
– aber zu viel
auch.
Die günstigste
Zone liegt meist
irgendwo
zwischen
7 und 8 Stunden
pro Nacht.

Wenn man Menschen fragt, was für ein gesundes Leben wichtig ist, hört man meist sofort: Bewegung, Ernährung, vielleicht noch Stress vermeiden.

Und der Schlaf?

Der wird oft behandelt wie eine lästige Pflicht. So nach dem Motto: Wenn noch Zeit übrig ist, schlafen wir eben auch noch ein bisschen.

Die Wissenschaft sieht das allerdings völlig anders.

In großen Studien zeigt sich immer wieder: **Schlaf ist eine der wichtigsten Gesundheitsmaßnahmen überhaupt.** Menschen, die dauerhaft zu wenig schlafen, haben ein deutlich höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht und sogar eine verkürzte Lebenserwartung.

Man könnte also sagen: Schlaf ist keine Pause vom Leben – Schlaf ist die Werkstatt, in der der Körper repariert wird.

Während wir schlafen, arbeitet der Organismus nämlich erstaunlich fleißig. Das Gehirn sortiert Informationen, das Immunsystem stärkt seine Abwehrkräfte, Hormone werden neu eingestellt und beschädigte Zellen repariert.

Kurz gesagt: Nachts läuft im Körper ein ziemlich beeindruckendes Wartungsprogramm.

Besonders interessant ist dabei eine Beobachtung aus vielen Studien: **Zu wenig Schlaf ist problematisch – aber zu viel auch.**

Die günstigste Zone liegt meist irgendwo zwischen **sieben und acht Stunden pro Nacht.**

Das klingt zunächst banal. Aber in einer Welt voller Smartphones, Streamingdienste und nächtlicher E-Mails ist es gar nicht mehr so selbstverständlich.

Der moderne Mensch schafft es schließlich problemlos, um Mitternacht noch „nur eine Folge“ zu schauen – und plötzlich ist es halb zwei.

Das Herz findet das allerdings weniger lustig.

Denn wenn wir dauerhaft zu wenig schlafen, gerät der Körper in einen Stressmodus:

- Blutdruck steigt
- Entzündungsprozesse nehmen zu
- der Stoffwechsel gerät aus dem Gleichgewicht.

Die gute Nachricht ist jedoch: Schlaf ist eine der wenigen Gesundheitsmaßnahmen, die nichts kostet und sofort wirkt.

Oder, um es frei nach Frank Elstner zu sagen: Man muss nicht immer alles optimieren.

Manchmal reicht es schon, das Licht auszuschalten, das Smartphone wegzulegen und dem Körper zu erlauben, das zu tun, was er seit Millionen Jahren am besten kann – schlafen.



**Sleep
Research
Society®**

SLEEP, 2024, 47, 1–11
<https://doi.org/10.1093/sleep/zsad253>
Advance access publication 21 September 2023
Original Article

Original Article

Sleep regularity is a stronger predictor of mortality risk than sleep duration: A prospective cohort study

Daniel P. Windred^{1*}, Angus C. Burns^{1,2,3,4,5}, Jacqueline M. Lane^{2,3,4,5}, Richa Saxena^{2,3,4,5}, Martin K. Rutter^{6,7}, Sean W. Cain^{1,5} and Andrew J. K. Phillips^{1,4,5}

Schlaf – die nächtliche Werkstatt für Herz, Gefäße und Gehirn.

In der Abbildung sehen wir links das, was viele kennen: Man liegt im Bett, das Handy leuchtet – und der Körper kommt nicht zur Ruhe.

- Stresshormone steigen
- der Blutdruck bleibt hoch
- schädliche Stoffe nehmen zu
- Entzündungen werden angekurbelt
- die Gefäße verlieren an Elastizität.
- Der Körper läuft – obwohl er eigentlich pausieren sollte.

In der Mitte passiert das Entscheidende: echter Schlaf. Jetzt beginnt die eigentliche Arbeit.

- Das Gehirn startet sein nächtliches „Reinigungsprogramm“ – eine Art Spülsystem, das Abfallstoffe und schädliche Eiweiße aus dem Gehirn entfernt.

- Gleichzeitig beruhigt sich das Herz-Kreislauf-System
- die Gefäße entspannen sich
- das Immunsystem wird feinjustiert und
- die Hormone finden zurück in ihren natürlichen Rhythmus.

Rechts die gute Nachricht: Wer regelmäßig etwa 7 bis 8 Stunden schläft, reduziert sein Risiko für

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Stoffwechselprobleme und
- ein vorzeitiges Versterben

deutlich. Die Gesundheitskurven gehen nach unten – und die Lebensqualität nach oben.

Die Quintessenz:
Schlaf ist keine Pause.
Schlaf ist aktive Reparatur –
jede Nacht, im ganzen Körper.

Um es frei nach Frank Elstner zu sagen:

Man muss nicht immer alles optimieren.

Manchmal reicht es schon, das Licht auszuschalten, das Smartphone wegzulegen und dem Körper zu erlauben, das zu tun, was er seit Millionen Jahren am besten kann – schlafen.

Schlafmangel → Dysregulation → Erkrankung Erholsamer Schlaf → Gleichgewicht → Gesundheit

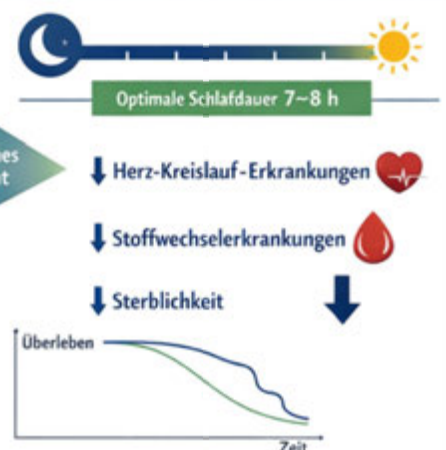
Schlafmangel & Dysregulation



Erholsamer Schlaf & Regeneration



Gesunder Schlaf & Risiken ↓



Unsere Gene liefern den Bauplan – doch wie wir leben, entscheidet, was daraus wird.

Während die DNA unsere biologischen Möglichkeiten vorgibt, formen Bewegung, Ernährung, Schlaf und soziale Beziehungen den tatsächlichen Gesundheitszustand.

Moderne Studien zeigen: Ein aktiver Lebensstil, mediterrane Ernährung und regelmäßige Bewegung können genetische Risiken deutlich abschwächen.

Gesundheit entsteht daher nicht allein im Erbgut, sondern vor allem im Alltag.

Gene sind nicht Ihr Schicksal

Integration der umweltbedingten und genetischen Grundlagen von Alterung und Sterblichkeit

Viele Menschen glauben ja, Gesundheit sei vor allem eine Frage der Gene. „Das liegt bei uns in der Familie“, sagt man dann gern – und bestellt sich noch ein Stück Kuchen.

Die moderne Forschung hat sich diese Frage einmal sehr genau angeschaut. In einer großen Studie **mit fast 500.000 Menschen aus der UK-Biobank** wollten Wissenschaftler wissen: Was bestimmt eigentlich stärker, wie lange wir leben – unsere Gene oder unser Lebensstil?

Das Ergebnis ist überraschend – und gleichzeitig ziemlich beruhigend.

Die genetische Veranlagung erklärt nur einen relativ kleinen Teil des Sterberisikos. Wenn man zu den üblichen Faktoren wie Alter und Geschlecht noch die genetischen Risikoprofile hinzunimmt, verbessert sich die Vorhersage der Sterblichkeit nur minimal.

Ganz anders sieht es beim sogenannten „**Exposom**“ aus – also bei allem, was unser Leben ausmacht:

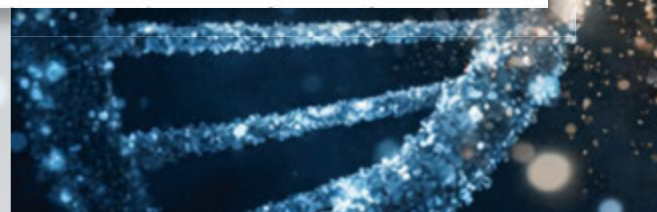
- Bewegung, Rauchen, Schlaf, Stress, soziale Kontakte, Einkommen, Umwelt und viele andere Faktoren. Diese Umwelt- und Lebensstilfaktoren erklären **ein Vielfaches mehr der Unterschiede im Sterberisiko** als die Gene.

Mit anderen Worten:

Unsere DNA schreibt zwar die erste Seite unseres Lebensbuchs – **aber den größten Teil der Geschichte schreiben wir selbst.**

Besonders wichtig sind dabei erstaunlich alltägliche Dinge:

- nicht rauchen
- sich bewegen
- ausreichend schlafen
- soziale Kontakte pflegen und
- ein einigermaßen stabiles Umfeld haben.



All diese Faktoren wirken zusammen wie ein kleines Gesundheits-Orchester. Jeder spielt nur ein Instrument – aber zusammen entsteht eine große Wirkung.

Oder, um es mit einem Augenzwinkern zu sagen:

Die Gene sind vielleicht die Karten, die wir beim Poker bekommen.

Aber wie wir spielen – ob wir spazieren gehen, rauchen, gut schlafen oder ständig Stress haben – das entscheidet am Ende viel stärker darüber, **wie lange das Spiel dauert.**

Unsere Gene liefern den Bauplan – doch wie wir leben, entscheidet, was daraus wird. Während die DNA unsere biologischen Möglichkeiten vorgibt, formen Bewegung, Ernährung, Schlaf und soziale Beziehungen den tatsächlichen Gesundheitszustand.

Moderne Studien zeigen: Ein aktiver Lebensstil, mediterrane Ernährung und regelmäßige Bewegung können genetische Risiken deutlich abschwächen. Gesundheit entsteht daher nicht allein im Erbgut, sondern vor allem im Alltag.

Mit anderen Worten:

Unsere DNA schreibt zwar die erste Seite unseres Lebensbuchs – aber

den größten Teil der Geschichte schreiben wir selbst.



Unser Gehirn
führt Buch –
und zwar sehr
genau.

Das Gehirn
merkt sich alles
– auch unseren
Lebensstil

„Das Gehirnalter als Schlüssel zu
Lebensstil, Alterung und psychischer Gesundheit“

Wenn das Gehirn schneller altert als wir selbst

Manchmal spielt uns unser Körper einen kleinen Streich. Wir fühlen uns wie 55 – aber unser Gehirn denkt offenbar schon in Richtung 65. Klingt wie ein schlechter Witz? Ist aber knallharte Wissenschaft.

Forscher haben etwas entdeckt, das fast wie ein Blick in die Zukunft wirkt: **den sogenannten „Brain Age Gap“.**

Das ist ganz einfach die Differenz zwischen dem tatsächlichen Alter eines Menschen und

dem Alter seines Gehirns – gemessen mit hochmodernen MRT-Analysen und künstlicher Intelligenz.

Und jetzt kommt der spannende Teil: Ist das Gehirn älter als der Mensch – also ein positiver „Gap“ – dann steigt das Risiko. Und zwar deutlich.

communications medicine

A Nature Portfolio journal

Article



<https://doi.org/10.1038/s43856-025-01100-5>

Brain age gap as a predictive biomarker that links aging, lifestyle, and neuropsychiatric health

Check for updates

Ruixia Zhang^{1,4}, Fan Yi^{1,4}, Hongjing Mao^{1,2}, Zhengxing Huang^{1,4}, Kai Wang^{3,5} & Junhang Zhang^{1,2,5}

Das alternde Gehirn
sichtbar machen

Gesunder Lebensstil
→ langsamere Gehirnalterung



Chronologisches Alter

Brain Age Gap

Schon ein zusätzliches „Gehirnjahr“ erhöht:

- das Alzheimer-Risiko um rund 16%,
- das Risiko für leichte kognitive Störungen,
- und sogar die Wahrscheinlichkeit, früher zu sterben.

Mit anderen Worten: Unser Gehirn führt Buch – und zwar sehr genau. Das Gehirn merkt sich alles – auch unseren Lebensstil

Die gute Nachricht

Dieses „innere Altern“ ist kein Schicksal. Es reagiert erstaunlich sensibel auf unseren Lebensstil.

Menschen, die

- sich regelmäßig bewegen,
- nicht rauchen,
- maßvoll Alkohol trinken
- und insgesamt gesund leben,

können den Alterungsprozess ihres Gehirns messbar bremsen.

Das Gehirn ist also kein starrer Apparat – sondern eher wie ein Konto:

- Wir können einzahlen.
- Oder wir können es überziehen.

Der kritische Punkt – wenn es plötzlich kippt

Besonders interessant:

Das Gehirn verzeiht einiges – aber nicht alles.

Bis zu einem gewissen Punkt bleibt die Leistung stabil. Doch wenn das Gehirn deutlich „älter“ wird als der Körper (etwa mehr als 2 bis 3 Jahre Differenz), dann beginnt ein spürbarer Abfall:

- Reaktionen werden langsamer
- Denken weniger flexibel
- Gedächtnis anfälliger

Es ist ein bisschen wie bei einem Auto: Lange läuft es rund – und dann kommt plötzlich die Phase, in der die Werkstatt häufiger gebraucht wird.

Die eigentliche Botschaft

Diese Studie zeigt etwas Entscheidendes:

- Altern ist nicht gleich Altern.
- Entscheidend ist nicht nur, wie alt wir sind – sondern wie alt unser Gehirn ist.

Und genau hier liegt die Chance:

Wir können Einfluss nehmen.

Nicht perfekt. Nicht vollständig.

Aber genug, um den Unterschied zu machen.

„Das Gehirn ist wie ein guter Freund –

es verzeiht viel, aber es merkt sich alles.“

Beschleunigte Gehirnalterung → höheres Risiko



Unser Gehirn hat ein Alter – aber nicht immer das, das im Ausweis steht.

In der Mitte sehen wir genau diese kleine, aber entscheidende Differenz: den „Brain Age Gap“. Er zeigt, ob unser Gehirn jünger – oder älter – ist als wir selbst.

Links die gute Nachricht: Wer sich bewegt, gut schläft, nicht raucht und soziale Kontakte pflegt, hält sein Gehirn länger fit. Die Nervenzellen bleiben besser vernetzt, die Gefäße elastisch – das Denken klar.

Rechts die weniger erfreuliche Seite: Bewegungsmangel, Rauchen, Stress und schlechter Schlaf lassen das Gehirn schneller altern.

Die Verbindungen werden dünner, Strukturen zerbrechlicher – und das Risiko für Gedächtnisverlust, Demenz und sogar vorzeitigen Tod steigt.

Die Botschaft ist einfach – und zugleich erstaunlich kraftvoll:

Wir können das Alter unseres Gehirns beeinflussen. Jeden Tag. Mit jeder Entscheidung.



CAR AVENUE
MAINZ

NEUERÖFFNUNG



Neu im Heinz Autocenter:
Renault und Dacia.
Mit passendem Service und
kompetenten Verkaufsberatern
wird dein Autokauf zu einem
entspannten Erlebnis.

Services:

- ✓ Verkauf von Neuwagen
- ✓ Renault & Dacia
- ✓ Reparatur aller Marken

KONTAKT:

Am Mombacher Kreisel 3,
55120 Mainz
06131 99620
www.autocenter-mainz.de



THEMENKOMPLEX

Umwelt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Thomas Münzel



Neues von der Nikotinfront

Ein persönlicher Anfang – und warum dieses Kapitel geschrieben werden musste

Es gibt wissenschaftliche Wahrheiten. Und es gibt Wahrheiten, die man erlebt.

Für mich beginnt dieses Kapitel nicht im Labor, nicht in einer großen Kohortenstudie und auch nicht in einer Metaanalyse – es beginnt zu Hause.

Meine Eltern sind an den Folgen des Rauchens gestorben. Meine Mutter an Lungenkrebs. Mein Vater an einem plötzlichen Herztod – mit 55 Jahren. – Zu jung. Viel zu jung.

Und wir Kinder? Wir haben mitgeraucht, ohne jemals gefragt worden zu sein. Passiv. Tag für Tag. Jahr für Jahr.

Deutschland
qualmt
immer noch
und immer
wieder neu!

Besonders
junge Menschen
greifen immer
öfter zur
Zigarette –
trotz der
bekannten
Risiken!

**Damals
wusste man weniger –**

**heute wissen wir
viel mehr.**

**Aber hilft das bei
der Lösung des Problems?**

Damals wusste man weniger – heute wissen wir alles.

Und genau das ist das eigentliche Problem.

Denn während die Wissenschaft heute eindeutig zeigt, dass Nikotin ein hochwirksames kardio-vaskuläres Toxin ist, wird es politisch noch immer behandelt, als handele es sich um ein Lifestyle-Produkt mit Geschmacksrichtungen.

- Das ist nicht nur falsch.
- Das ist gefährlich.
- Und es ist – wenn man ehrlich ist – nicht mehr zu entschuldigen.

Genau deshalb habe ich gemeinsam mit internationalen Kollegen das aktuelle Positionspapier im European Heart Journal verfasst – um die wissenschaftliche Evidenz dorthin zu bringen, wo sie hingehört: in die politische Entscheidungsebene.

Von der Wissenschaft in die Öffentlichkeit – eine ungewöhnlich starke Resonanz

Lesen Sie dazu auch im Bereich Presse ab Seite 162

Selten gelingt es wissenschaftlichen Arbeiten, eine breite öffentliche Debatte auszulösen. In diesem Fall ist genau das passiert.

Die internationale Medienresonanz auf unser Nikotin-Paper war außergewöhnlich:

- Über **600 Medienberichte weltweit**
- Eine potenzielle Reichweite von rund **1,2 Milliarden Leserinnen und Lesern**
- Entsprechender Werbewert von etwa **24 Millionen Euro**

Berichtet wurde unter anderem in großen internationalen Medien wie El Mundo, Bild, La Stampa, US News und sogar im Guardian.

- Insgesamt erschien die Berichterstattung in 30 Ländern und 13 Sprachen.

Die Botschaft wurde endlich gehört – weit über die Fachwelt hinaus.

Genau das erhöht den Druck dort, wo er hingehört: auf die politische Ebene!

Das ist mehr als Aufmerksamkeit. Das ist ein klares Signal:

Die Botschaft ist angekommen – weit über die Fachwelt hinaus.

Und genau das erhöht den Druck dort, wo er hingehört: auf die politische Ebene.



Für Sie gehen wir in die Unterwelt!



BOHRSERVICE RHEIN-MAIN

Gesellschaft für Horizontalbohrungen MBH

D- 55294 Bodenheim

Telefon +49(0)6135. 93 22 80

Telefax +49(0)6135. 93 22 8-93

www.bohrservice-rhein-main.de

info@bohrservice-rhein-main.de

Jede Form von Nikotin schädigt das Herz – und die Politik schaut zu

Nikotinhaltige Produkte finden sich in vielen und immer wieder neuen Formen an unseren Verkaufstheken – und keine Form fördert die Gesundheit.



Der Artikel begann mit Botschaften für die Politiker: hier eine Zusammenfassung, die geschrieben werden musste

Zwölf politikgetriebene Kernbotschaften, jeweils evidenzbasiert und gezielt formuliert für Gesetzgeber, Gesundheitsministerien und Public-Health-Behörden.

(adaptiert nach ⁶ mit Erlaubnis unter der Open Access Creative Commons CC BY Lizenz)

Argumente gegen Nikotin gibt es viele – aber wo bleiben auch die politischen Konsequenzen aus diesem Wissen.

Teil I: Welche Folgen hat der Nikotinkonsum?		
Nr.	Titel	Zusammenfassung der politischen Botschaft
1	Nikotinbedingte Herz-Kreislauf-Erkrankungen als führende globale Gesundheitslast	Nikotinbezogene Produkte, einschließlich E-Zigaretten und oraler Nikotinbeutel, verursachen jährlich Millionen Todesfälle – überwiegend durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen – und gefährden ohne konsequente Regulierung die öffentliche Gesundheit.
2	Nikotin ist ein starkes kardiovaskuläres Toxin – unabhängig von der Applikationsform	- Nikotin aktiviert das sympathische Nervensystem - erhöht den Blutdruck - verursacht endotheliale Dysfunktion und - beschleunigt die Atherosklerose – auch bei nicht verbrannten Nikotinprodukten.
3	Kein nikotinhaltes Produkt ist sicher für Herz und Gefäße	Alle Formen des Nikotinkonsums - Zigaretten - E-Zigaretten - Heat-not-Burn-Produkte - Wasserpfeifen oder - orale Nikotinbeutel – beeinträchtigen die Gefäßfunktion und erhöhen das kardiovaskuläre Risiko.
4	E-Zigaretten sind weniger schädlich als Zigaretten – aber weit entfernt von harmlos	E-Zigaretten reduzieren die Exposition gegenüber einzelnen Schadstoffen, verursachen jedoch weiterhin - Gefäßschäden - fördern Abhängigkeit - begünstigen Dual Use und weisen keine gesicherte Langzeitsicherheit auf.
5	Passive Nikotinexposition: ein unsichtbares kardiovaskuläres Risiko	Passive Exposition gegenüber Nikotin – durch Zigaretten, E-Zigaretten, Wasserpfeifen oder erhitzten Tabak – verursacht akute Gefäßschäden und erhöht das kardiovaskuläre Risiko bei Nichtrauchern, insbesondere bei Kindern und vulnerablen Gruppen, was umfassende Rauchfrei-Gesetze erfordert.
6	Das vaskuläre Warnsignal: Wie Nikotin die Endothelfunktion produktübergreifend schädigt	Nikotin – ob geraucht, verdampft, erhitzt oder oral konsumiert – beeinträchtigt die Endothelfunktion über oxidativen Stress und eNOS-Entkopplung und macht die endotheliale Dysfunktion zu einem frühen Warnsignal und regulatorischen Referenzmarker für kardiovaskuläre Schädigung.
7	Die versteckte Rechnung: Wie Nikotin Herzen schädigt – und öffentliche Haushalte belastet	Nikotinkonsum verursacht nicht nur persistente Gefäßschäden und kardiovaskuläre Todesfälle, sondern auch massive ökonomische Belastungen für Gesundheitssysteme und Produktivität, wodurch eine strenge Regulierung sowohl gesundheitlich als auch fiskalisch zwingend ist.



**„Die Vape-Epidemie
wird wahrscheinlich
zu einem signifikanten Anstieg
erwachsener Raucher führen“**

Teil II: Welche Folgen hat der Nikotinkonsum?

Nr.	Titel	Zusammenfassung der politischen Botschaft
8	Die nächste Generation in der Abhängigkeit: Wie die Nikotinindustrie Sucht für Jugendliche neu verpackt	Aggressiv vermarktete aromatisierte Nikotinprodukte befeuern eine Jugend-Abhängigkeitsepidemie in Europa und Nordamerika, nutzen regulatorische Lücken und neurobiologische Vulnerabilität aus und erfordern dringendes politisches Handeln.
9	Eine Botschaft, ein Risiko: Kein sicheres Nikotin für das Herz-Kreislauf-System	Jahrzehnte wachsender Evidenz und globaler Expertenkonsens bestätigen, dass alle Nikotinprodukte – unabhängig von Form oder Dosis – erhebliche kardiovaskuläre Risiken bergen und eine einheitliche, risikobasierte Regulierung erforderlich ist, die die Illusion „sicherer Alternativen“ beendet.
10	Von Schlupflöchern zu Führung: Kardiovaskuläre Wissenschaft in verbindliche Nikotinpolitik übersetzen	Trotz konsistenter wissenschaftlicher Evidenz sind umfassende politische Maßnahmen ● Schließung regulatorischer Lücken ● Harmonisierung der Besteuerung aller Nikotinprodukte ● und Stärkung des Jugendschutzes notwendig, um kardiovaskuläre Schäden zu reduzieren und die öffentliche Gesundheit zu schützen.
11	Schutz vor Passivexposition: Plädoyer für vollständig rauchfreie Räume	Umfassende Rauch-, Dampf- und Wasserpfeifenverbote in Innen- und Außenräumen sind essenziell zum Schutz der Bevölkerung, insbesondere in urbanen und Hochrisiko-umgebungen.
12	Aufruf zum Handeln für Kardiologen und politische Entscheidungsträger	● Kardiologen müssen Nikotinprävention systematisch in die Versorgung integrieren ● politische Entscheidungsträger müssen eine entschlossene, einheitliche Regulierung umsetzen, um heutige und zukünftige Generationen vor nikotinbedingten Herz-Kreislauf-Schäden zu schützen.

Und hier Passagen aus dem Text:

Nikotin – das unterschätzte Gift für Herz und Gefäße

Man muss es inzwischen klar sagen:

- Nikotin ist kein Begleitstoff.
- Nikotin ist die Substanz.
- Und diese Substanz ist toxisch.

Unabhängig davon, ob es geraucht, verdampft, erhitzt oder oral aufgenommen wird, aktiviert Nikotin zentrale Stressachsen des Körpers, erhöht Blutdruck und Herzfrequenz, steigert oxidativen Stress und schädigt die Gefäßinnenwand.

Das Resultat ist immer dasselbe:

- Gefäßschaden
- Entzündung
- Atherosklerose

und am Ende Herzinfarkt, Schlaganfall oder plötzlicher Herztod.

Das große Missverständnis: Nicht der Rauch allein ist das Problem

Über Jahrzehnte wurde der Fokus auf Verbrennungsprodukte gelegt. Doch die moderne Evidenz ist eindeutig:

Nikotin selbst ist kardiovaskulär schädlich – unabhängig vom Produkt.

Das ist die zentrale Botschaft, die in der öffentlichen Diskussion noch immer nicht angekommen ist.

Das Herz zahlt den höchsten Preis

Die meisten Menschen verbinden Rauchen mit Krebs. Doch die epidemiologische Realität ist eine andere: **Die Mehrzahl der nikotin-assoziierten Todesfälle ist kardiovaskulär.**

Das Resultat ist immer dasselbe:

Gefäßschaden

Entzündung

Atherosklerose

und am Ende Herzinfarkt, Schlaganfall oder plötzlicher Herztod.

Die Mehrzahl der nikotin-assoziierten Todesfälle ist kardiovaskulär.

Nikotin – einer der wichtigsten und gleichzeitig am meisten unterschätzten, Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Und diese Ereignisse treten früher auf, oft Jahrzehnte vor Krebserkrankungen.

Das macht Nikotin zu einem der wichtigsten und gleichzeitig am meisten unterschätzten, Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die neue Nikotinwelt: Innovation ohne Verantwortung

Während die klassische Zigarette langsam an Bedeutung verliert, explodiert die Vielfalt neuer Produkte:

- E-Zigaretten mit Nikotinsalzen
- Heat-not-Burn-Systeme
- Nikotinbeutel mit extrem hohen Dosierungen
- Shisha-Produkte mit langanhaltender Exposition

Und inzwischen noch subtiler:

- Nikotin-Zahnstocher.
- Vaping-Geräte im Gameboy-Design.
- Lifestyle-Produkte, die Nikotin verstecken statt sichtbar machen.

Das ist keine zufällige Entwicklung, das ist strategische Innovation mit den Zielen

- **Einstieg erleichtern**
- **Risiko verschleiern**
- **Regulierung umgehen.**

Die nächste Generation im Visier

Diese Produkte richten sich nicht primär an Entwöhnungswillige. Sie richten sich an Einsteiger.

Aromen, Design und digitale Vermarktung senken die Hemmschwelle dramatisch. Das Ergebnis ist bereits sichtbar:

Ein erheblicher Anteil Jugendlicher hat Kontakt mit Nikotin, oft ohne je eine klassische Zigarette geraucht zu haben.

Wir erleben keine Ablösung des Rauchens – wir erleben eine Expansion der Nikotin-abhängigkeit.

Passivrauchen:

Unsichtbar – aber hochgefährlich

Passivrauchen ist kein Randthema. Schon kurze Exposition führt zu messbaren Gefäßveränderungen:

- Endotheliale Dysfunktion
- Entzündungsreaktionen und
- erhöhte Gerinnungsneigung.

Das gilt nicht nur für Zigarettenrauch, sondern auch für Aerosole neuer Produkte.

Besonders betroffen: Kinder. Und genau hier versagt der Schutz noch immer.

Rauchfreie Räume und rauchfreie Autos: Prävention, die wirkt

Rauchfreie Innenräume waren eine der erfolgreichsten Maßnahmen der Präventionsmedizin. Doch heute reicht das nicht mehr.

Exposition verlagert sich zunehmend nach draußen –

- Terrassen
- Spielplätze
- Haltestellen
- Stadien.

Diese Bereiche müssen konsequent rauch- und aerosolfrei werden.

Noch deutlicher ist die Situation im Auto:

- Ein geschlossener Fahrzeuginnenraum ist ein toxischer Mikrokosmos.
- Kinder sind dort der höchsten Konzentration ausgesetzt – ohne Möglichkeit auszuweichen.

Rauchverbot im Auto bei Kindern ist keine Option – es ist eine Notwendigkeit.

Das Endothel als biologischer Wahrheitsdetektor

Die Gefäßinnenwand reagiert auf Nikotin immer gleich – mit Funktionsverlust.

Diese endotheliale Dysfunktion ist:

- früh nachweisbar
- prognostisch relevant
- nur durch vollständige Abstinenz reversibel

Das Endothel lässt sich nicht täuschen.

Es erkennt kein „modernes“ oder „harmloses“ Produkt. „Weniger schädlich“ ist der gefährlichste Satz der Debatte

Die Aussage, neue Produkte seien „weniger schädlich“, ist politisch bequem – aber medizinisch irreführend.

Denn: Weniger schädlich als das schlimmste Produkt ist nicht gleich sicher.

Aus kardiovaskulärer Sicht gilt:

Es gibt kein sicheres Nikotinprodukt.

Die Politik hinkt hinterher – und das System ist veraltet

Die vielleicht wichtigste Erkenntnis dieses Kapitels ist keine biologische – sondern eine politische.



Durch die Bank ein Erlebnis. Kunst und Kultur mit der LBBW.

Ob Lachen oder Weinen, Staunen oder Begeistern: Wir geben Emotionen eine Bühne. Die LBBW schafft mit ihrem Engagement den Rahmen für einzigartige Veranstaltungen – in Theatern, Konzerthallen oder mit der eigenen

Kunstsammlung. Das garantiert nicht nur beste Unterhaltung, sondern sorgt vor allem für eine lebendige und vielfältige Kulturlandschaft in unserer Region. Mehr zum Engagement der LBBW unter: www.LBBW.de

Bereit für Neues

LB  BW

Unsere Gesetzgebung basiert noch immer auf einem alten Konzept:

- Tabakprodukte werden reguliert.

Doch die Realität hat sich verändert:

- Nikotin ist die zentrale treibende Substanz – unabhängig vom Produkt.

Das führt zu einem strukturellen Problem:

- Neue Produkte fallen durch regulatorische Lücken
- Besteuerung ist inkonsistent
- Innovation ist schneller als Gesetzgebung

Das Tabakproduktegesetz und das Tabaksteuergesetz greifen zu kurz. Was wir brauchen, ist ein Paradigmenwechsel: Ein Nikotinproduktegesetz:

Ein Gesetz, das sich nicht an der Verpackung orientiert – sondern an der Substanz und ihrer biologischen Wirkung.

Von der Evidenz zur Verantwortung

Die notwendigen Maßnahmen sind klar:

- einheitliche Regulierung aller Nikotinprodukte
- Verbot von Aromen
- Besteuerung nach Nikotingehalt
- Plain Packaging
- konsequenter Jugendschutz
- rauchfreie Innen- und Außenräume
- Rauchverbot im Auto bei Kindern
- Umwandlung bestehender Gesetze in ein modernes Nikotinproduktegesetz

**Das ist keine Vision.
Das ist überfällige Realität.**

Ein persönlicher Schluss und ein politischer Auftrag

Ich habe erlebt, was Nikotin anrichten kann. Heute erleben wir etwas anderes: Wir wissen es, und handeln trotzdem nicht konsequent genug. Das ist der eigentliche Skandal.

Und deshalb bleibt nur eine klare Botschaft:

- Nikotin ist ein kardiovaskuläres Gift.
- Die Produkte werden moderner – die Schäden bleiben.
- Und die Politik darf nicht länger hinterherlaufen.

**Oder noch klarer:
Wer Nikotin nicht konsequent reguliert, akzeptiert vermeidbare Todesfälle.**

Der Kampf gegen die Nikotinlobby in Europa

Brüssel 27. Januar 2026

Die Veranstaltung der European Respiratory Society am 27. Januar 2026 in Brüssel war ein starkes Signal:

Die Tabaksteuerpolitik in Europa ist längst kein technisches Finanzthema mehr, sondern eine zentrale Frage des Kinder-, Jugend- und Gesundheitsschutzes. Im Mittelpunkt stand die geplante Überarbeitung der EU-Tabaksteuerrichtlinie, die künftig nicht nur klassische Zigaretten, sondern auch E-Zigaretten, erhitzte Tabakprodukte und Nikotinbeutel erfassen soll.

Meine Rolle bestand darin, die kardiovaskuläre Perspektive in diese politische Debatte einzubringen.

Die Kernbotschaft lautete:

Nikotin ist kein harmloses Genussmittel, sondern ein pharmakologisch wirksamer, abhängig machender Stoff mit direkter Gefäß- und Herzschiädigung.

In Presseberichten wurde besonders mein Appell hervorgehoben, Nikotin nicht länger wie ein normales Konsumprodukt zu behandeln, sondern als gefährliche Droge zu regulieren:

„Stop regulating nicotine as a consumer – product. It is a dangerous drug.“

Ich habe dabei betont, dass die neuen Nikotinprodukte

- E-Zigaretten
- erhitzter Tabak
- Nikotinbeutel

– nicht als harmlose Alternative verharmlost werden dürfen.

Sie halten die Nikotinabhängigkeit aufrecht, sprechen junge Menschen über Aromen, soziale Medien und modernes Design gezielt an und können über Blutdruckanstieg, endotheliale Dysfunktion, oxidativen Stress und Entzündungsmechanismen das Herz-Kreislauf-System schädigen.



Besteuerung
von Tabak –
Effektive
Besteuerungs-
politik Europas
zum Schutz
der jüngsten
Einwohner
Europas

Die politische Konsequenz ist klar:

- einheitlich steigende Steuern auf alle Nikotinprodukte
- keine steuerlichen Schlupflöcher
- Verbot des Online-Vertriebs und
- eine Regulierung, die dem Sucht- und Gefahrenpotenzial von Nikotin gerecht wird.

Besonders eindrucksvoll waren die Zahlen zur Lobbyarbeit.

- Nach den in Brüssel vorgestellten Daten und begleitenden Berichten arbeiten mindestens **49 Organisationen** in Europa daran, die Interessen der Tabak- und Nikotinindustrie zu vertreten.
- Diese Strukturen beschäftigen mindestens **139 bis 149 Lobbyisten** und geben zusammen rund **14 Millionen Euro** pro Jahr für Einflussnahme auf EU-Institutionen aus; frühere Auswertungen bezifferten die Lobbyausgaben der Tabakindustrie sogar auf nahezu **20 Millionen Euro** jährlich.

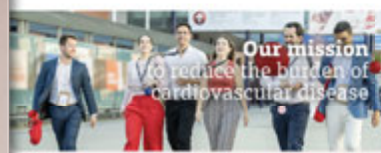
Taxing times for tobacco	
Effective EU fiscal policy for the protection of Europe's youngest citizens	
27 January 2026 — Press Club Brussels	
Draft Programme – all timings CET	
8:30–9:00	Welcome breakfast and registration
9:00–9:30	Opening remarks Dr Filippou Filippidis, European Respiratory Society Mr Patrice Pillet, Commissioner Hoekstra's cabinet Commissioner Varhelyi (tbc) MEP Lung Health Group Member (tbc)
9:30–10:30	Panel discussion "tobacco industry interference and harm production" Moderator: Dr Filippou Filippidis, European Respiratory Society Mrs Cassandre Bigaignon, Contre feu, l'alliance contre l'industrie du tabac Dr Frank Borm, Netherlands Cancer Institute Prof. Thomas Muenzel, European Society of Cardiology
10:30–10:45	Networking break
10:45–11:45	Panel discussion "Why tax is one of the most effective ways to reduce prevalence" Moderator: Mrs. Erin Roman, Smokefree Partnership Dr Alexa Segal, Organisation for Economic Cooperation and Development Prof. Hana Ross, Vienna Institute for International Economic Studies Mr David Boubilil, DG TAXUD, European Commission
11:45–12:00	Closing of the event Prof. Panagiotis Behkari, European Network for Smoking and Tobacco Prevention

Die zentrale Botschaft der Veranstaltung war daher:

Europa darf die Gesundheit seiner jüngsten Bürgerinnen und Bürger nicht dem Geschäftsmodell einer Industrie opfern, die von lebenslanger Abhängigkeit lebt. Steuerpolitik ist hier Präventionspolitik – und jedes Schlupfloch für neue Nikotinprodukte ist ein Einfallstor für die nächste Generation der Nikotinabhängigkeit.



Panel discussion: Future of tobacco taxation policy in Europe – and its impact on public health, youth protection and fiscal policy.



Thomas Muenzel MD
Senior Professor, Cardiologist
University Medical Center Mainz
Johannes Gutenberg University Germany
Chairman of the ESC Task Force Environment and Sustainability



European Society of Cardiology

- **Members:** ~105,000 cardiovascular professionals
- **National Societies:** 57 member countries (Europe + Mediterranean region)
- **Professional scope:** Cardiologists, cardiovascular surgeons, scientists, nurses, and allied professionals
- **Global reach:** Formal collaborations with AHA, ACC, WHF, WHO, and other international bodies

ESC
European Society of Cardiology
EUROPEAN JOURNAL OF CARDIOVASCULAR MEDICINE

SPECIAL ARTICLE
Epidemiology, prevention, and public health issues

Nicotine and the cardiovascular system: unmasking a global public health threat

Thomas Mønk ^{1,2}, Filippos Gatz ^{3,4}, Sanyo Sanyal ^{5,6}, and Thomas Lüscher ^{1,2}

Nicotine use unmasking a global public health threat

The diagram illustrates the cardiovascular consequences of nicotine use. It features a central figure of a person with a lightning bolt symbol, representing the impact of nicotine. Arrows point from this figure to various health outcomes. The outcomes are categorized into 'Nicotine exposure' and 'Cardiovascular consequences'.

Nicotine exposure includes:

- Cigarettes
- E-cigarettes
- Heated tobacco
- Waterpipes

Cardiovascular consequences include:

- Hypertension
- Atherosclerosis
- Endothelial dysfunction
- Insulin resistance
- Metabolic syndrome
- Increased risk of cardiovascular disease

Table 1 Tobacco policy-driven key messages, each grounded in evidence and designed to resonate with legislators, members of health, and public health agencies

No.	Topic	Policy message summary
Part I: What are the consequences of nicotine consumption?		
1	Nicotine-induced CV disease is a leading Global Health Threat.	Nicotine-induced products, including e-cigarettes and heated tobacco products, pose a risk to public health, mainly due to CV disease, and all damage public health without regulation.
2	Nicotine is a Powerful CV Toxin: Regardless of Delivery Method.	Nicotine activates the sympathetic nervous system, increases blood pressure, causes endothelial dysfunction, and accelerates atherosclerosis, even in non-continuous forms.
3	No Nicotine-Containing Product is Safe for the Heart or Blood Vessels.	All forms of nicotine use, e.g. cigarettes, e-cigarettes, heated tobacco products, pipes, and pouches, raise vascular function and elevate CV risk.
4	E-cigarettes Are Not Harmless: They Exacerbate – But Do Not Replace – Nicotine Exposure.	E-cigarettes reduce exposure to some toxins, but still cause vascular damage. Nicotine addiction, encourage dual use, and lock people into nicotine addiction.
5	Passive Nicotine Exposure: An Invisible CV Risk.	Passive nicotine exposure from e-cigarettes, cigarettes, waterpipes, and heated tobacco products increases vascular harm and increases CV risk in non-users, especially infants and vulnerable groups, demanding comprehensive product regulation.
6	The Nicotine Risk: From Nicotine Damage to Estimated Health Across All Products.	Nicotine, whether smoked, inhaled, or chewed, impairs endothelial function through oxidative stress and eNOS downregulation, leading to endothelial dysfunction – a powerful early warning sign and regulatory benchmark for cardiovascular harm.
7	The Nicotine Risk: From Nicotine Damage to Estimated Health Across All Products.	Nicotine use not only causes peripheral vascular damage and CV death but also increases nicotine addiction, leading to long-term nicotine dependence and a high risk of relapse.
Part II: Policy actions to address nicotine-induced adverse health effects		
8	The Nicotine Risk: From Nicotine Damage to Estimated Health Across All Products.	Aggressively regulate nicotine products and ban all dual-use tobacco products across Europe and North America, expediting regulatory action and harmonizing regulatory standards, demanding rigorous pre-market testing and regulatory benchmark for cardiovascular harm.
9	One Message, One Risk: No Safe Nicotine for the Cardiovascular System.	Despite consistent scientific evidence, comprehensive policy measures, including strong regulatory action, harmonizing taxation across all nicotine products, and strengthening public protection, are required to reduce the CV harm of nicotine and secure public health.
10	Strong Legislative Leadership: Tackling Cardiovascular Disease by Breaking Nicotine Policy.	Comprehensive tobacco and nicotine laws in smoking, vaping, and waterpipe use essential to protect public health, especially in areas and regions with high use.
11	Fighting Passive Exposure: The Case for Total Smoke-Free Spaces.	Cardiologists must integrate nicotine products into clinical care, and policymakers must enact effective, unified regulation to protect current and future generations from nicotine's CV harm.
12	A Call to Action for Cardiologists and Policymakers.	

Taxing Time

Effective EU fi

Euro

EU Cardiovascular Health Plan
A historic initiative for cardiovascular health

Strasbourg, 16.12.2023
COM(2023) 1024 final

COMMUNICATION FROM THE COMMISSION TO THE EUROPEAN PARLIAMENT, THE COUNCIL, THE EUROPEAN ECONOMIC AND SOCIAL COMMITTEE AND THE COMMITTEE OF THE REGIONS

on an EU cardiovascular health plan: the Safe Hearts Plan

The rapid growth in the consumption and sales of novel tobacco and nicotine products e.g. heated tobacco products, e-cigarettes, and nicotine pouches, among young people is alarming. Around one in five of young people (15-19 years) that consume tobacco and nicotine products started out by regularly using e-cigarettes⁹⁷. This clearly indicates that e-cigarettes act as a gateway to nicotine addiction and tobacco use among young people.



Call to action:

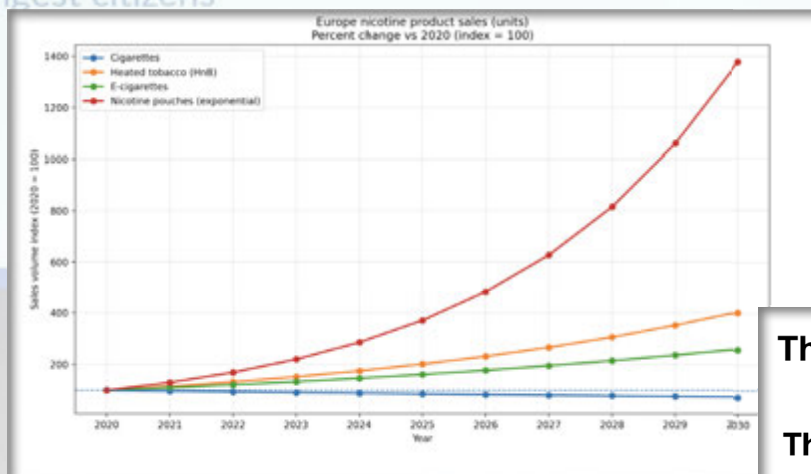
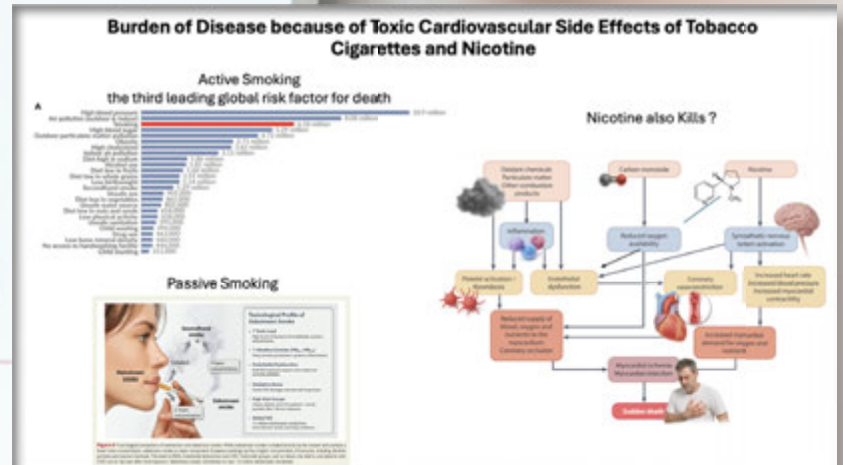
- Thus, we call on governments, ministries, parliaments, and supranational agencies to act decisively, not cautiously.
- The cardiovascular evidence leaves no room for compromise.
- The next infarction, the next stroke, and the subsequent death may not come from a cigarette but from a sleek pod, a flavoured pouch, or a waterpipe in a café.



Panel Discussion

Tobacco industry interference and youth protection

Nicotine product	Key toxicants / exposure profile	Signature metabolites / biomarkers	Acute CV markers (HR, BP, stiffness, HRV)	Endothelial function	Hypertension / vascular disease	Classical MACE (MI, stroke, CV death)
Combustible tobacco (cigarettes)	Combustion products: CO, oxidants, PM _{2.5} , aldehydes (acrolein), PAHs, TSNA, metals	COHb, cotinine, NNAL, 3-HPMA	****	****	****	****
Waterpipe (shisha)	Combustion + charcoal + very high CO, PM _{2.5} , aldehydes	COHb, cotinine, PAH metabolites	****	***-****	***	***
Heat-not-burn (HTB)	Heated aerosol: nicotine + carbonyls, particles, metals, lower CO than cigarettes	Cotinine, NNAL (+ vs cigarettes), carbonyl markers	***	***-****	**	***
E-cigarettes (vaping)	Nicotine + thermal degradation products (formaldehyde, acrolein, aldehydes, acrolein), particles, flavor by-products	Cotinine, 3-HPMA, metal traces	***-****	***-****	***	***
Snus (Swedish moist oral tobacco)	Nicotine + tobacco-derived constituents; no combustion; low CO, TSNA present (lower than cigarettes)	Cotinine, NNAL (detectable), TSNA markers	** (SNS activation)	***	** (consistent BPHVT signals)	*** (real outcome data exist; mixed but non-Signif)
Oral nicotine pouches (ONPs)	Nicotine only + pH modifiers/flavors; no combustion; TSNA usually low/trace	Cotinine (often high peaks)	** (dose-dependent +HR+BP, stiffness)	*** (mechanistic evidence)	*	?? / short-term MACE data lacking



The core paradox (EU)



The EU accepts:

- that nicotine is addictive like cocaine
- activates the sympathetic nervous system
- raises heart rate and blood pressure
- and harms the cardiovascular system
- yet regulates it as a consumer substance rather than a drug.**
- Must be corrected

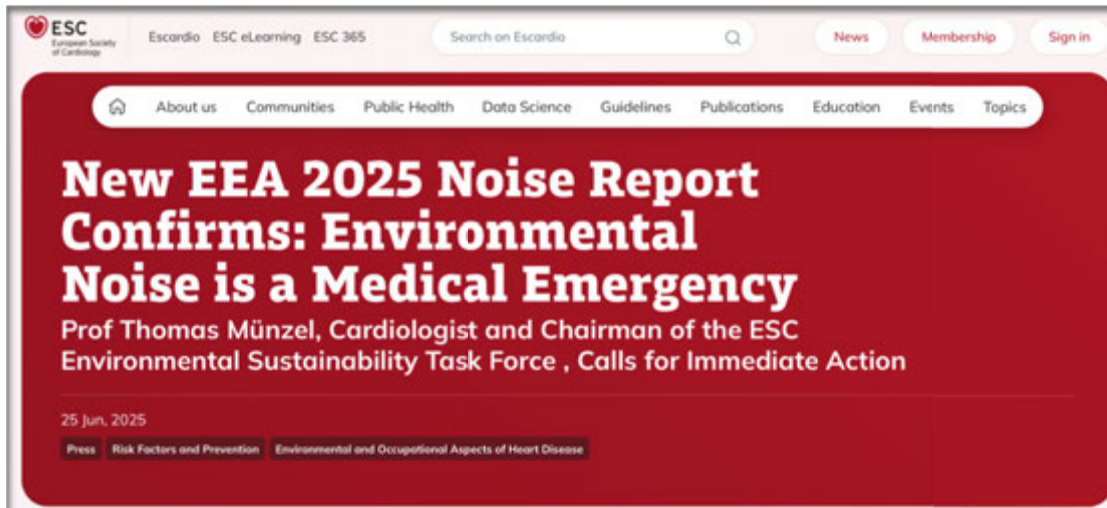




**„Die Stiftung Mainzer Herz
fordert ein Rauchverbot
u.a. im Auto, bei Anwesenheit
von Kindern“**

Umgebungs­lärm ist ein medizinischer Notfall

Brüssel 25. Juni 2025



Neuer Lärmbericht der Europäischen Umweltagentur bestätigt:

Umgebungs­lärm ist ein medizinischer Notfall

Zentrale Botschaften

- Die **European Society of Cardiology (ESC)** begrüßt den neuen Bericht der **European Environment Agency (EEA)** zu schädlichem Lärm.
- Umwelt­lärm ist ein **medizinischer Notfall**, der sofortiges Handeln erfordert.
- Wissenschaftliche Evidenz zeigt, dass kardiovaskuläre Schäden bereits bei Lärmpegeln von **45 dB Lden** auftreten – deutlich unter den derzeitigen gesetzlichen Grenzwerten.

Brüssel, Belgien, 25. Juni 2025

Der neu veröffentlichte Bericht der **European Environment Agency (EEA)** für das Jahr 2025 ist ein eindringlicher Weckruf: Chronische Belastung durch Verkehrslärm ist in Europa jährlich verantwortlich für **66.000 vorzeitige Todesfälle**, **50.000 neue kardiovaskuläre Erkrankungen** und **22.000 zusätzliche Fälle von Typ-2-Diabetes**. Für Kardiologen und Experten im Bereich Public Health ist die Botschaft eindeutig: Lärm ist längst kein bloßes Ärgernis mehr – sondern ein bedeutender, modifizierbarer **kardiovaskulärer und metabolischer Risikofaktor**.

Einordnung

durch Prof. Thomas Münzel

„Als Kardiologe begrüße ich diesen Bericht als längst überfälligen Weckruf. Die Daten zeigen klar, dass chronische Belastung durch Verkehrslärm eine erhebliche Bedrohung für die kardiovaskuläre und metabolische Gesundheit darstellt – vergleichbar mit Rauchen, Diabetes, Hypercholesterinämie und Hypertonie“, erklärte Professor Münzel, Vorsitzender der Task Force für Umwelt und Nachhaltigkeit der **European Society of Cardiology**, während der EEA-Podiumsdiskussion.

Biologische Mechanismen

Der Bericht beschreibt die zentralen Mechanismen, über die Lärm Krankheiten auslöst:

- erhöhte sympathische Aktivität
- Fragmentierung des Schlafs
- Störung des zirkadianen Rhythmus
- oxidativer Stress
- systemische Entzündung
- endotheliale Dysfunktion

Diese Prozesse fördern die Entstehung von **Hypertonie, Atherosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzinsuffizienz**.

Umweltlärm ist kein Randthema mehr der Stadtplanung – sondern ein medizinischer Notfall, der sofortiges Handeln von Ärzten, Wissenschaftlern und politischen Entscheidungsträgern erfordert.

Niedrige Schwellen – hohes Risiko

Die Evidenz zeigt, dass schädliche kardiovaskuläre Effekte bereits bei **45 dB Lden** auftreten – also deutlich unter den derzeitigen Grenzwerten.

„Die Wissenschaft ist eindeutig: Nächtlicher Lärm stört die autonome Erholung und den Tiefschlaf und erhöht das Risiko akuter kardiovaskulärer Ereignisse. Die Regulierung muss dringend nachziehen“, betonte Prof. Münzel.

Besonders gefährdete Gruppen

Ein besonders hohes Risiko besteht für:

- Kinder
- ältere Menschen
- Schwangere
- Schichtarbeiter
- Menschen mit psychischen Erkrankungen
- insbesondere Patienten mit bereits bestehender Herz-Kreislauf-Erkrankung

Für diese Gruppen wirkt Lärm als **starker Krankheitsverstärker**, verschlechtert die Prognose und erhöht die Mortalität.

Politische Konsequenzen

Der EEA-Bericht 2025 empfiehlt ausdrücklich eine Anpassung an die Richtwerte der **World Health Organization** von

- 40 dB Lnight
- 45 dB Lden

und fordert dringende regulatorische Maßnahmen.

Prof. Münzel unterstrich:

„Wenn wir Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Diabetes wirksam verhindern wollen, muss die Lärminderung zu einer zentralen Säule der kardiovaskulären Prävention werden.“

Fazit:

Die Task Force für Umwelt und Nachhaltigkeit der European Society of Cardiology arbeitet bereits daran, Lärm und Luftverschmutzung in kardiovaskuläre Leitlinien zu integrieren.

Umweltlärm ist kein Randthema mehr der Stadtplanung – sondern ein medizinischer Notfall, der sofortiges Handeln von Ärzten, Wissenschaftlern und politischen Entscheidungsträgern erfordert.



Als Gastgeber fungierte: MEP Antonio Decaro, the Chair of the Committee on the Environment, Climate and Food Safety in the European Parliament;
Von rechts Margherita Tolotto (EEB); François Wakenhut (EC); Martin Adams (EEA); Antonio Decaro (MEP); Thomas Münzel (ESC); Eulalia Peris (EEA)



WERNER'S

FAMILIENBÄCKEREI SEIT 1954

WWW.WERNERS-BACKSTUBE.DE



BAGUETTE

TRADITIONELLE

Frankreich zum Reinbeißen. Auch halbgebacken erhältlich.

Wiederbelebung/Reanimation: wie funktioniert das nochmal?

Aufgrund der besonderen Bedeutung der Wiederbelebung möchten wir, wie auch im letzten Jahr, die doch einfachen Regeln der Wiederbelebung „bildlich“ wiederholen.

Die Kompression des Brustkorbes soll mit einer Frequenz von 100 bis 120 mal pro Minute durchgeführt werden.

Hier gibt es Songs, die einem den Rhythmus elegant vorgeben können:

Staying Alive von den Bee Gees · Highway to Hell von ACDC · Atemlos von Helene Fischer

Mit dieser Maßnahme können wir Leben retten. Man muss sich vorstellen, dass nur 6 Patienten wiederbelebt werden müssen, um damit ein Leben zu retten. In der Medizin nennt man das „Number Needed to Treat“!

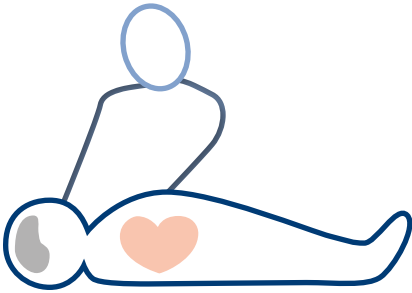
Es gibt kein Krankheitsbild, bei dem man mit so einem geringen Aufwand so viel Gutes tun kann.

ATEMLOS
STAYING ALIVE
HIGHWAY TO HELL

Trockenkurs Wiederbelebung

Dr. Ingo Sagoschen und PD Dr. Maike Knorr (Zentrum für Kardiologie):
Im Folgenden sollen kurz die wichtigsten Punkte für eine erfolgreiche Reanimation zusammengefasst werden.

Auffinden einer leblosen Person



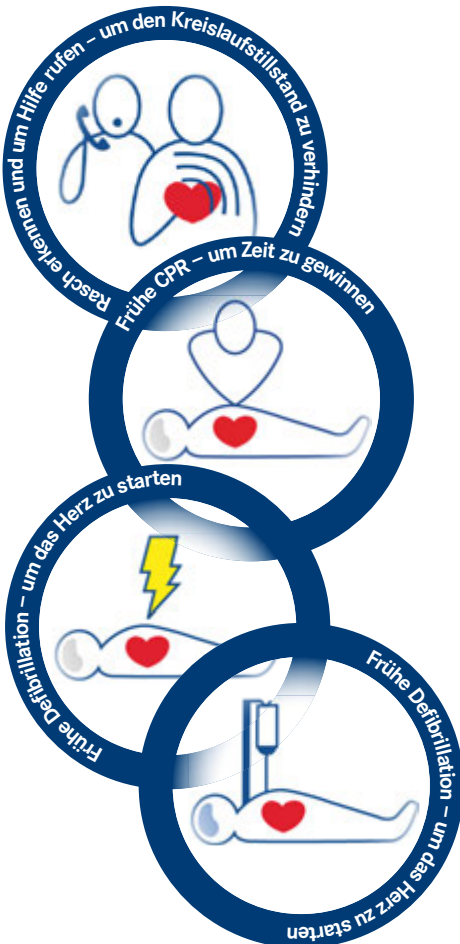
Wenn eine Person leblos aufgefunden wird, ist die Situation nicht aussichtslos. Durch medizinische Maßnahmen kann die Ursache des Herz-Kreislauf-Stillstandes in vielen Fällen behoben werden und der Mensch hat gute Chancen, diese Erkrankung zu überleben.

Um dies zu ermöglichen, muss allerdings durch **Maßnahmen der Ersten Hilfe** der Patient soweit erstversorgt werden, **dass er in eine medizinisch professionelle Hilfe übergeben werden kann.**

Würde man einfach nur abwarten, wären die Schäden im Organismus durch den Sauerstoffmangel im Herz-Kreislauf-Stillstand so groß, dass ein Überleben aussichtslos ist.

Auffinden einer leblosen Person

Erstversorgung des Patienten anhand der „Rettungskette“



Daher kommt der Erstversorgung durch jedermann („Erste Hilfe“) dieser Patienten eine hohe Bedeutung zu. Mit dieser kann für den Menschen soviel Zeit gewonnen werden, dass die professionelle Hilfe auf einer guten Basis startet. Man kann sich dieses Zusammenspiel auch in Form einer (Rettungs-) Kette vorstellen, deren Glieder fest verbunden sein müssen, um gut zu funktionieren. Fällt ein Glied in der Kette aus, reißt diese und kann nicht mehr funktionieren. Unsere Kette untergliedert sich konkret in die Bestandteile (Glieder):

- Erkennung des Kreislauf-Stillstandes und Absetzen des Notrufes
- Beginn der Herz-Lungen-Wiederbelebung durch jedermann
- Frühdefibrillation, um das Herz neu zu starten
- Postreanimationsbehandlung zur Behebung der Ursache und Erhalt der Lebensqualität

Dabei ist es essentiell wichtig, dass Erkennung, Notruf und der Beginn der Herz-Lungen-Wiederbelebung Aufgaben sind, die jedermann übernehmen kann und muss. Bei Verfügbarkeit kann auch die Defibrillation mit sogenannten halbautomatischen oder vollautomatischen Defibrillatoren durch Laien vorgenommen werden, um die Versorgungsqualität beim Patienten noch früher zu garantieren („Frühdefibrillation durch Laien“).

Erstversorgung des Patienten anhand der „Rettungskette“

Die eigene
Sicherheit
sicherstellen

Die eigene Sicherheit sicherstellen

Auf Sicherheit achten
Bewusstsein prüfen
Um Hilfe rufen!
Atemwege freimachen
Atmung prüfen
Hilfe holen 112
30 Herz-Druckmassagen
2 Beatmungen

Wie sollte nun konkret vorgegangen werden:

Zunächst muss jedermann zu allererst auf seine eigene Sicherheit achten.

Dies kann beim leblosen Patienten auf der Straße der laufende Verkehr sein oder im Haus der Kontakt zu stromführenden Gegenständen, welche den Kreislaufstillstand ausgelöst haben.

Ist die Situation sicher, kann ich mich dem Patienten nähern, um herauszufinden, was ihm fehlt.

Bewusstsein
prüfen

Bewusstsein prüfen



- Zeigt der Patient keine spontanen Reaktionen, so sollte zunächst sein Bewusstsein geprüft werden. Dazu berühre man die Schultern des Patienten und spreche ihn laut und deutlich an: „Ist alles in Ordnung?“
- Reagiert er auf die Ansprache, belässt man ihn in der Position und versucht herauszufinden, was das Problem ist. Dabei redet man weiter mit ihm, um regelmäßig das Bewusstsein zu kontrollieren.

Andere
Personen um
Hilfe bitten

Andere Personen um Hilfe bitten



Wenn es ihm schlecht geht oder wenn er nicht auf Ansprache und Berührung reagiert, liegt ein Problem vor, welches man i.d.R. alleine vor Ort nicht beherrschen kann.

Daher sollte man nun laut um Hilfe rufen, damit weitere Personen (Laien) aufmerksam werden und einen unterstützen können.

Dafür lässt man den Patienten zunächst **aber nicht allein**, sondern kümmert sich weiter um seine Versorgung.

Atemwege
freimachen

Atemwege freimachen

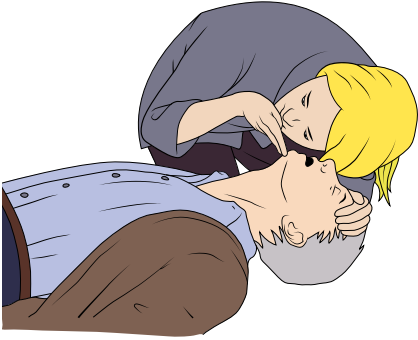


Als nächstes soll die Atmung des Patienten geprüft werden.

- Dazu wird das Kinn angehoben und der Kopf überstreckt, um die Atemwege frei zu machen und die freie Atmung zu ermöglichen.

Durch das Überstrecken des Kopfes wird der Zungen-Grund angehoben und die beim Bewusstlosen häufig zu sehende Verlegung der Atemwege beseitigt.

Atmung des Patienten prüfen



- Nun hält man den Kopf des Patienten in dieser überstreckten Position und bringt das eigene Ohr vor Mund und Nase des Patienten mit Blickrichtung zu seinem Brustkorb und Bauch.
- Durch Sehen (Blick auf den Brustkorb), Hören (Atemgeräusch) und Fühlen (Lufthauch an der eigenen Wange) prüft man, ob der Patient atmet.

Eine normale Atmung ist leicht seh-, hör- und fühlbar und erfolgt normalerweise 10 bis 15 Mal pro Minute, also alle 4 bis 6 Sekunden ein Atemzug.

- Atmet der Patient nicht oder nicht normal, also vor allem zu langsam und zu flach, so ist dies als Zeichen eines vorhandenen oder drohenden Kreislaufstillstandes zu deuten. **Besonders beachtet werden sollte, dass der Mensch einige Sekunden nachdem das Herz stehengeblieben ist, noch weiteratmen kann und dann im Übergang eine sogenannte „Schnappatmung“ zeigen kann.** Diese bezeichnet einige langsame, unterschiedlich ausgeprägte Bewegungen des Kopfes und Kiefers, welche leicht mit einer angestregten Atmung verwechselt werden können. Diese stellen aber keine normalen Atemzüge dar!

Mit der Feststellung, dass der Patient nicht oder nicht normal atmet, gilt der Kreislaufstillstand als hoch wahrscheinlich, sodass bei allen weiteren Maßnahmen entsprechend vorgegangen werden muss.

Atmung des Patienten prüfen

Notruf an die „112“ melden



112

Bevor nun weitere Maßnahmen erfolgen, muss ein Notruf abgesetzt werden. Dies ist immanently wichtig, da nur so gesichert ist, dass professionelle medizinische Hilfe auf den Weg gebracht wird, um die weitere Behandlung einzuleiten. Sind zwei oder mehr Helfer vor Ort, kann der Notruf parallel zu den weiteren Maßnahmen erfolgen.

Einheitliche Rufnummer für den Notruf ist die europaweit einheitliche Notrufnummer „112“. Diese gilt in allen Ländern aus Mobil- und Festnetz und ohne weitere Vorwahlen. Der Anrufer wird automatisch mit der zuständigen nächsten Notrufzentrale verbunden.

Hier müssen nun wichtige Angaben zum Geschehen gemacht werden, welche die Helfer an den Einsatzort leiten:

1. **Wo** ist es passiert?
2. **Was** ist passiert?
3. **Wie** viele verletzte Personen?
4. **Welche** Verletzungen haben diese Personen?
5. **Warten** auf Rückfragen, nicht sofort auflegen!

Notruf an die „112“ melden

Die Mitarbeiter
der Notruf-
zentrale helfen

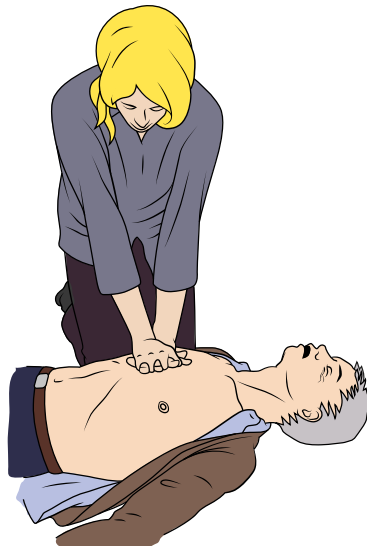
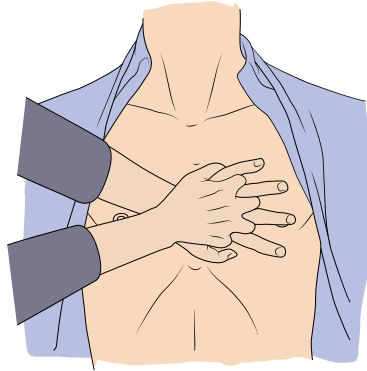
Leben retten –
Herz-Druck-
Massage

Leben retten –
Beatmung

Die Mitarbeiter der Notrufzentrale helfen

Ist man sich nicht sicher, was nun zu tun ist, werden einem die Mitarbeiter der Notrufzentrale auch bei den weiteren Maßnahmen anleiten.

Leben retten – Herz-Druck-Massage



Nun gilt es durch zwei wichtige Maßnahmen den Kreislauf des Patienten solange zu ersetzen, bis die professionelle Hilfe eintrifft und spezielle Maßnahmen einleiten kann.

Dies geschieht in Form sogenannter Herz-Druck-Massagen und Beatmungen.

- Zunächst dreht man den Patienten auf den Rücken und öffnet Jacken und dicke Pullover beim Patienten, welche die Maßnahmen behindern können.
- Nun sucht man den Druckpunkt für die Herz-Druck-Massagen auf: in der Mitte des Brustbeines und in der Mitte des Brustkorbes setzt man beide eigenen Hände auf den Patienten auf und beugt sich über den Patienten, um nun den Brustkorb gegen die Unterlage/den Boden zu komprimieren.
- Die Eindringtiefe beträgt 5 bis 6 cm und die Kompression sollte 100 bis 120 Mal pro Minute erfolgen.
- Dabei ist unbedingt darauf zu achten, zwischen zwei Kompressionen den Brustkorb komplett zu entlasten und den Druckpunkt nicht zu verlieren.

Leben retten – Beatmung

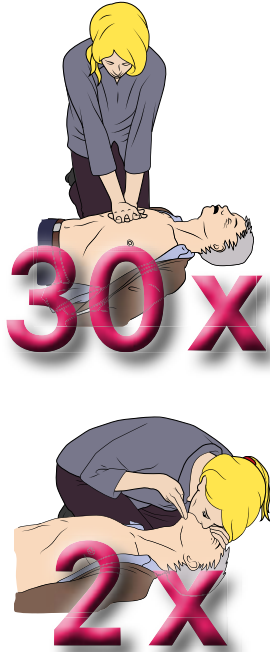


- **Nach 30 Kompressionen folgen 2 Beatmungen.** Dazu überstreckt man wieder den Kopf des Patienten wie bei der Atemkontrolle, presst seinen eigenen Mund auf den Mund und führt 2 Atemspenden (Beatmungen) aus. Dabei hält man die Nase des Patienten mit den Fingern verschlossen.

Die Atemspende umfasst einen normalen eigenen Atemhub. Es soll also nicht besonders tief eingeatmet werden oder fest gepustet werden. Für die Ausatmung lässt man dem Patienten ca. 1 Sekunde Zeit.

- Sollte die Beatmung technisch schwierig sein, so erfolgen maximal 2 Versuche, bevor wieder mit den Herz-Druck-Massagen weitergemacht wird.

Leben retten – immer weiter reanimieren bis der Rettungsdienst kommt



Herz-Druck-Massagen und Beatmungen wechseln sich im Verhältnis von 30:2 ab. Das heißt, nach 30 Herz-Druck-Massagen werden 2 Beatmungen durchgeführt. Die Unterbrechungen der Herz-Druck-Massagen sollen dabei so kurz wie möglich gehalten werden.

Gerade die Herz-Druck-Massagen sind für den Helfer sehr anstrengend. Daher sollte nach etwa 4 bis 5 Minuten ein Wechsel des Helfers stattfinden, da bei körperlicher Erschöpfung, auch wenn diese in der Stress-Situation nicht direkt spürbar ist, die Qualität der Herz-Druck-Massagen deutlich nachlässt.

Diese Maßnahmen der Ersten Hilfe werden fortgesetzt bis der Rettungsdienst eintrifft und die Fortführung der Versorgung übernimmt.

Leben retten –
immer weiter
reanimieren bis
der Rettungs-
dienst kommt

Permission by European Resuscitation Council

<https://www.erc.edu>



- . KABELVERLEGUNG
- . ROHRLEITUNGSBAU
- . STRASSENBAU
- . HORIZONTALBOHRUNGEN
- . DURCHPRESSUNG
- . KABELPFLÜGEN
- . TIEFBAU

- . CONTAINER-SERVICE
- . BAUSCHUTTRECYCLING
- . BAUMASCHINENVERMIETUNG

WORMSER STRASSE 100 . 55294 BODENHEIM
TEL. +496135 9252-0 . FAX +496135.9252-90
INFO@LANG-BAU.DE . WWW.LANG-BAU.DE

Qualität! Seit 1891



Wiederbelebung zutrauen...
...Leben retten...
immer und überall



WIEDERBELEBUNG/REANIMATION



**Im Notfall zählt
jeder Moment
für jeden von uns,**

**Familie und
Freunde,
Jedermann!**

**Haben Sie Interesse
an einem
professionellen
Reanimationstraining:**

**dann kontaktieren
Sie uns –
die STIFTUNG MAINZER HERZ
ist Ihr richtiger
Ansprechpartner**



Zustiften und Spenden*

*Quelle: Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft

Zustiften

Zustiften stockt das Vermögen einer Stiftung auf, um ihre Leistungsfähigkeit langfristig zu stärken. So haben Sie beim Zustiften die Möglichkeit, das Stiftungsvermögen zu stärken, das den gewünschten Förderschwerpunkt abdeckt; es werden gleichsam Kräfte gebündelt.

Spende

Eine **Spende** unterstützt eine Stiftung ganz konkret in ihrer Tätigkeit. Auch hier gibt es die Möglichkeit, regelmäßige Spenden oder einmalige Zuwendungen für Projekte zu initiieren oder Aktionen zu unterstützen. Spenden unterliegen einer zeitnahen Mittelverwendung, d.h. sie müssen innerhalb von zwei Jahren dem Stiftungszweck entsprechend eingesetzt werden.

Steuerliche Aspekte

Sowohl Zustiftungen als auch Spenden können steuerrechtlich geltend gemacht werden.

Spenderwille

Der **Wille des Spenders ist ausschlaggebend**: Sie können bei einer Zuwendung entscheiden, ob es sich um eine Zustiftung oder eine Spende handelt.

Spendenkonten STIFTUNG MAINZER HERZ

DEUTSCHE BANK MAINZ

IBAN 46 5507 0040 0011 0999 00
BIC DEUTDE5MXXX

VOLKSBANK DARMSTADT MAINZ

IBAN DE38 5519 0000 0006 1610 61
BIC MVBMD55

RHEINHESSEN SPARKASSE

IBAN DE98 5535 0010 0200 0500 03
BIC MALADE51WOR

VOLKSBANK ALZEY-WORMS eG MIT NIEDERLASSUNG VR-BANK MAINZ

IBAN DE80 5509 1200 0000 2020 10
BIC GENODE61AZY

Spende via Paypal oder Kreditkarte:



Danke

Wir freuen uns über jedwede Form der Unterstützung.

Wir verzeichnen viele einmalige Unterstützungen;
andere bedenken die STIFTUNG MAINZER HERZ anlässlich eines Jubiläums,
eines Geburtstages oder im Trauerfall.

Wenn Sie die STIFTUNG MAINZER HERZ regelmäßig fördern wollen,
haben Sie die Möglichkeit dazu über eine Mitgliedschaft
im Freundeskreis.

Spenden 2025 und Unterstützung für die STIFTUNG MAINZER HERZ und für Hilfsaktionen der STIFTUNG MAINZER HERZ

Wir bedanken uns bei den im Folgenden aufgeführten Spendern, die aufgrund eines Jubiläums, Geburtstages, Trauerfalls bzw. wegen des Ukraine Kriegs die STIFTUNG MAINZER HERZ sowie deren Projekte mit einem größeren Beitrag bedacht haben.

Wir danken aber auch den vielen ungenannten Einzelspendern, die sich der STIFTUNG MAINZER HERZ verbunden fühlen und durch Ihre Zuwendung die Arbeit der STIFTUNG MAINZER HERZ unterstützen.

- Ambassador Club -AC- Alzey eV
- Ambassador Club RHH RAC e.V.
- Georg Becker
- Dr. Lothar Becker
- Michael Bermeitinger
- Manfred Beutel
- Dr. Rolf Blasberg
- Pia Boelte-Stein
- Bohrservice Rhein-Main
- Norbert Bosler
- Peter Bugner
- Catharina Hempler-Kriegel
- Caffè Stivale GmbH
- Andreas Daiber
- Willi Darnieder
- Otto De Hasque
- Heidi De Pablo
- Susanne Eleonore Dewald
- Karl-Heinz Eck
- Karl-Otto Eller
- Timm Elstner
- Daniela Fein
- Konrad und Hannelore Fiedler
- Univ.-Prof. Dr. Ulrich Förstermann
- Four Parx GmbH
- Dr. Bettina Freimund
- Susanne Dewald
- Freunde Lions Club Alzey e.V.
- Heribert Gerlach
- Gudrun und Peter Grashoff-Stiftung
- Brigitte Haessler
- Klaus Haffner
- Klaus Hammer
- Gretchen Härtwig
- Marieluise Hassdenteufel
- Hausbaugesellschaft Klarastr. mbH + Co. KG
- Heinz Autocenter GmbH + Co. KG
- Catharina Hempler-Kriegel
- Erika Himmel
- Ludwig und Maria Hirsch
- Herbert Holl
- Corinna/Lidia Konieczna Holzheid

- J. Stein + Stein Versicherungsmakler GmbH
- Cornelia und Michael Janz
- Peter Jost
- PD Dr. Susanne Karbach
- Dr. Wolfgang und Ruth Kasper
- Josef Katzenberger
- Ulrich und Petera Kemming
- Hannelore und Reinhold Kern
- Prof. Ralf und Dr. Anja Kießlich
- Kurt Kriegel
- Landesbank Baden-Württemberg
- Claus Legal
- Prof. Dr. Johannes Lelieveld
- Willy Leykauf
- Johann Heinrich Lingelbach
- Hanns Dieter Lohnes
- Hans-Günter Mann
- Frank Messer
- Max Walter Lothar Mischnik
- Dr. Hanke Mollnau
- Horst und Christa Mörsch
- Thorsten Mühl
- Brigitte und Stephan Neuburger
- Dr. Ursula Ostheimer-Kalwei
- Lothar Pächer
- Michael und Anke Rohrer
- Helmut Schäfer
- Luitgard Schäfer
- Martina Schmidt
- Heinz Jürgen und Hannelore Schneider
- Andrea Schnurr
- Steidl Solutions
- Heidemarie Stoll
- Thomas Thelen
- Matthias Thiel
- Gerhard Leopold Thomas
- TST GmbH
- TT 1884 Holding GmbH & Co. KG
- Verein der Freunde Lions Donnersberg
- Verein der Freunde Rotary Az e.V.
- Volksbank Alzey-Worms eG
- Irene Weber
- Albert und Beate Weber
- Dr. Walter Weinbach
- Johann Jun. Weis
- Prof. Philipp und Dr. Birte Wild
- Willi und Lilly Blümel Stiftung
- Manfred Zimmermann
- Trauerfall Heidel
- Trauerfall Rosemarie Holzheid
- 70. Geburtstag Klaus Steidl
- 70. Geburtstag Thomas Münzel
- 80. Geburtstag Klaus Müller
- 90. Geburtstag Angela Jaschke

WALD.WEIT

Rheingau Hotel & Retreat



Entspannung.
Inspiration.
Hochgenuss.

Sensationeller Weitblick, 18 Hektar Wald zum Wandern und Joggen, ein Restaurant mit regional betonter Küche, Rooftop-Bar, Sommergarten, Rooftop-Saunen, großzügige und flexible Tagungs- und Eventflächen, eigene Mountainbike-Trails sowie Yoga-Spots: Der neue Ort zum Erholen, Erleben, Energietanken im Rheingau.



Am Hahnwald 1, 65399 Kiedrich
info@wald-weit.com | 06123 18445-0
Instagram: wald.weit.retreat



Scheckübergaben

Ein Geschenk mit Herz

Wir gratulieren zum 90. Ehrentag

Von links nach rechts:
Angela Jaschke
Thomas Münzel



SAENTIS Family Office

Weitblick für Vermögen



zum 90. Geburtstag

und sagen ein großes Dankeschön!

Zu ihrem **90. Geburtstag** setzte **Frau Angela Jaschke** ein ganz besonderes Zeichen der Verbundenheit mit der **STIFTUNG MAINZER HERZ**. Statt persönlicher Geschenke bat sie ihre Gäste um Spenden zugunsten der Stiftung – eine Geste, die von großer Herzlichkeit und Dankbarkeit geprägt ist.

Frau Jaschke ist der Stiftung seit vielen Jahren eng verbunden: **Als frühere Patientin und engagiertes Mitglied im Freundeskreis** weiß sie aus eigener Erfahrung, wie wichtig Forschung, Prävention und medizinischer Fortschritt für die Herzgesundheit sind.

Das Ergebnis dieser wunderbaren Initiative kann sich sehen lassen: **2.695 Euro** kamen zusammen. Frau Jaschke überreichte die Spende persönlich an Professor Thomas Münzel. Die Mittel fließen in Projekte zur **Förderung der Herzgesundheit und der kardiovaskulären Forschung in unserer Region**.

„Diese großzügige Geste berührt uns sehr“, sagt Professor Thomas Münzel, Vorstandsvorsitzender der **STIFTUNG MAINZER HERZ**. „Frau Jaschke zeigt mit ihrem Engagement eindrucksvoll, wie persönliche Erfahrungen zu einer starken Unterstützung für andere werden können. Wir danken ihr von Herzen.“

Mit ihrer Initiative hat Frau Jaschke gezeigt, dass ein Geburtstag nicht nur Anlass zum Feiern sein kann – sondern auch **eine Gelegenheit, anderen Hoffnung zu schenken**.

Ein bewegendes Beispiel dafür, **wie ein persönlicher Anlass zu einem Geschenk für viele werden kann** – ganz im Sinne unserer Stiftung: **Für starke Herzen in unserer Region**.

*„Ein **Family Office** ist eine unabhängige Organisation, die umfassend und strategisch die Sicherung, Verwaltung und Mehrung des Vermögens von Privatpersonen, Familienverbänden und Stiftungen koordiniert.“*

Alexander Steinhoff, CEO

SAENTIS Family Office



- ✓ Vermögensstrategie und -strukturierung
- ✓ Liquiditäts- und Wertpapiermanagement
- ✓ Immobilieninvestitionen und Beteiligungen
- ✓ Stiftungsmanagement
- ✓ Vermögenscontrolling

Scheckübergaben

20.000 Euro für starke Herzen in unserer Region

Von links nach rechts:

Heidi Stoll

Thomas Münzel



Ein besonderes Zeichen der Verbundenheit mit der **STIFTUNG MAINZER HERZ** setzte **Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Münzel** anlässlich seines 70. Geburtstages. Statt persönlicher Geschenke bat er Freunde, Weggefährten und Kolleginnen und Kollegen um Spenden zugunsten der Stiftung.

Das Ergebnis dieser großzügigen Geste kann sich sehen lassen:

20.000 Euro kamen zusammen, die nun vollständig der Förderung von Forschung, Prävention und Aufklärung im Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen zugutekommen.

Im Rahmen einer kleinen Übergabe überreichte der Vorstandsvorsitzende der Stiftung den symbolischen Spendenscheck an das Vorstandsmitglied **Heidi Stoll**. Die Stiftung bedankt sich herzlich bei allen Unterstützerinnen und Unterstützern, die mit ihrer Spende zu diesem großartigen Ergebnis beigetragen haben.

„Diese Spendenaktion zeigt eindrucksvoll, wie viel wir gemeinsam bewegen können“, betonte **Heidi Stoll**. „Jeder Beitrag hilft uns, die Herzgesundheit in unserer Region nachhaltig zu stärken.“

Professor Münzel und die **STIFTUNG MAINZER HERZ** danken allen Beteiligten für dieses wunderbare Engagement – **Für starke Herzen in unserer Region.**



UNIVERSITÄTSMEDIZIN MAINZ · KARDIOLOGIE

WIR ZEIGEN, WOFÜR IHR **HERZ** SCHLÄGT.

MIT **VIDEOMARKETING**.

Recruiting-Filme, die Fachkräfte ansprechen. Ein Imagefilm, der Vertrauen schafft. Employer Branding, das zeigt, warum es sich lohnt, Teil des Teams zu sein. **Für die Kardiologie der Universitätsmedizin Mainz** — von der Konzeption bis zum fertigen Film.

RECRUITING KAMPAGNE

ZIELGERICHTETE FACHKRÄFTEGEWINNUNG

Multi-Channel-Kampagne

IMAGEFILM

ABTEILUNGSPORTRÄT · VERTRAUEN

90 Sek · Hero-Film als Vertrauensanker

BRAND STORY INTERVIEWS

ECHTE STIMMEN. ECHTES EMPLOYER BRANDING.

1 Dreh, 3 Monate Content

FÜR TALENTE IN IHRER BRANCHE SICHTBAR WERDEN.

Wir beraten Sie gerne kostenlos.

hello@paco.media

Tel: 06131 2767941

www.paco.media



← PROJEKT
ANSEHEN

Spenden an die STIFTUNG MAINZER HERZ

Alles dazu und
wie Sie die
Stiftung
anderweitig
unterstützen
können, finden
Sie auf unserer
Homepage.

Besuchen Sie
uns doch
einfach mal!

 [STARTSEITE](#) [DIE STIFTUNG](#) [AKTUELLES](#) [PROJEKTE](#) [MEDIEN](#) [LOGIN](#)

[Über die Stiftung](#) [Unterstützung](#) [Wissenschafts- und Pflegepreise](#) [Die Gremien](#) [Kontakt/Anfragen](#)

[Spende / Zustiftung](#) [Freundeskreis](#)

www.herzstiftung-mainzer-herz.de



[STARTSEITE](#)
[DIE STIFTUNG](#)
[AKTUELLES](#)
[PROJEKTE](#)
[MEDIEN](#)
[LOGIN](#)

[Über die Stiftung](#)
[Unterstützung](#)
[Wissenschafts- und Pflegepreise](#)
[Die Gremien](#)
[Kontakt/Anfragen](#)

[Spende / Zustiftung](#)
[Freundeskreis](#)

www.herzstiftung-mainzer-herz.de

Freundeskreis

Mitgliedschaft im Freundeskreis:

Wir freuen uns über Ihr Interesse, Mitglied im Freundeskreis der Stiftung Mainzer Herz zu werden. Durch eine Spende oder durch einen jährlichen Beitrag von mindestens **100,- Euro bei Privatpersonen** und **1.500,- Euro bei Firmen** unterstützen Sie aktiv und materiell die Ziele der Stiftung Mainzer Herz:

- Den **Kampf gegen den Herzinfarkt** und andere Herz-Kreislaufkrankungen an Ort und Stelle deutlich zu verstärken
- Die Forschung insbesondere im **Bereich Umwelt und Herz-Kreislaufkrankungen** deutlich zu intensivieren
- Durch die Stiftung von **Preisen für herausragende Leistungen im Bereich der Pflege und Forschung** diesen Bereich zu stärken
- **Ausbildungsstipendien für Pflegerinnen und ärztliche Mitarbeiter** zu ermöglichen

Wir versichern Ihnen, dass Ihre Spende ausschließlich im Sinne der **Satzung der Stiftung Mainzer Herz** eingesetzt wird. Eine **Beitrittserklärung** finden Sie in unserem **Freundeskreis-Flyer**.

Vorteile einer Mitgliedschaft in der Stiftung Mainzer Herz:

- 2-4x pro Jahr die Möglichkeit einer **Telefonsprechstunde mit Prof. Thomas Münzel und Professor Philipp Wild**, dem Leiter der Gutenberg-Gesundheitsstudie
- **Download der Referenten-Vorträge** unserer Veranstaltungen über ein Mitglieder-Login
- Einmal pro Jahr **Teilnahme an einer Mitgliederversammlung bei der VOBA Darmstadt Mainz** gemeinsam mit dem neuen Vorsitzenden des Mitgliederbereiches, Peter Jost

Die Beiträge der Mitglieder des Freundeskreises werden als Spenden gezählt und somit unterjährig in laufende Projekte investiert. Die aktuellen Mitglieder des Freundeskreises finden Sie [hier](#).

Wenn Sie weitere Informationen möchten oder einen persönlichen Kontakt wünschen, wenden Sie sich bitte direkt an uns: [Kontakt](#)

Fischer+Co
BAUTRÄGER SEIT 1960

WÜRDEN ICH HIER SELBST EINZIEHEN

gilt seit Jahrzehnten als Maßstab für alle unsere Projekte.

Fischer & Co. GmbH & Co. KG
Hintere Bleiche 11 | 55116 Mainz
Telefon: 06131-27050-0
Fax: 06131-27050-45
Email: info@fischerco.de

www.fischerco.de

TSC MAINZ



**Trikotsponsor des
TSC Mainz**



Mainz – Direkt am Rhein

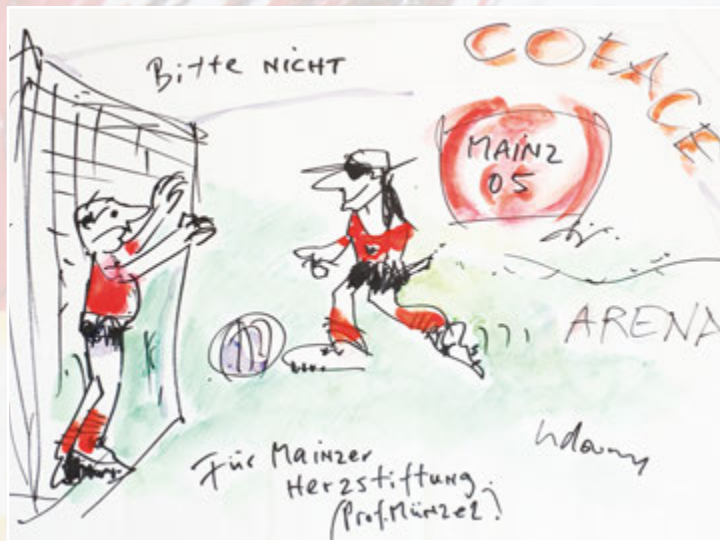


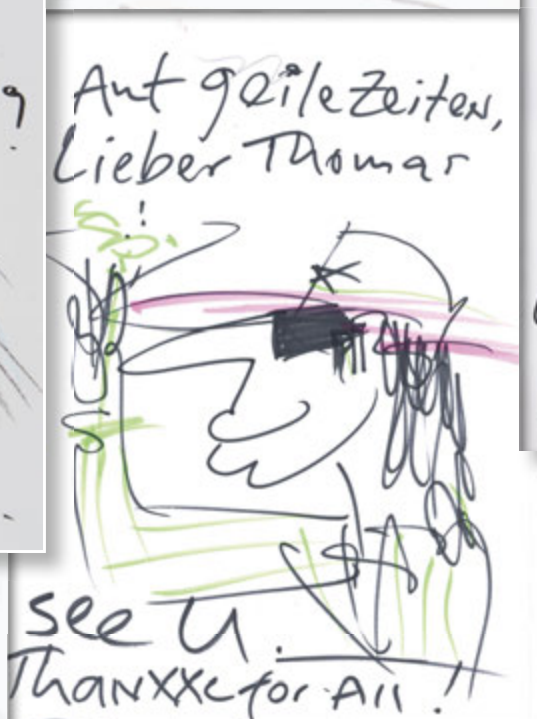
Bischolsheim – An den Mainwiesen



www.torhäuser-mainz.de
Mainz – Auf dem Taubertsberg

Die Udo-Lindenberg-Galerie





Vielen Dank an Udo Lindenberg – er unterstützt die STIFTUNG MAINZER HERZ seit Jahren aktiv



**Immer neue und bunte
Nikotinprodukte –
locken gerade
Kinder und Jugendliche
in die Nikotin-Falle**





Frankenbach

Tradition trifft E-nnovation

Leise, sauber, zukunftsfähig

Mit unseren E-LKWs gestalten wir nachhaltige Logistik und senken Belastungen für Mensch und Umwelt.



Mehr über uns und
unser Engagement
für die Umwelt



Ernst Frankenbach GmbH Spedition
Am Weyer 5, 55252 Mainz-Kastel
Fon +49 (0) 61 34.29 00 - 0
Fax +49 (0) 61 34.29 00 - 101
info@frankenbach.com
www.frankenbach.com

SPEDITION

AUTOMOBIL LOGISTIK

CONTAINER TERMINALS

CONTAINER SERVICE

Die STIFTUNG MAINZER HERZ informiert...

„5 Jahre Corona: Was haben wir gelernt? Post-COVID, künstliche Intelligenz und der Weg nach vorne!“

02.04.2025

**STIFTUNG
MAINZER
HERZ
INFORMIERT**

2. April 2025



**„5 Jahre Corona:
Was haben wir gelernt?
Post-COVID, künstliche Intelligenz
und der Weg nach vorn!“**

Prof. Dr. Philipp Wild
Zentrum für Kardiologie
Universitätsmedizin Mainz

Ort: Universitätsmedizin Mainz
Langenbeckstrasse 1
Gebäude: 708
Beginn: 19 Uhr



5 Jahre Corona – was bleibt, was kommt?

Fünf Jahre nach Beginn der COVID-19-Pandemie zog Professor Philipp Wild in seinem Vortrag eine differenzierte Bilanz – und blickte zugleich nach vorn. Die Pandemie habe nicht nur das Gesundheitssystem auf die Probe gestellt, sondern auch die Forschung grundlegend verändert und beschleunigt.

Ein zentraler Fortschritt liegt im Aufbau großer, hochwertiger Datenbanken. Gefördert durch Europäische Union, Bund und Land konnten in Mainz einzigartige Biodatenbanken geschaffen werden, die es ermöglichen,

- Infektionen
 - Langzeitfolgen und
 - die Auswirkungen auf die Bevölkerung
- umfassend zu analysieren.

Diese Daten bilden heute die Grundlage für eine moderne, vernetzte und interdisziplinäre Gesundheitsforschung.

Besonders deutlich wurde, dass die Pandemie nicht alle Menschen gleichermaßen betroffen hat. Bestimmte Bevölkerungsgruppen waren deutlich stärker belastet – sowohl gesundheitlich als auch sozial. Diese Erkenntnisse sind entscheidend, um zukünftige Krisen gezielter und gerechter zu bewältigen.

Ein weiterer wichtiger Schritt in Richtung Zukunft sind digitale und app-basierte Überwachungssysteme. Mit dem in Rheinland-Pfalz entwickelten System „SentiSurv“ konnte gezeigt werden, wie Gesundheitsdaten in Echtzeit erfasst und genutzt werden können – nicht nur zur Beobachtung von Infektionsgeschehen, sondern auch zur Bewertung von Therapien und zur besseren Kommunikation mit der Bevölkerung. Solche Systeme könnten künftig eine Schlüsselrolle im Umgang mit neuen Gesundheitsbedrohungen spielen.



Ein besonders herausforderndes Thema bleibt das **Post-COVID-Syndrom**. Trotz intensiver Forschung gibt es bislang keine einfachen Lösungen für Diagnose und Therapie.

Die Mainzer Forschung zeigt jedoch, dass **Post-COVID** kein einheitliches Krankheitsbild ist, sondern aus unterschiedlichen Subtypen besteht. Mithilfe Künstlicher Intelligenz sollen sogenannte „Endotypen“ identifiziert werden – also klar definierte Untergruppen mit ähnlichen biologischen Mechanismen. Dieser Ansatz eröffnet neue Perspektiven für eine gezieltere, personalisierte Behandlung.

Die zentrale Botschaft des Vortrags:

Die Pandemie war ein Einschnitt – aber auch ein Beschleuniger für Innovation. Daten, Digitalisierung und Künstliche Intelligenz werden künftig entscheidend dazu beitragen, Gesundheitsrisiken früher zu erkennen, besser zu verstehen und gezielter zu behandeln.

Oder kurz gesagt:

Die Zukunft der Medizin ist datenbasiert, personalisiert – und schneller als je zuvor.

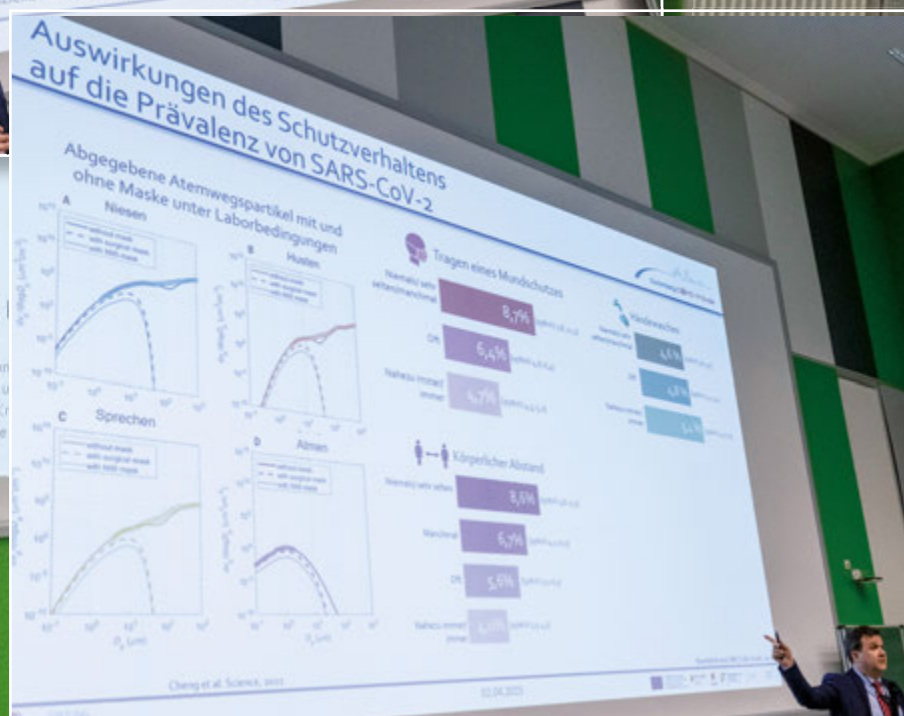


STIFTUNG
MAINZER HE

5 Jahre Corona – Was haben wir gelernt?
Post-COVID, KI und der Weg in die Zukunft



wir gelernt?
g nach vorn!



„Verkehrslärm und Herz-Kreislauf-Erkrankungen“

Das „Umweltbedrohte Rheintal“: Lärm, Feinstaub und Hitze setzen dem UNESCO Welterbe dramatisch zu.

Vortrag zum Thema Bahnlärm in Boppard, Lions Club

05.02.2025 (auch 15.01.2025 in der Universitätsmedizin Mainz)

Eine WHO-Analyse zeigt, dass Straßenlärm ab 53 dB sowie Fluglärm ab 55 dB gesundheitsgefährdend ist.

Eine langfristige Exposition erhöht die allgemeine Sterblichkeit um 5,1 % pro 10 dB zusätzlicher Belastung.

Das „Umweltbedrohte Rheintal“: Lärm, Feinstaub und Hitze setzen dem UNESCO Welterbe dramatisch zu

Vortrag zum Thema Bahnlärm in Boppard, Lions Club

Das „Umweltbedrohte Rheintal“: Lärm, Feinstaub und Hitze setzen dem UNESCO Welterbe dramatisch zu

- 900.000 Fällen von Bluthochdruck,
- 43.000 Krankenhausaufenthalten,
- 6,5 Millionen Menschen mit schweren Schlafstörungen,
- 22 Millionen Menschen mit chronischer Belästigung.

Eine WHO-Analyse zeigt, dass Straßenlärm ab 53 dB sowie Fluglärm ab 55 dB gesundheitsgefährdend ist. Eine langfristige Exposition erhöht die allgemeine Sterblichkeit um 5,1 % pro 10 dB zusätzlicher Belastung.

Zusammenfassung Präsentation „Verkehrslärm und Herz-Kreislauf-Erkrankungen“ von Prof. Münzel

1. Einführung: Verkehrslärm als unterschätztes Gesundheitsrisiko

Lärm, definiert als unerwünschter Schall, ist laut der WHO einer der am meisten unterschätzten Umwelt-Risikofaktoren. Verkehrslärm zählt zu den größten Belastungen, wobei Millionen Europäer täglich Lärmpegeln über 55 dB ausgesetzt sind.

Studien zeigen, dass dies erhebliche gesundheitliche Auswirkungen hat, insbesondere auf das Herz-Kreislauf-System.

2. Epidemiologie und Gesundheitsfolgen

Verkehrslärm ist nach Luftverschmutzung der zweitwichtigste umweltbedingte Faktor für Gesundheitsprobleme. Laut der Europäischen Umweltagentur (EEA) führt Lärm jährlich zu:

3. Wirkmechanismen: Wie macht Lärm krank?

Die gesundheitlichen Folgen von Lärm entstehen durch eine Stressreaktion im Körper.

Lärmbedingter Stress führt zu:

- Aktivierung des sympathischen Nervensystems,
- Ausschüttung von Stresshormonen,
- Gefäßentzündungen und endothelialer Dysfunktion,

diese wiederum erhöhen das Risiko für

- Herzinfarkt,
- Schlaganfall und
- andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Studien zeigen, dass bereits Lärmpegel von 50 bis 60 dB Stress verursachen, während extrem hohe Pegel (>100 dB) direkt zur Taubheit führen können.



STIFTUNG
MAINZER HERZ

Mainzer Herz informiert

Verkehrslärm und
Herz-Kreislaufkrankungen
Thomas Münzel



HERZENSSACHE

In Kooperation mit dem Lions Club Rheingoldstraße ist es Pro Rheintal gelungen, einen der führenden Kardiologen, Prof. Dr. Thomas Münzel von der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, nach Boppard einzuladen. In der Stadthalle Boppard spricht er vor einem kleinen Kreis geladener Gäste über die schwerwiegenden Auswirkungen von Bahnlärm auf die Herzgesundheit von Anwohnern. Unter anderem wird er in allgemein verständlicher Sprache den Fragen nachgehen, wie und ab wann sich der Stress bemerkbar macht und was man dagegen tun kann.

Die Mainzer Universität trägt mit ihrer Stiftung „Mainzer Herz“ maßgeblich zur Herzgesundheit bei und konnte schon viele Leben retten. Insbesondere Menschen, die wie im Mainzer Herztal der gefährlichen Mischung aus Lärm, Feinstaub und hohen Temperaturen ausgesetzt sind, profitieren von dieser Forschung.

Der Lions Club International ist eine gemeinnützige Organisation ehrenamtlich tätiger Menschen, die sich in freundschaftlicher Verbundenheit gesellschaftlichen Problemen widmet und diese löst. Der Wahlgrundsatz lautet „Wir dienen!“ („We serve!“). Neben Aktivitäten zur Katastrophenhilfe, Jugendförderung und sozialem Engagement geht es auch um die Verbesserung der Lebensbedingungen. Pro Rheintal ist eines der Langzeitprojekte des Lions Clubs Rheingoldstraße.

Der Pro Rheintal-Vorsitzende Frank Gross hat zur Lärmreduktion nach einmal dem Bundesverkehrsminister Patrick Schuster und den rheinland-pfälzischen Ministerpräsidenten Alexander Schuster angeschrieben und um Unterstützung für ein sofortiges innerörtliches Tempolimit von 50 km/h für Güterzüge gebittet. Gross wird über die Antworten berichten und über die Aussichten, das Tempolimit notfalls mit rechtlichen Mitteln durchzusetzen. Die Besucher dürfen sich auf spannende Erkenntnisse freuen.

Die Benefizveranstaltung zugunsten der Stiftung Mainzer Herz findet am **Donnerstag, dem 5. Februar 2026**, um **19:00 Uhr** im kleinen Saal der Stadthalle Boppard statt. Die Tickets zu dieser Veranstaltung gibt es - so lange der Vorrat reicht - bei Pro Rheintal e.V. zum Preis von 40 Euro inklusive eines leckeren Teilgenusses aus der Fondsch-Küche.

Pro Rheintal e.V. • +49 6742 8010600 • info@pro-rheintal.de



HERZENSSACHE
EINLADUNG



Lärmschutz-Forderungen

- » Grenzwerte senken
- » Tempolimit
- » Nachtfahrverbote
- » Wirksame Maßnahmen
- » Moderne Gütertrassen
- » Lärmarme Fahrzeuge



We Serve
LIONS
Eine Idee
für die
Eine Welt



Lions Club Rheingoldstraße



FAZIT

Verkehrslärm ist nicht nur eine Umweltbelastung, sondern ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko, das eng mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und weiteren chronischen Leiden verbunden ist.

Insbesondere Nachtfluglärm erfordert politische Maßnahmen zur Reduktion der Belastung.

Eine verstärkte Forschung sowie eine konsequente Umsetzung von Lärmschutzmaßnahmen sind dringend notwendig, um die Bevölkerung zu schützen.

4. Besondere Gefahren des Nachtlärms

Nachtlärm ist besonders schädlich, da er den Schlaf unterbricht und langfristig das Risiko für Bluthochdruck um 14 % pro 10 dB Erhöhung steigert.

Experimentelle Studien mit Fluglärmaxposition während des Schlafs zeigten deutliche Gefäß-funktionsstörungen.

5. Spezifische Studienergebnisse

● Fluglärm

Erhöht das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse erheblich, insbesondere bei Herzinfarktpatienten.

● HYENA-Studie

Bestätigt Zusammenhang zwischen Nachtlärm und Bluthochdruck.

● UK Biobank-Studie

Zeigt strukturelle Herzveränderungen durch dauerhafte Lärmbelastung.

● NORAH-Studie

Belegt negative Auswirkungen von Fluglärm auf Kinder (Lesekompetenz, Lebensqualität).

● Demenzrisiko

Längerfristige Exposition gegenüber Straßenlärm (>65 dB) erhöht das Risiko für Demenz.

6. Maßnahmen zur Lärminderung

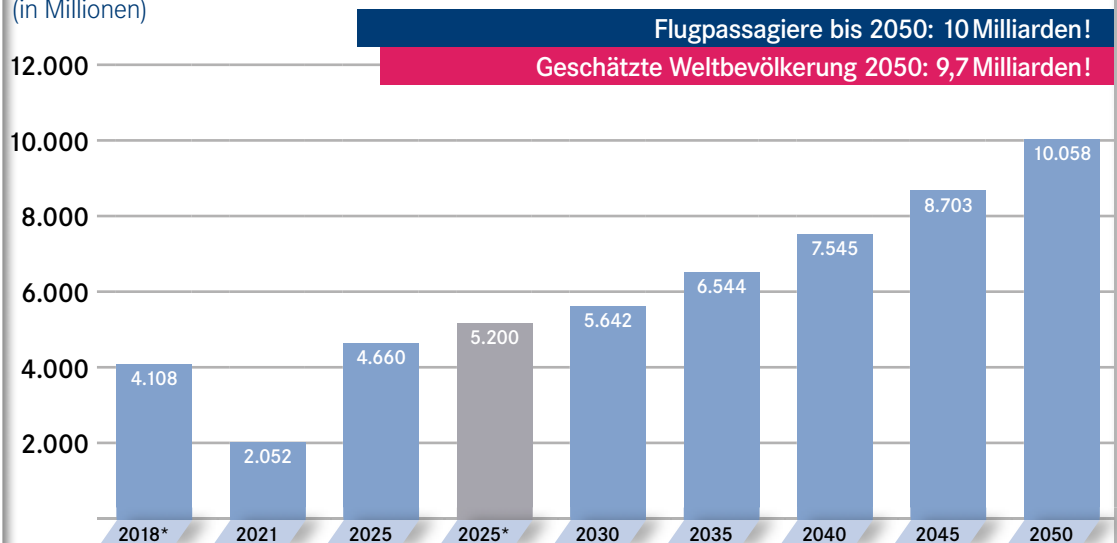
Um die gesundheitlichen Folgen zu minimieren, sind folgende Maßnahmen erforderlich:

- Aktiver Schallschutz (z. B. Lärmschutzwände, lärmarme Straßenbeläge),
- Nachtflugverbote (22.00 – 06.00 Uhr),
- Stadtplanung mit mehr Grünflächen zur Lärmreduktion,
- Gesetzliche Begrenzung von Lärmbelastungen auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse.



**Ausblick –
Die Prognose,
die alles erschlägt**

Prognostizierte Anzahl der weltweiten Flugpassagiere in den Jahren 2018 bis 2050
(in Millionen)



lt. Statista 2025 und *Schätzungen von IATA aus Dezember 2024

Hitzestress und Herzkreislaufgesundheit

26.02.2025

Zusammenfassung des Vortrags

Klimawandel und steigende Temperaturen

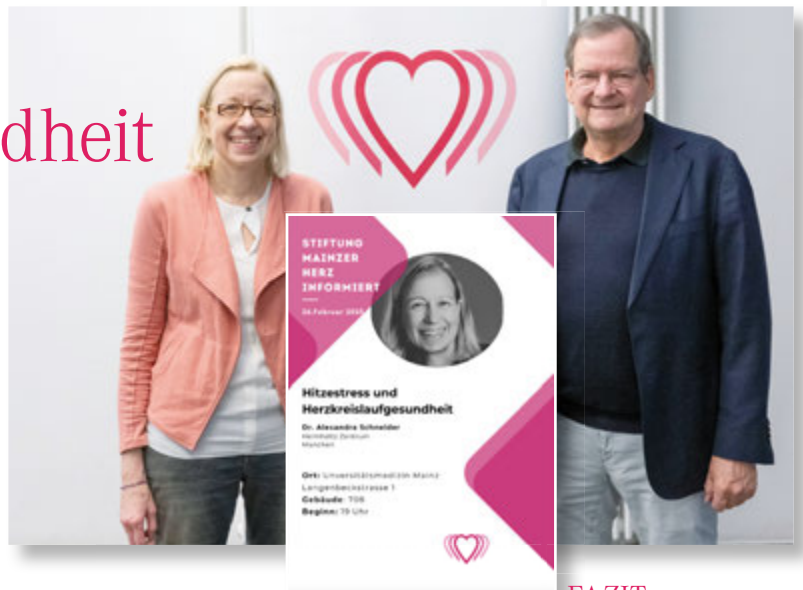
- Die globale Durchschnittstemperatur ist im Vergleich zur vorindustriellen Zeit um +1,2°C gestiegen, in Deutschland sogar um +2,3°C.
- Die Anzahl heißer Tage ($T_{\max} \geq 30^\circ\text{C}$) hat sich seit 1951 fast verdreifacht, während die Zahl der Eistage deutlich abgenommen hat.
- Städte sind besonders betroffen, da sie sich aufgrund von urbanen Wärmeinseln stärker erwärmen als ländliche Gebiete.

Gesundheitsrisiken durch Hitzestress

- Hitzestress betrifft vor allem ältere Menschen, chronisch Kranke, Übergewichtige, Schwangere, Babys und sozial Benachteiligte.
- Während der Hitzewelle 2003 starben in Europa über 30.000 Menschen an hitzebedingten Ursachen, mit einer Sterblichkeitssteigerung von bis zu 142% in Paris.
- Die Mortalitätsrate steigt mit der Temperatur. Das Risiko ist U-, V- oder J-förmig verteilt, wobei sowohl Kälte als auch Hitze gesundheitsschädlich sind.

Hitze und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Hohe Temperaturen erhöhen das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere kardiovaskuläre Erkrankungen.
- Physiologische Effekte der Hitzeexposition:
 - Zellschäden durch thermischen Stress
 - Erhöhte Blutviskosität und Hyperkoagulation (Thrombosegefahr)



- Oxidativer Stress und Entzündungsreaktionen
- Dysregulation des Blutdrucks und Herzfrequenz
- Multiorganschäden durch Flüssigkeitsmangel
- Frauen sind anfälliger für hitzebedingte kardiovaskuläre Mortalität.

Einfluss von Luftverschmutzung

- Die Kombination aus Hitze und Luftschadstoffen (PM 2.5, PM 10) verstärkt die gesundheitlichen Risiken erheblich.
- Untersuchungen in 25 italienischen Städten zeigten, dass Menschen in Regionen mit hoher Luftverschmutzung ein erhöhtes hitzebedingtes Sterberisiko haben.

Zukunftsprognosen und Präventionsmaßnahmen

- Zukünftige Szenarien prognostizieren eine weitere Zunahme von Hitzeextremen und deren gesundheitlichen Auswirkungen.
- Trotz einer Abnahme der kältebedingten Mortalität aufgrund der globalen Erwärmung wird die hitzebedingte Krankheitslast durch den demografischen Wandel (alternde Bevölkerung) steigen.
- Dringender Handlungsbedarf besteht in den Bereichen Stadtplanung (z. B. Begrünung), Klimaanpassung und Schutzmaßnahmen für vulnerable Gruppen.

FAZIT

Der Klimawandel: eine ernste Bedrohung für die Herz-Kreislauf-Gesundheit

Ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen sind mehr gefährdet.

Die steigenden Temperaturen erfordern gezielte Präventionsmaßnahmen, um gesundheitliche Schäden zu minimieren.

Hitze und Luftverschmutzung sind als kombinierte Risikofaktoren zu betrachten für die Entwicklung effektiver Schutzmaßnahmen

14. Golfturnier der Stiftung Mainzer Herz 2025

Abschlag für die Zukunft – 25.000 Euro für Spitzenforschung am Herzen

25.06.2024 im Golfclub Rheinhessen Hofgut Wißberg St. Johanne.v.

„Die Gutenberg Gesundheitsstudie ist eine der wichtigsten Studien weltweit.

Insofern sind wir froh, dass wir mit unserem Beitrag dieses großartige Projekt zumindest etwas unterstützen können.“

Beim **14. Golfturnier der STIFTUNG MAINZER HERZ** wurde nicht nur sportlich überzeugt – sondern vor allem ein starkes Zeichen für die medizinische Forschung gesetzt.

Auf dem Gelände des Golfclubs Rheinhessen kamen engagierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusammen, um gemeinsam Gutes zu tun. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: **25.000 Euro für die Gutenberg-Gesundheitsstudie (GHS)** – eines der bedeutendsten bevölkerungsbasierten Forschungsprojekte weltweit.

Den symbolischen Scheck nahm **Vincent Ten Cate, PhD**, Gruppenleiter an der Universitätsmedizin Mainz und **Virchow Fellow am Center for Thrombosis and Hemostasis (CTH)**, entgegen.

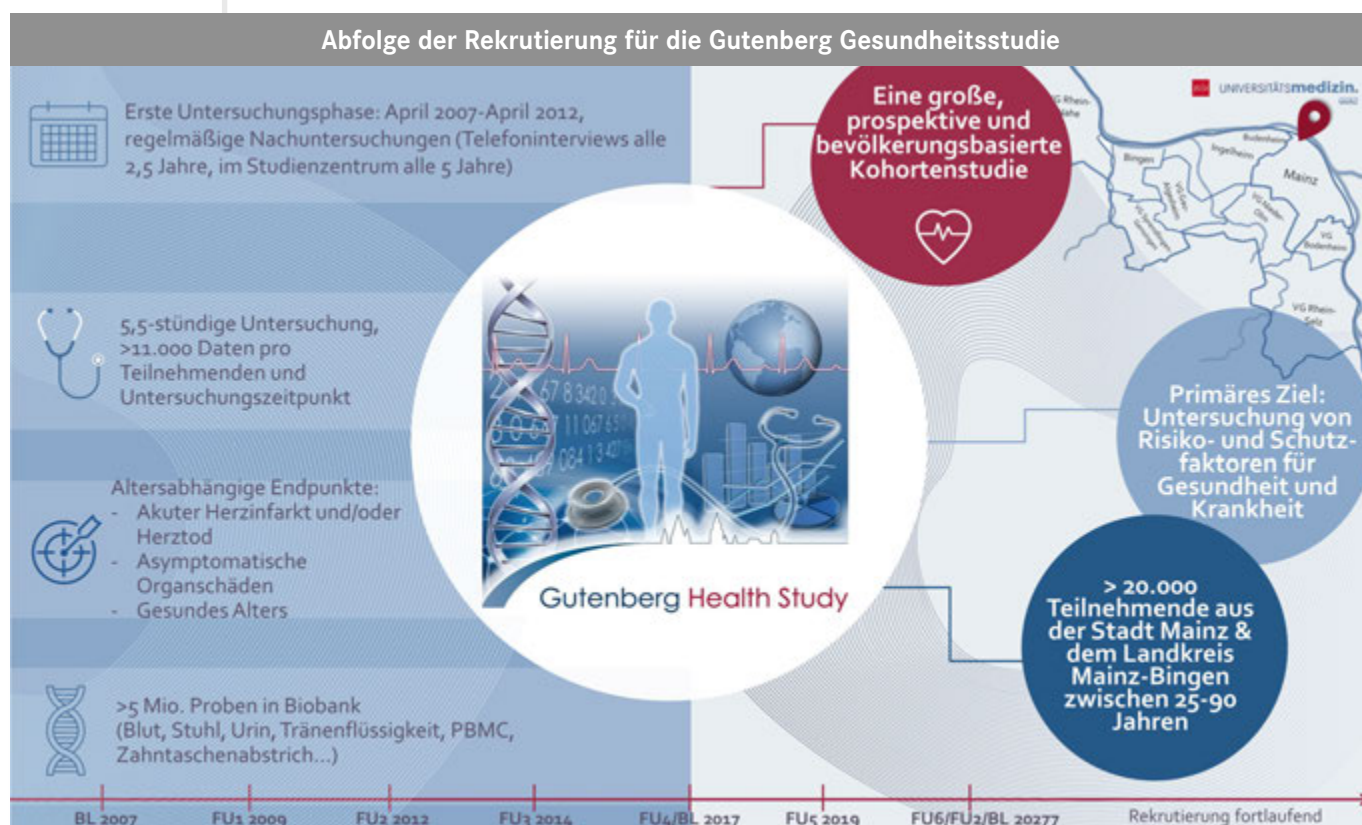
Die Förderung unterstützt die kontinuierliche Weiterentwicklung dieser einzigartigen Langzeitstudie.

Die Gutenberg-Gesundheitsstudie verfolgt ein klares Ziel: **Risiko- und Schutzfaktoren für Gesundheit und Krankheit besser zu verstehen – und damit Prävention neu zu definieren.**

Seit 2007 wurden **über 20.000 Menschen aus Mainz und dem Landkreis Mainz-Bingen** in die Studie eingeschlossen – im Alter zwischen **25 und 90 Jahren**. Die Teilnehmenden werden über viele Jahre hinweg begleitet und regelmäßig umfassend untersucht.

Das Besondere: Jede Untersuchung dauert rund **5,5 Stunden** und liefert eine enorme Datentiefe – mit **über 11.000 Einzelparametern pro Person und Untersuchungszeitpunkt**.

Hinzu kommt eine der größten Biobanken ihrer Art mit mehr als **5 Millionen Proben**, darunter Blut, Urin, Stuhlproben, Tränenflüssigkeit und genetisches Material.



Gesundheit im Fokus – von Herz bis Gehirn

Die GHS betrachtet den Menschen ganzheitlich. Im Fokus stehen unter anderem:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen und Diabetes
- Psychische und psychosomatische Erkrankungen
- Immunologische und entzündliche Prozesse
- Krebs, Lungen- und Augenerkrankungen
- Gesundes Altern

Damit liefert die Studie entscheidende Erkenntnisse für eine Medizin, die nicht erst bei Krankheit ansetzt – sondern Gesundheit aktiv schützt.

Drei Generationen, eine Mission

Ein besonderes Merkmal ist der lebensphasen-übergreifende Ansatz:

- Gutenberg Young Adult Study (25 – 44 Jahre)
- Gutenberg Health Study (45 – 74 Jahre)
- Gutenberg Senior Study (75 – 85 Jahre)

So entsteht ein einzigartiges Gesamtbild über die Entwicklung von Gesundheit und Krankheit im Laufe des Lebens.

Starke Unterstützung für starke Wissenschaft

Die **STIFTUNG MAINZER HERZ** begleitet und unterstützt die Gutenberg-Gesundheitsstudie seit vielen Jahren. Diese langfristige Förderung ermöglicht es, die Studie kontinuierlich weiterzuentwickeln, neue wissenschaftliche Standards zu integrieren und insbesondere den wissenschaftlichen Nachwuchs gezielt zu fördern.

Die wissenschaftliche Leitung erfolgt interdisziplinär durch die Universitätsmedizin Mainz und die Johannes Gutenberg-Universität Mainz – ein Zusammenspiel, das für wissenschaftliche Exzellenz und internationale Sichtbarkeit sorgt.

Sport verbindet – Forschung bewegt

Das Golfturnier zeigt eindrucksvoll, wie gesellschaftliches Engagement, Sport und Wissenschaft zusammenwirken können.

Oder anders gesagt:

Jeder Abschlag bringt uns einem gesünderen Leben ein Stück näher.

„Wir freuen uns, dass die **STIFTUNG MAINZER HERZ** die multidisziplinäre Gutenberg-Gesundheitsstudie seit Jahren begleitet. Dadurch kann die Studie kontinuierlich nach neuesten Standards weiterentwickelt werden...

Übersicht über die Krankheiten, die durch die GHS erforscht werden.

Bevölkerungsbasierte Kohortenstudie zur Untersuchung von



Gutenberg Young Adult Study



25-44 Jahre

Gutenberg Health Study



45-74 Jahre

Gutenberg Senior Study



75-85 Jahre



BENEFIZGOLFTURNIER DER STIFTUNG MAINZER HERZ

FREITAG 25. JULI 2025 , GC RHEINHESSEN

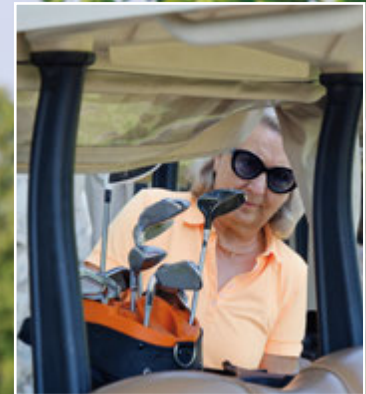


ANMELDUNG UNTER INFO@HERZSTIFTUNG-MAINZER-HERZ.DE
ANMELDESCHLUSS: MONTAG 7. JULI 2025

KANONENSTART

TURNIER IST VORGABEWIRKSAM





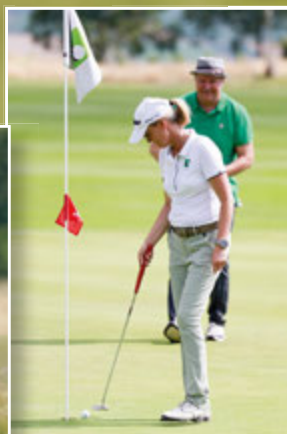
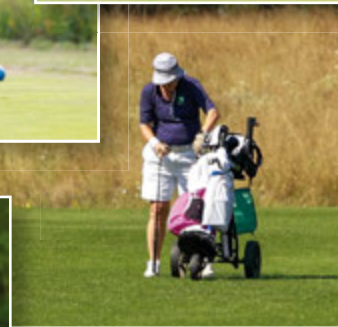
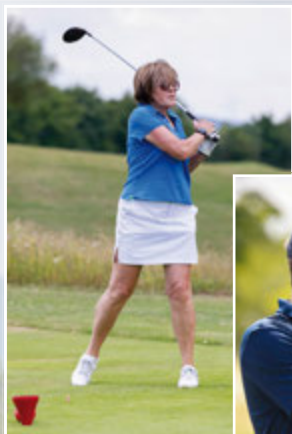
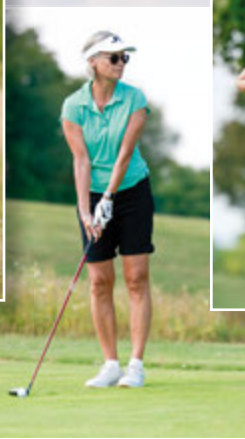
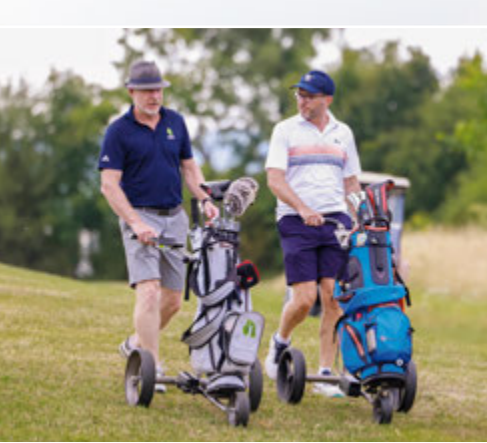


VERANSTALTUNGEN | 105





VERANSTALTUNGEN







Kinderakademie Gesundheit 2025



THEMENKOMPLEX

Kinderakademie Gesundheit Rheinland-Pfalz 2026

Prävention beginnt im Kindesalter

Thomas Münzel



FSV MAINZ 05

 **MAINZ 05**
HILFT E.V.

Wir kümmern uns!



Die Kinderakademie Gesundheit 2026 – Prävention beginnt im Kindesalter

10.03. bis 13.05.2025

Die **Kinderakademie Gesundheit** Rheinland-Pfalz der **STIFTUNG MAINZER HERZ** geht in ihr 14. Jahr – und entwickelt sich weiter zu einem Leuchtturmprojekt der Gesundheitsprävention.

Mittlerweile wurden **mehr als 9.000 Kinder** erreicht. Auch 2026 setzt die Kinderakademie ihren erfolgreichen Weg fort: **Insgesamt nehmen 20 Schulklassen teil – 15 Veranstaltungen finden an der Universitätsmedizin Mainz statt, 5 weitere in der MEWA ARENA.**

Früh verstehen, gesund leben

Das Ziel ist klar: Kinder frühzeitig für Gesundheit, Prävention und einen bewussten Lebensstil zu sensibilisieren. Wer bereits im Kindesalter versteht, wie der eigene Körper funktioniert, entwickelt langfristig bessere Gesundheitskompetenz – und schützt aktiv sein Herz-Kreislauf-System.

Spannende Inhalte – interaktive Lehrformate

Die Kinder erwartet ein modernes, praxisnahes Lernkonzept:

- **Herz-Kreislauf-System verstehen**
Anschaulich und interaktiv lernen die Kinder, wie das Herz arbeitet und warum Bewegung lebenswichtig ist.
- **Begehbare Herz & Mitmach-Experimente**
Ein besonderes Highlight ist das begehbare Herz, das einzigartige Einblicke in Aufbau und Funktion dieses zentralen Organs ermöglicht.
- **Gesunde Ernährung erleben**
Theorie trifft Praxis: Die Kinder erfahren, wie ausgewogene Ernährung funktioniert – und wie sie schmeckt.

Neue Realität:

Nikotinprodukte im Vormarsch

Ein zentrales Thema ist die Aufklärung über die Gefahren von Nikotin – und hier hat sich die Lage in den letzten Jahren dramatisch verändert.

Neben klassischen Zigaretten stehen heute insbesondere im Fokus:

- **E-Zigaretten und Shishas**
- **Nikotin-Pouches**
- **Snus**
- **nikotinhaltige Zahnstocher**

Diese Produkte verbreiten sich rasant unter Jugendlichen. Sie wirken oft harmlos, sind jedoch hochgradig suchterzeugend und bergen erhebliche Risiken für das Herz-Kreislauf-System.

Die Kinder lernen, wie Nikotin im Körper wirkt, warum Abhängigkeit so schnell entsteht – und weshalb der beste Schutz darin liegt, gar nicht erst damit anzufangen.

Leben retten lernen – Reanimation mit praktischen Übungen

Ein weiterer zentraler Bestandteil ist die Reanimationsschulung. Die Kinder lernen:

- **die Grundlagen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)**
- **wie man in Notfallsituationen richtig handelt**

Und vor allem: Sie setzen das Gelernte **in praktischen Übungen** direkt um.

Eine Erfahrung, die nicht nur Wissen vermittelt – sondern im Ernstfall Leben retten kann.

Teilnehmende Schulen 2025

Megina Gymnasium

IGS Anna Seghers

Carl-Bosch-Gymnasium

Realschule+ Neuerburg

IGS Remagen

Realschule+ Nachtsheim

St. Willibrord-Gymnasium

Stephansschule FÖS

Realschule+ Idar-Oberstein

Thomas-Morus-Gymnasium

Georg-von-Neumayer Realschule+

Nelson-Mandela-Schule

Otto-Schott-Gymnasium

Erich-Klausener-Gymnasium

Gymnasium Weierhof

In der MEWA Arena

IGS Anna Seghers

Pfimmthal Realschule

Anne Frank Realschule+

Georg Forster Gesamtschule Wörrstadt

IGS Ingelheim

Bewerbungen und Anfragen können an die STIFTUNG MAINZER HERZ geschickt werden.



Kinder schützen
Kinderherzen stärken –
für eine gesündere
Zukunft

STIFTUNG

MAINZER HERZ

Starke Partner – starke Wirkung – starke Herzen

Die Kinderakademie Gesundheit
wird von einem engagierten Netzwerk getragen



Gemeinsam setzen sie ein klares Zeichen:
Gesundheitsbildung ist Zukunftssicherung.

Fazit

Die Kinderakademie ist längst mehr als ein Projekt.

Sie ist ein nachhaltiger Beitrag zur Prävention –
dort, wo sie am wirksamsten ist:
im Kindesalter.



Die Kinderakademie Gesundheit in Theorie...

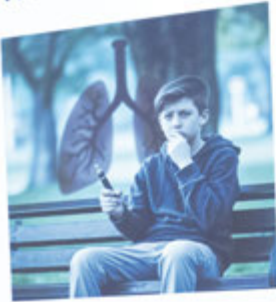




Wiederbel

im Rahmen der Kinderaka

Wer hat schon mal gevapet?



- ③ Warum rauchen nur...
- möchten cool sein
 - wg. der Freunde (:)
 - Stress (2x)
 - probieren es aus (:)
 - Sucht
 - haben keine anderen
 - dazu gehören
 - aus Dummheit
 - erwachsen sein wollen
 - aus Langeweile

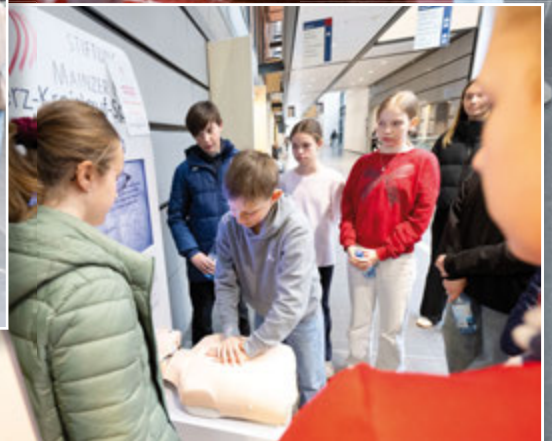
Beweggründe zu rauchen....

...und Praxis...



Übungskurs







...
und Praxis!

Be Smart – Don't Start



**„Schmeckt gut...
...tut aber nicht gut“**



Sondertermin in der MEWA ARENA – Gesundheitsbildung mitten im Stadion mit dem Ministerpräsidenten von Rheinland-Pfalz, Alexander Schweitzer

Ein ungewöhnlicher Lernort, ein hochaktuelles Thema und prominente Unterstützung:

Der Sondertermin der **Kinderakademie Gesundheit** in der MEWA ARENA zeigte eindrucksvoll, wie moderne Präventionsarbeit aussehen kann.

Rund 150 Schülerinnen und Schüler kamen zur Abschlussveranstaltung der Sommer-Kinderakademie zusammen und erlebten einen Tag, der weit über klassischen Unterricht hinausging. Mit dabei:

- Ministerpräsident Alexander Schweitzer
- Christian Heidel, Sportvorstand von Mainz 05.

Gemeinsam mit Professor Thomas Münzel diskutierten sie mit den Jugendlichen über die gesundheitlichen Risiken des Rauchens – und vor allem über die neuen Formen des Nikotinkonsums.

Denn die Herausforderungen haben sich in den letzten Jahren deutlich verschoben. Während klassische Zigaretten weiterhin ein Problem darstellen, rücken zunehmend neue Produkte in den Vordergrund:

- **E-Zigaretten**
- **Shishas**
- **Nikotin-Pouches**
- **Snus und sogar**
- **nikotinhaltige Zahnstocher.**

Was oft als harmloser Lifestyle erscheint, entpuppt sich bei genauerem Hinsehen als ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko – mit einem erheblichen Suchtpotenzial, insbesondere für junge Menschen.

Die Diskussion machte deutlich, wie wichtig Aufklärung ist. Denn die Zahlen sind alarmierend: Der Anteil jugendlicher Raucher ist zuletzt wieder

gestiegen – eine Entwicklung, die eher an vergangene Jahrzehnte erinnert als an modernen Gesundheitsschutz.

Doch die Kinderakademie setzt bewusst auf mehr als reine Wissensvermittlung.

Die Schülerinnen und Schüler konnten selbst aktiv werden: In interaktiven Modulen

- lernten sie das Herz-Kreislauf-System kennen
- erkundeten ein begehbare Herzmodell und
- nahmen an einem Herz-Kreislauf-Spiel teil,

das komplexe Zusammenhänge anschaulich machte.

Ein besonderer Schwerpunkt lag zudem auf der Reanimation: In praktischen Übungen trainierten die Kinder die Grundlagen der Wiederbelebung – eine Erfahrung, die im Ernstfall Leben retten kann.

Ein besonderer Höhepunkt folgte zum Abschluss: die Führung durch die MEWA ARENA. Ein Blick hinter die Kulissen eines Bundesliga-Stadions – dorthin, wo sonst nur Spieler und Verantwortliche Zugang haben. Für viele Kinder ein unvergesslicher Moment – und der perfekte Abschluss eines Tages, der Wissen, Erlebnis und Emotionen auf besondere Weise verbunden hat.

Auch die Gäste unterstrichen die Bedeutung dieser frühen Gesundheitsbildung. Es gehe darum, junge Menschen zu befähigen, informierte Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für den eigenen Körper zu übernehmen.

Die MEWA ARENA wurde an diesem Tag mehr als nur zur Kulisse: Sie wurde zum Lernort. Und vielleicht bleibt genau das hängen – dass Gesundheit genauso Teamarbeit ist wie Fußball.

Großer Dank an die finanziellen Unterstützer der Veranstaltung wie die Mainzer Wissenschaftsstiftung, vertreten durch Alexander Steinhoff.



**„Rauchen und Sport
macht keinen Sinn!“**



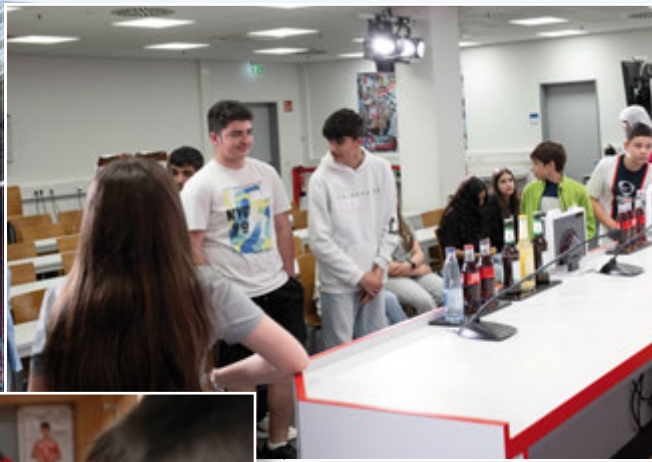
Die Kinderakademie Gesundheit in der MEWA-Arena

Die „Mainzer
Wissenschaftsstiftung“
mit Alex Steinhoff (links)
unterstützt
die Kinderakademie
mit 25.000 Euro

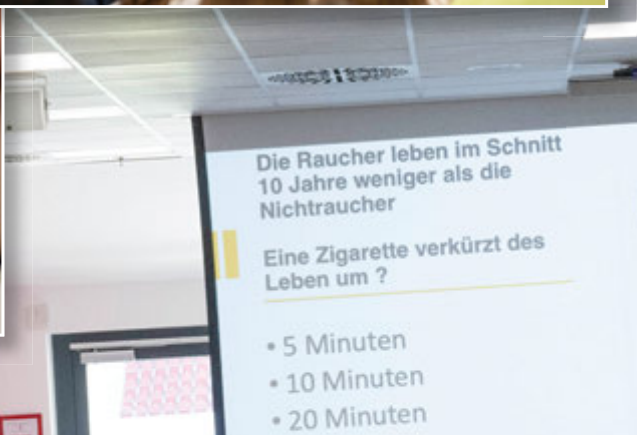


Die „Gudrun und
Peter Grashoff Stiftung“
hier vertreten durch
Frau Susanne Schubert
(links) und
Frau Dörscheln Grashoff
(Zweite von rechts)















STIFTUNG MAINZER HERZ Herz-Kreislauf-Spiel

Informationen rund ums Herz



STIFTUNG MAINZER HERZ Herz-Kreislauf-Spiel

Herzschlag

HERZ-Druck-Massage

Setzen Sie eine Hand in der Mitte des Brustbeins und in der Mitte des Brustkorbes der Puppe auf. Legen Sie die zweite Hand direkt auf die Erste. Beugen Sie sich über die Puppe, um nun den Brustkorbs mit gestreckten Armen gegen die Unterlage zu drücken.

Die Eindruck-Tiefe beträgt 5 bis 6cm, die Frequenz 100-120/Min.

Drücken Sie so lange, bis auf dem Bildschirm die Herzrhythmus-Linie zu sehen ist.



HERZSCHLAG

Der Herzschlag markiert das rhythmische Zusammenziehen des Herzmuskels (Systole). Zwischen den Herzschlägen entspannt sich das Herz (Diastole). Durch die elastische Ausdehnung und Kontraktion pumpt das Herz das Blut durch den Kreislauf zu allen Regionen des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen.

Wie entsteht der Herzschlag?

Der Herzschlag markiert das rhythmische Zusammenziehen des Herzmuskels (Systole). Das jeweils aus einer Vor- und einer Nachschlagphase bestehende Ereignis wird durch das Erregungsleitungssystem eingeleitet, das im Sinusknoten entsteht. Der Sinusknoten ist eine Ansammlung spezialisierter Herzmuskelzellen in der Wand des rechten Vorhofs, die die Schrittmachereigenschaft des Herzes übernehmen und es automatisch mit einer Frequenz von etwa 100 Schlägen pro Minute steuern. Die Erregung breitet sich von dort aus auf den Vorhof aus, woraufhin sich der Vorhof zusammenzieht und das Blut in den Vorhof drückt. Die Erregung breitet sich dann auf den Ventrikel aus, woraufhin sich der Ventrikel zusammenzieht und das Blut in den Kreislauf drückt.

Wie viele Herzschläge gibt es und wie entstehen sie?

Es gibt zwei wichtige Herzschläge:
Der 1. Herzschlag (Systole) ist das Zusammenziehen des Herzmuskels, das das Blut aus dem Herzen in den Kreislauf drückt. Der 2. Herzschlag (Diastole) ist das Entspannen des Herzmuskels, das das Blut in den Herzen wieder ansammelt.



KINDERAKADEMIE 2025 Umfrage
zum Thema „Rauchen“

Datum: 13.05.2025

1) Wie alt bist du? ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31 ☐ 32 ☐ 33 ☐ 34 ☐ 35 ☐ 36 ☐ 37 ☐ 38 ☐ 39 ☐ 40 ☐ 41 ☐ 42 ☐ 43 ☐ 44 ☐ 45 ☐ 46 ☐ 47 ☐ 48 ☐ 49 ☐ 50 ☐ 51 ☐ 52 ☐ 53 ☐ 54 ☐ 55 ☐ 56 ☐ 57 ☐ 58 ☐ 59 ☐ 60 ☐ 61 ☐ 62 ☐ 63 ☐ 64 ☐ 65 ☐ 66 ☐ 67 ☐ 68 ☐ 69 ☐ 70 ☐ 71 ☐ 72 ☐ 73 ☐ 74 ☐ 75 ☐ 76 ☐ 77 ☐ 78 ☐ 79 ☐ 80 ☐ 81 ☐ 82 ☐ 83 ☐ 84 ☐ 85 ☐ 86 ☐ 87 ☐ 88 ☐ 89 ☐ 90 ☐ 91 ☐ 92 ☐ 93 ☐ 94 ☐ 95 ☐ 96 ☐ 97 ☐ 98 ☐ 99 ☐ 100

2) Auf welche Schule gehst du? ☐ Gymnasium ☐ Realschule plus ☐ HGS ☐ ja ☐ nein

3) Hast du schon einmal geraucht (probiert)? ☐ ja ☐ nein

4) Hast du schon einmal eine Zigarettenschachtel aus einem Zigarettenselbstbedienungsautomaten gezogen? ☐ ja ☐ nein

5) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ Vater ☐ Mutter ☐ beide ☐ ja ☐ nein

6) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

7) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

8) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

9) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

10) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

11) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

12) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

13) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

14) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

15) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

16) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

17) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

18) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

19) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

20) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

21) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

22) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

23) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

24) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

25) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

26) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

27) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

28) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

29) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

30) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

31) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

32) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

33) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

34) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

35) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

36) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

37) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

38) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

39) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

40) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

41) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

42) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

43) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

44) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

45) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

46) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

47) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

48) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

49) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

50) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

51) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

52) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

53) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

54) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

55) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

56) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

57) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

58) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

59) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

60) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

61) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

62) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

63) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

64) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

65) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

66) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

67) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

68) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

69) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

70) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

71) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

72) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

73) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

74) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

75) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

76) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

77) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

78) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

79) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

80) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

81) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

82) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

83) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

84) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

85) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

86) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

87) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

88) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

89) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

90) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

91) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

92) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

93) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

94) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

95) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

96) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

97) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

98) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

99) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein

100) Rauchen deine Eltern? ☐ ja ☐ in der Wohnung ☐ im Freien ☐ im Auto ☐ ja ☐ nein



STIFTUNG MAINZER HERZ Herz-Kreislauf-Spiel Lungenfunktionstest

Und nun holen Sie nochmal
tief Luft und atmen ein
zweites mal durch den
Schlauch aus.

Lungenfunktion

Kinder (12 Jahre)	Bewusstlose
Lungen- volumen	~ 3 Liter ~ 4-6 Liter
Alteminge pro Minute	~ 20 Liter ~ 10 Liter

Die Lunge verformt ein Leben mehr als
100.000.000 Liter Sauerstoff durch den
Körper.

Sie dient zum Gasaustausch, d.h. zur
Aufnahme von Sauerstoff in den Körper
und der Abgabe von Kohlendioxid aus
dem Körper. Der Gasaustausch in
Herd in den verschiedenen Bereichen der
Lunge, dem sogenannten Alveolen, statt.

Jedes Organ und jede Zelle braucht
Sauerstoff zu Energiengewinnung.

*Sauerstoff = Treibstoff



STIFTUNG MAINZER HERZ Herz-Kreislauf-Spiel Herz - Pumpe







**„Kids Save Lives
12 – 13-jährige können Erwachsenen
mit einem plötzlichen Herztod
das Leben retten“**







**„Alarmierend:
Verdopplung
der Raucherzahlen
bei Kindern und Jugendlichen
mit gravierenden Folgen
für ihre Gesundheit“**

**„Die Automaten
sind immer noch
eine wichtige Bezugsquelle
für Zigaretten
für Kinder“**



**50 % aller Zigarettenautomaten Europas
hängen in Deutschland.**

**England hat sie 2011
als Jugendschutzmaßnahme abgeschafft –
und Deutschland?**

PUBLIKATIONEN 2025/2026

Wichtige wissenschaftliche Publikationen

Thomas Münzel



Eine Auswahl von wichtigen wissenschaftlichen Publikationen,
die 2025/2026 erschienen sind und aus Projekten hervorgingen,
die durch die **STIFTUNG MAINZER HERZ** unterstützt wurden

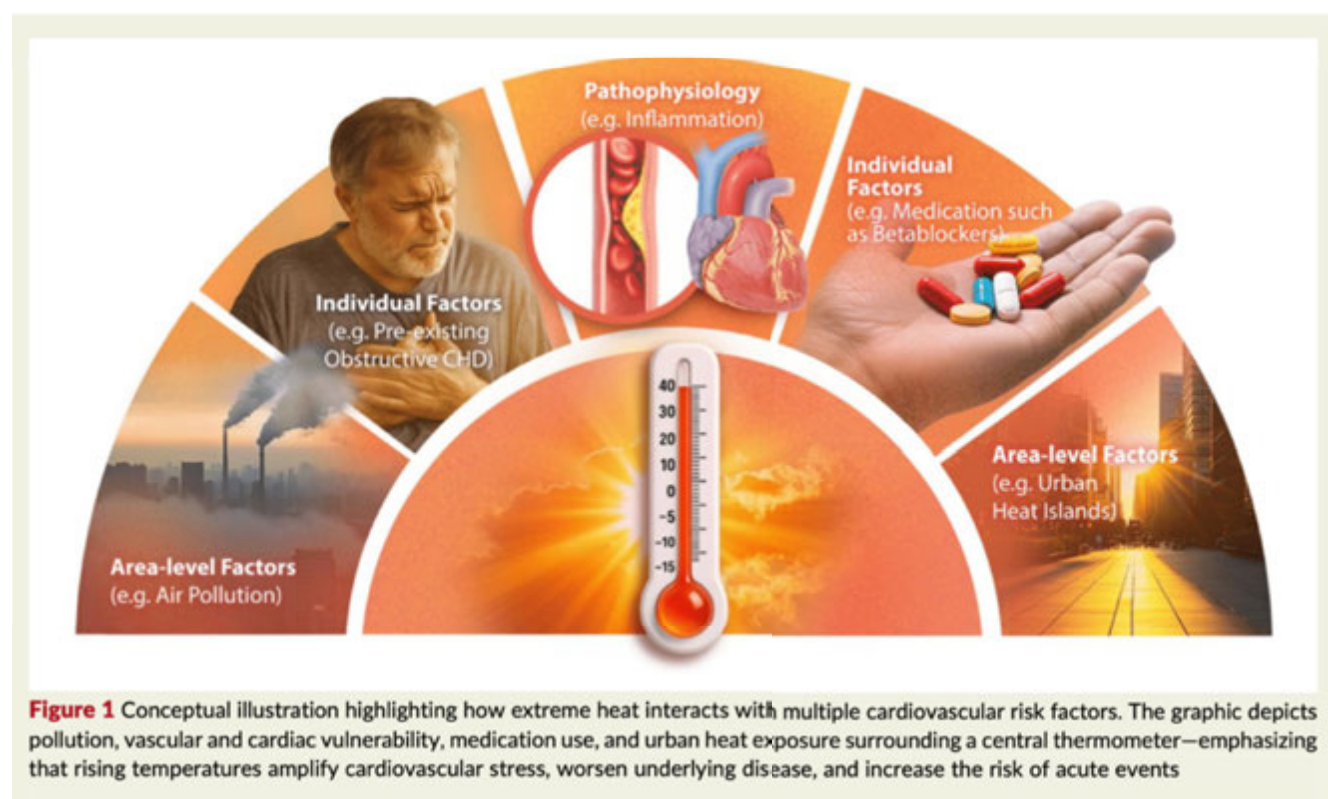
Environmental Issues

Hitzestress und Herzgesundheit: ein vielschichtiger und wenig beachteter Notfall

Heat stress and cardiovascular health: a multi-faceted and under-recognized emergency

Alexandra Schneider ^{1,*}, Thomas Münzel ², and Gerardo Sanchez ³

¹Helmholtz Zentrum München—German Research Center for Environmental Health, Institute of Epidemiology, Ingolstädter Landstr. 1, Neuherberg 85764, Germany; ²Department of Cardiology, University Medical Center Mainz, Johannes Gutenberg University, Langenbeckstr. 1, Mainz 55131, Germany; and ³European Environment Agency, Kongens Nytorv 6, Copenhagen 1050, Denmark



Kernaussage:

Nächtlicher Straßenlärm ist nicht nur nervig.

Er kann den Schlaf stören, den Puls erhöhen und bereits nach einer Nacht die Funktion der Blutgefäße verschlechtern.

Damit wird Verkehrslärm zu einem ernst zu nehmenden Risikofaktor für Herz und Kreislauf.

Das bedeutet:

Menschen reagieren unterschiedlich empfindlich auf Lärm – manche Gefäße sind offenbar besonders anfällig.

A randomized, double-blind, crossover study of acute low-level night-time road traffic noise: effects on vascular function, sleep, and proteomic signatures in healthy adults

Omar Hahad ^{1,2*}, Patrick Foos¹, Jonas Hübner¹, Christina Große-Dresselhaus¹, Frank P. Schmidt^{1,3}, Mir Abolfazl Ostad^{1,4}, Marin Kuntic ^{1,2}, Lukas Hobohm^{1,5}, Karsten Keller ^{1,5}, Volker H. Schmitt¹, Thomas Köck^{1,6}, Philipp Wild^{1,2,5,6}, Irene Schmidtman ⁷, Mette Sørensen ^{8,9}, Martin Röösli ^{10,11}, Paul Stamm^{1,2}, Alexander von Kriegsheim¹², Johannes Herzog ¹, Philipp Lurz^{1,2}, Andreas Daiber ^{1,2†}, and Thomas Münzel^{1,2*†}



Eine randomisierte, doppelblinde Crossover-Studie zu akuter nächtlicher Straßenverkehrslärm-Exposition auf niedrigem Niveau: Auswirkungen auf Gefäßfunktion, Schlaf und proteomische Signaturen bei gesunden Erwachsenen

Was zeigt diese Studie?

Straßenverkehrslärm ist in Europa eine der wichtigsten Lärmquellen im Alltag. Viele Menschen denken dabei zuerst an Belästigung oder schlechten Schlaf. Diese Studie zeigt aber: Nächtlicher Verkehrslärm kann schon nach kurzer Zeit messbare Auswirkungen auf Herz und Blutgefäße haben – sogar bei gesunden Erwachsenen.

In der Untersuchung wurden 74 gesunde Personen in mehreren Nächten unterschiedlichen Bedingungen ausgesetzt: einmal ohne Lärm, einmal mit 30 und einmal mit 60 Verkehrslärm-Ereignissen pro Nacht. Am nächsten Morgen wurde geprüft, wie gut die Blutgefäße funktionieren. Dabei zeigte sich: Nach Nächten mit Verkehrslärm verschlechterte sich die Gefäßfunktion deutlich. Die Blutgefäße konnten sich schlechter erweitern – ein frühes Zeichen dafür, dass das Herz-Kreislauf-System belastet wird. Außerdem stieg die Herzfrequenz an, und die Betroffenen berichteten über schlechteren Schlaf, weniger Erholung und mehr Unruhe in der Nacht.

Interessant war auch: Bei einem Teil der Teilnehmer besserte Vitamin C die Gefäßfunktion. Das spricht dafür, dass oxidativer Stress, also eine Art „biologischer Rost“ im Körper, eine wichtige Rolle spielt. Moderne Eiweißanalysen im Blut zeigten zusätzlich, dass Verkehrslärm bestimmte Signalwege des Immunsystems verändert. Besonders betroffen waren Personen, bei denen sich die Gefäßfunktion am stärksten verschlechterte.

Besonders
eindrucksvoll
war die
Erkenntnis,
dass bereits
eine einzige
Nacht mit
simuliertem
Fluglärm
ausreicht, um
die Funktion der
Blutgefäße zu
verschlechtern.

Neue Studie an der Universitätsmedizin Mainz

Kann Metformin die Gefäße vor den Folgen von Fluglärm schützen?

Die neuesten Informationen zur Studie von Dr. Omar Hadad



Verkehrslärm zählt zu den am weitesten verbreiteten Umweltbelastungen unserer Zeit. Millionen Menschen sind täglich Straßen-, Schienen- oder Flugverkehrslärm ausgesetzt. Besonders die nächtliche Lärmbelastung wird zunehmend als Gesundheitsrisiko erkannt. Während viele Menschen Fluglärm vor allem als störend empfinden, zeigen wissenschaftliche Untersuchungen seit Jahren, dass die Auswirkungen weit über Schlafstörungen hinausgehen können.

Lärm

- aktiviert Stressreaktionen im Körper,
- erhöht Blutdruck und Herzfrequenz
- und kann langfristig zur Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.

Die Erforschung dieser Zusammenhänge gehört seit vielen Jahren zu den Schwerpunkten der Arbeitsgruppe für Umwelt- und Herz-Kreislauf-Forschung am Zentrum für Kardiologie der Universitätsmedizin Mainz. Unter der Leitung

von Prof. Thomas Münzel konnten zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten zeigen, dass Verkehrslärm messbare biologische Veränderungen hervorruft, die langfristig die Gefäßgesundheit gefährden können.

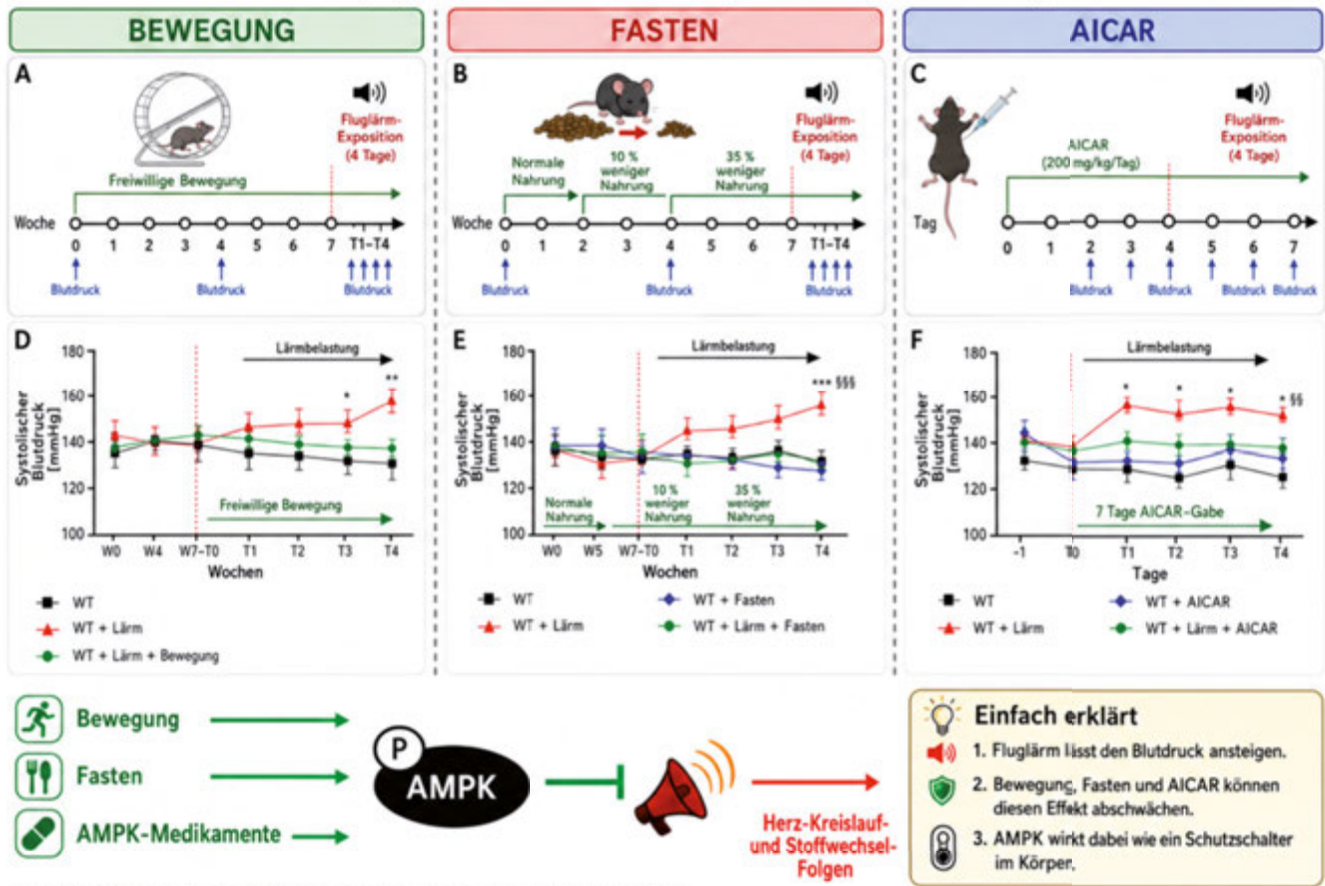
Besonders eindrucksvoll war die Erkenntnis, dass bereits eine einzige Nacht mit simuliertem Fluglärm ausreicht, um die Funktion der Blutgefäße zu verschlechtern.

In verschiedenen Studien konnten die Mainzer Wissenschaftler nachweisen, dass nächtlicher Fluglärm zu einer endothelialen Dysfunktion führt. Das Endothel ist die innere Auskleidung unserer Blutgefäße und spielt eine zentrale Rolle bei der Regulation von Gefäßweite, Blutdruck und Entzündungsprozessen. **Eine gestörte Endothelfunktion gilt als frühes Warnsignal für die Entwicklung von Arteriosklerose und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.**

Auf diesen langjährigen Forschungsergebnissen baut die neue MET-AIR-Studie auf.

Wie sich die Folgen von Fluglärm abschwächen lassen

Bewegung, Fasten und AMPK-Aktivierung schützen vor Blutdruckanstieg



D-F: Durchschnittlicher systolischer Blutdruck (mmHg) bei Mäusen (WT) unter Lärm und mit Schutzmaßnahmen.
Daten: Mittelwert $\pm$ SEM. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$ vs. WT; § $p < 0,05$, §§ $p < 0,01$, §§§ $p < 0,001$ vs. WT + Lärm.

Der Name steht für „**Met**formin **E**ffects of **A**ircraft Noise-Induced Endothelial Dysfunction“. Ziel des Projektes ist es, erstmals zu untersuchen, ob sich die durch Fluglärm ausgelösten Gefäßveränderungen pharmakologisch beeinflussen lassen.

Im Mittelpunkt der Studie steht **Metformin**. Der Wirkstoff wird seit mehr als sechs Jahrzehnten erfolgreich zur Behandlung des Diabetes mellitus eingesetzt und zählt weltweit zu den am häufigsten verschriebenen Medikamenten überhaupt. In den vergangenen Jahren rückten jedoch zunehmend zusätzliche Wirkungen des Medikaments in den Fokus der Forschung.

So gibt es Hinweise darauf, dass Metformin entzündungshemmende und gefäßschützende Eigenschaften besitzt, die über die eigentliche Blutzuckersenkung hinausgehen.

Von besonderem Interesse ist dabei die Aktivierung der sogenannten AMP-aktivierten Protein-kinase (AMPK).

Dieses Enzym spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation des Zellstoffwechsels und besitzt gleichzeitig schützende Eigenschaften gegenüber oxidativem Stress und Entzündungsreaktionen.

Präklinische Untersuchungen deuten darauf hin, dass die Aktivierung der AMPK Schäden verhindern kann, die durch Umweltstressoren wie Fluglärm ausgelöst werden. Ob dieser Schutzmechanismus auch beim Menschen nachweisbar ist, wurde bislang jedoch noch nicht untersucht.

Genau hier setzt MET-AIR an.

- Die Studie wird als randomisierte, doppelblinde und placebokontrollierte Untersuchung durchgeführt.
- Insgesamt sollen 108 gesunde erwachsene Probandinnen und Probanden eingeschlossen werden.
- Das Studiendesign wurde bewusst so gewählt, dass belastbare Aussagen über

So gibt es Hinweise darauf, dass Metformin entzündungshemmende und gefäßschützende Eigenschaften besitzt, die über die eigentliche Blutzuckersenkung hinausgehen.

Dabei geht es in MET-AIR nicht darum, Fluglärm durch Medikamente zu „behandeln“. Vielmehr soll die Studie helfen, die biologischen Signalwege besser zu verstehen, über die Umweltlärm seine gesundheits-schädlichen Wirkungen entfaltet.

- die biologischen Effekte von Fluglärm und Metformin möglich sind.
- Alle Teilnehmenden durchlaufen zwei verschiedene Testnächte.
 - Eine Nacht dient als Kontrollbedingung ohne zusätzliche Lärmbelastung.
 - In der zweiten Nacht werden über spezielle Audiosysteme 60 Fluglärmereignisse in definierter Lautstärke simuliert. Die Lärmsituation orientiert sich an realen Belastungen, wie sie in der Umgebung großer Flughäfen auftreten können.
- Parallel dazu erhalten die Studienteilnehmenden entweder Metformin oder ein Placebo. Weder die Probandinnen und Probanden noch die Untersuchenden wissen während der Durchführung, welche Behandlung erfolgt. Durch diese Verblindung wird sichergestellt, dass die Ergebnisse möglichst objektiv bewertet werden können.
- Am Morgen nach den jeweiligen Testnächten erfolgen umfangreiche Untersuchungen im Endothel-Labor der Universitätsmedizin Mainz. Im Mittelpunkt steht die Bestimmung der Gefäßfunktion mittels flussvermittelter Vasodilatation (Flow-Mediated Dilation, FMD). Diese Ultraschallmethode gilt international als etablierter Marker für die Beurteilung der endothelialen Funktion und ermöglicht die Erfassung bereits früher Veränderungen der Gefäßgesundheit.
- Ergänzend werden Blutproben entnommen, um Marker für Entzündungen, oxidativen Stress und die Aktivierung verschiedener – biologischer Signalwege zu untersuchen.
- Zusätzlich erfolgen Herzultraschalluntersuchungen, die Erhebung von Herz-Kreislauf-Parametern sowie die Auswertung verschiedener Fragebögen zur Schlafqualität und zum subjektiven Belastungsempfinden.

Die Fragestellung der Studie besitzt eine hohe wissenschaftliche und gesellschaftliche Relevanz.

- Flug- und Verkehrslärm betreffen große Teile der Bevölkerung.
- Allein in Europa leben Millionen Menschen in Regionen mit erhöhter Lärmbelastung.
- Gleichzeitig gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen weiterhin zu den häufigsten Ursachen für Krankheit und Tod.

- Die Identifikation früher biologischer Veränderungen und ihrer zugrunde liegenden Mechanismen ist daher eine wichtige Voraussetzung für wirksame Präventionsstrategien.

Dabei geht es in MET-AIR nicht darum, Fluglärm durch Medikamente zu „behandeln“. Vielmehr soll die Studie helfen, die biologischen Signalwege besser zu verstehen, über die Umweltlärm seine gesundheits-schädlichen Wirkungen entfaltet.

Das Projekt verfolgt damit einen translationalen Forschungsansatz, der Erkenntnisse aus experimentellen Modellen direkt auf den Menschen überträgt.

Die **STIFTUNG MAINZER HERZ** unterstützt dieses innovative Vorhaben, weil es exemplarisch zeigt, wie moderne Herz-Kreislauf-Forschung aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen aufgreift.

Die Untersuchung verbindet Grundlagenforschung, klinische Forschung und Prävention und knüpft unmittelbar an die international sichtbaren Erfolge der Mainzer (Flug-)Lärmforschung an.

Mit MET-AIR wird erstmals untersucht, ob die Aktivierung körpereigener Schutzmechanismen die akuten Gefäßschäden durch nächtlichen Fluglärm vermindern kann.

Die Ergebnisse werden wichtige neue Einblicke in die biologischen Folgen von Umweltlärm liefern und könnten langfristig dazu beitragen, Strategien zum Schutz besonders belasteter Bevölkerungsgruppen zu entwickeln.

FAZIT

Nächtlicher Fluglärm kann bereits nach kurzer Zeit messbare Veränderungen an den Blutgefäßen hervorrufen.



Die MET-AIR-Studie untersucht erstmals, ob Metformin diese Effekte abschwächen kann.

Das Projekt knüpft an die langjährige Mainzer Fluglärmforschung an und soll dazu beitragen, die biologischen Mechanismen lärm-assoziierter Herz-Kreislauf-Erkrankungen besser zu verstehen.

Die Förderung durch die STIFTUNG MAINZER HERZ unterstützt damit ein Forschungsfeld mit hoher medizinischer und gesellschaftlicher Bedeutung.

Transportation Noise and Cardiovascular Health: Evidence, Mechanisms, and Policy Imperatives

Thomas Münzel^{1, #} 

Marin Kuntic^{1, #} 

Andreas Daiber^{1, #} 

Mette Sørensen^{2,3, #} 

**Verkehrslärm und kardiovaskuläre Gesundheit:
Beweise, Mechanismen und politische Imperative**

Münzel et al. Transportation Noise and Cardiovascular Health

Anatol J Cardiol 2025; XX(X): 1-8

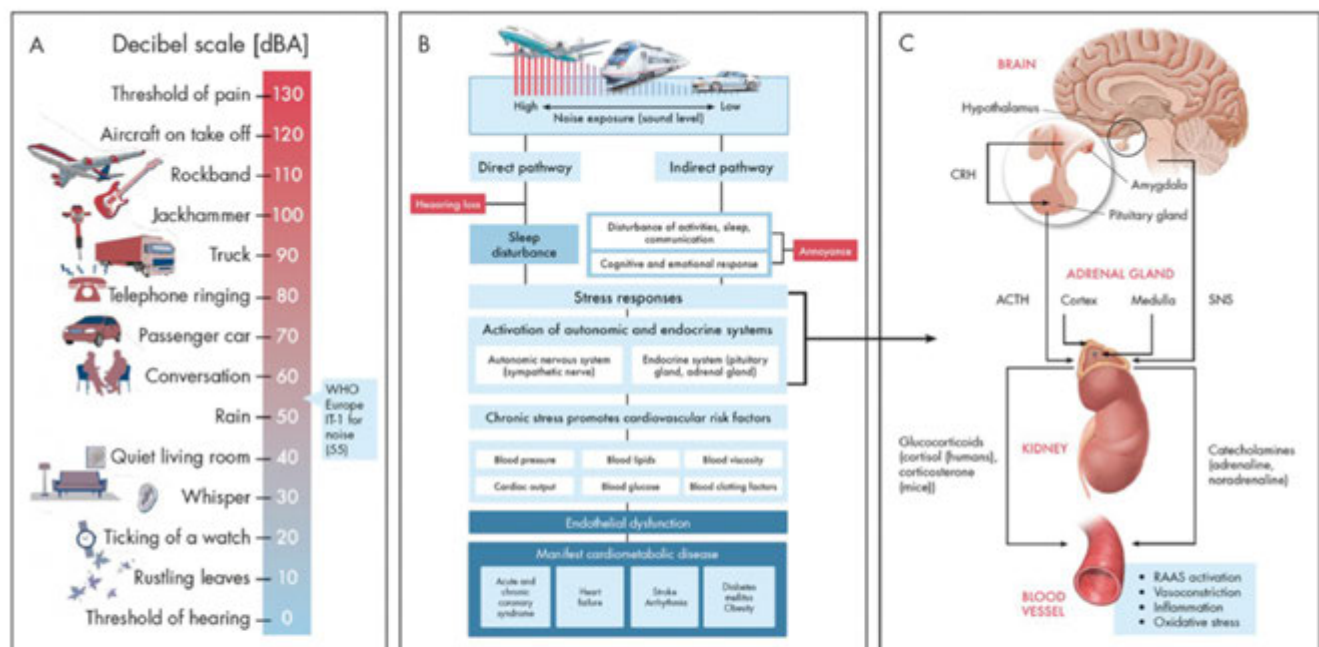


Abbildung 1: Wie Lärm dem Körper schadet

A: Verschiedene Lärmquellen können unterschiedlich laut sein.

B: Lärm wirkt nicht nur auf das Ohr. Er belastet auch den ganzen Körper.

C: Besonders nachts kann Lärm den Schlaf stören und den Körper in Alarmbereitschaft versetzen. Das Gehirn aktiviert dann Stresssysteme. Dadurch werden Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin ausgeschüttet.

**Auf Dauer können diese Stressreaktionen Entzündungen
und oxidativen Stress fördern.**

**Das belastet die Blutgefäße und kann das Risiko für
Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen.**

Verkehrslärmverschmutzung als kardiovaskulärer Risikofaktor: von epidemiologischer Evidenz zu mechanistischen Erkenntnissen

TRANSPORTATION NOISE POLLUTION AS A CARDIOVASCULAR RISK FACTOR: FROM EPIDEMIOLOGICAL EVIDENCE TO MECHANISTIC INSIGHTS

Thomas Münzel^{1**}, Marin Kuntic^{1#}, Michael Molitor¹, Mette Sørensen^{2,3#}, Andreas Daiber^{1#}

¹ University Medical Center Mainz, Department of Cardiology, Mainz, Germany

² Danish Cancer Institute, Danish Cancer Society, Copenhagen, Denmark

³ Department of Natural Science and Environment, Roskilde University, Roskilde, Denmark

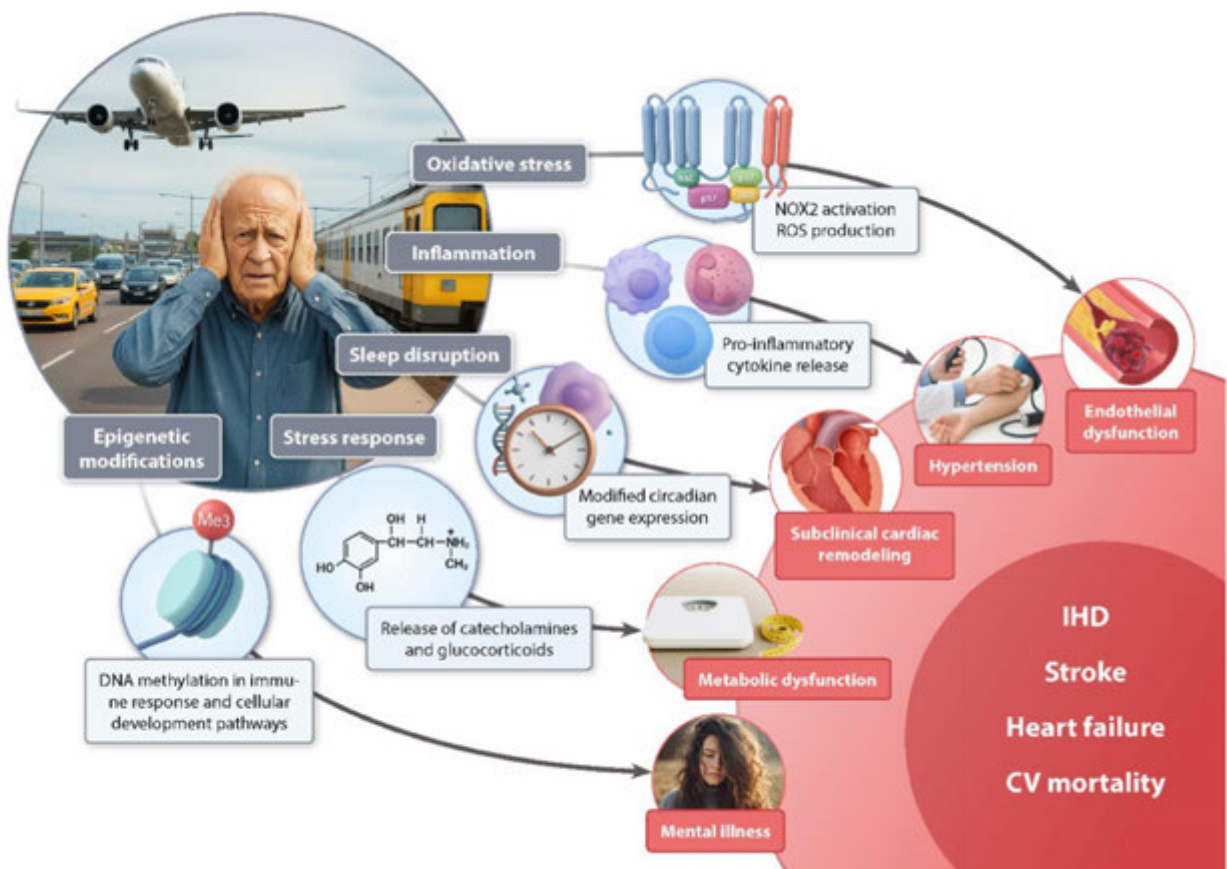


Abbildung 1: Grafische Zusammenfassung

Umweltlärm kann im Körper eine ganze Kette von Stressreaktionen auslösen. Wenn Menschen dauerhaft Lärm ausgesetzt sind, werden Stresszentren im Gehirn aktiviert. Dadurch schüttet der Körper Stresshormone aus.

Diese Stressreaktion kann zu oxidativem Stress, Entzündungen und einer schlechteren Funktion der Blutgefäße führen. Besonders problematisch ist Lärm in der Nacht, weil er den Schlaf stört und den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus durcheinanderbringt. Auf Dauer können dadurch die Gefäße geschädigt werden. Es kann zu Bluthochdruck, Gefäßumbau und Stoffwechselstörungen kommen.

Einfach gesagt:

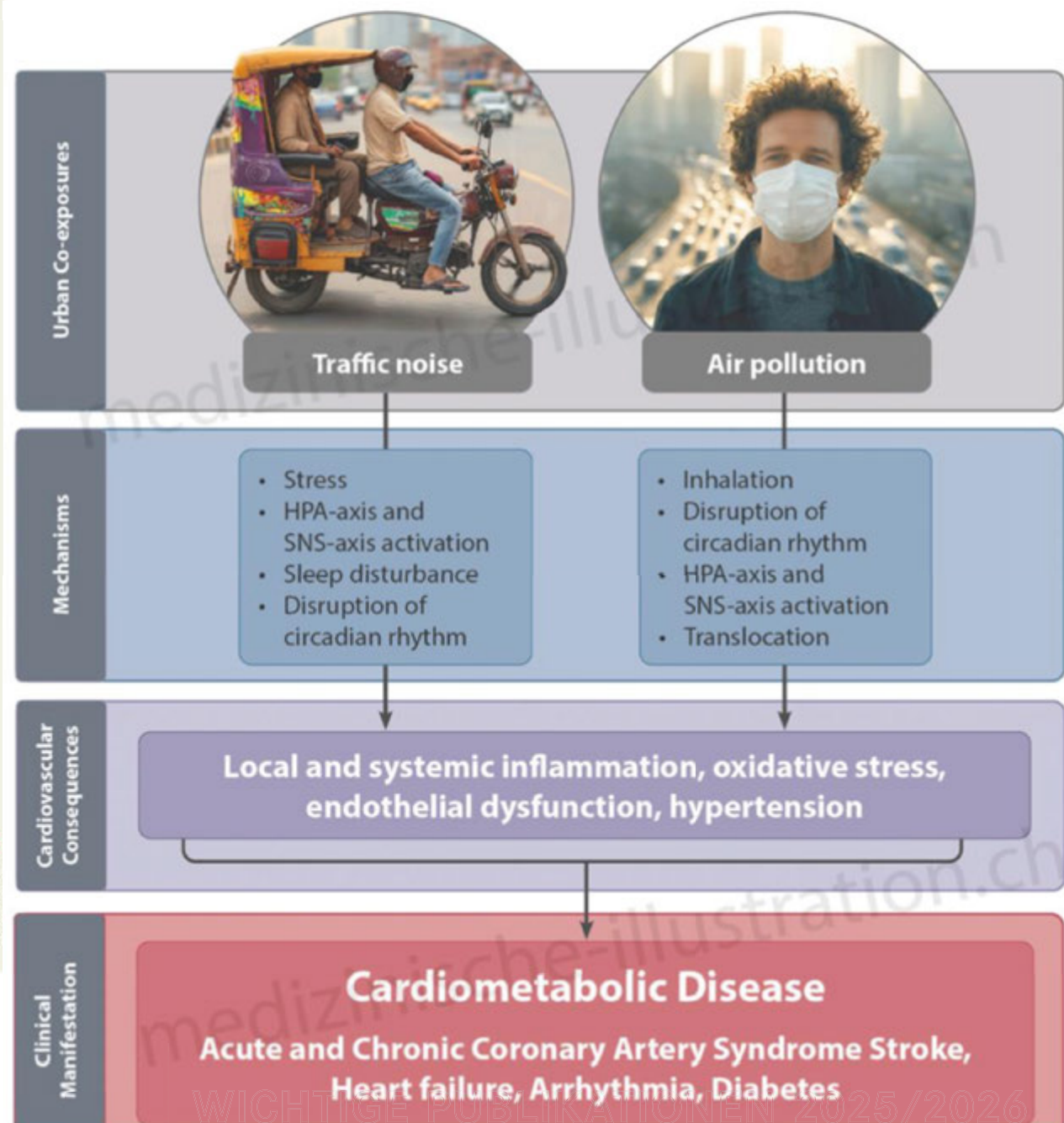
Chronischer Lärm ist nicht nur lästig – er stresst den Körper und kann langfristig das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche und Herz-Kreislauf-Tod erhöhen.

Motorräder als starke Lärmemittenten, Luftverschmutzer und kardiovaskuläre Bedrohung: Es ist Zeit, die Risiken zu regulieren

Motorcycles as high-noise emitters, air polluters and cardiovascular threats: time to regulate the risks

Paul Dendale^{1,*} and Thomas Münzel²

¹Heart Centre Hasselt and Faculty of Medicine and Life Sciences, Hasselt University, Martelarenlaan 42, 3500 Hasselt, Belgium; and ²Department of Cardiology, University Medical Center Mainz, Mainz, Germany





bistro goldmarie am mainzer zollhafen
frischer kaffee & brunch, dinner & mehr!

GEÖFFNET VON

MITTWOCH BIS FREITAG 10 BIS 22 UHR
SAMSTAG & SONNTAG 10 BIS 18 UHR



Clarissa-Kupferberg-Platz 9
55118 Mainz
Am Zollhafen

WWW.GOLDMARIEMAINZ.DE



Abbildung:

Einfach zusammengefasst:

Die Abbildung zeigt, dass Verkehrslärm und Luftverschmutzung oft gemeinsam auftreten – zum Beispiel bei Motorrädern, Autos oder dichtem Stadtverkehr.

Beides belastet den Körper auf unterschiedliche Weise:

- **Lärm** löst Stress aus, aktiviert das Nervensystem, stört den Schlaf und bringt den Tag-Nacht-Rhythmus durcheinander.
- **Luftverschmutzung** gelangt über die Lunge in den Körper, fördert Entzündungen und kann ebenfalls Stressreaktionen auslösen.

Am Ende führen beide Belastungen zu ähnlichen Schäden:

- **Entzündung**
- **oxidativer Stress**
- **Gefäßschädigung**
- **Bluthochdruck.**

Langfristig steigt dadurch das Risiko für

- **Herzinfarkt**
- **Schlaganfall**
- **Herzschwäche**
- **Herzrhythmusstörungen**
- **Diabetes.**

Ganz einfach gesagt:

Wer dauerhaft Verkehrslärm und Abgase einatmet, setzt Herz und Gefäße unter Dauerstress. Besonders Menschen, die viel im Stadtverkehr unterwegs sind, können dadurch ein höheres Herz-Kreislauf-Risiko haben.

Environmental Issues

From noise to heart disease: European Environment Agency sounds the alarm for Europe 2025

Thomas Münzel ^{1,*}, Eulalia Peris², and Mette Sørensen ^{3,4}

Premature deaths per 100,000 people

Environmental and climate risk factors



Environmental noise

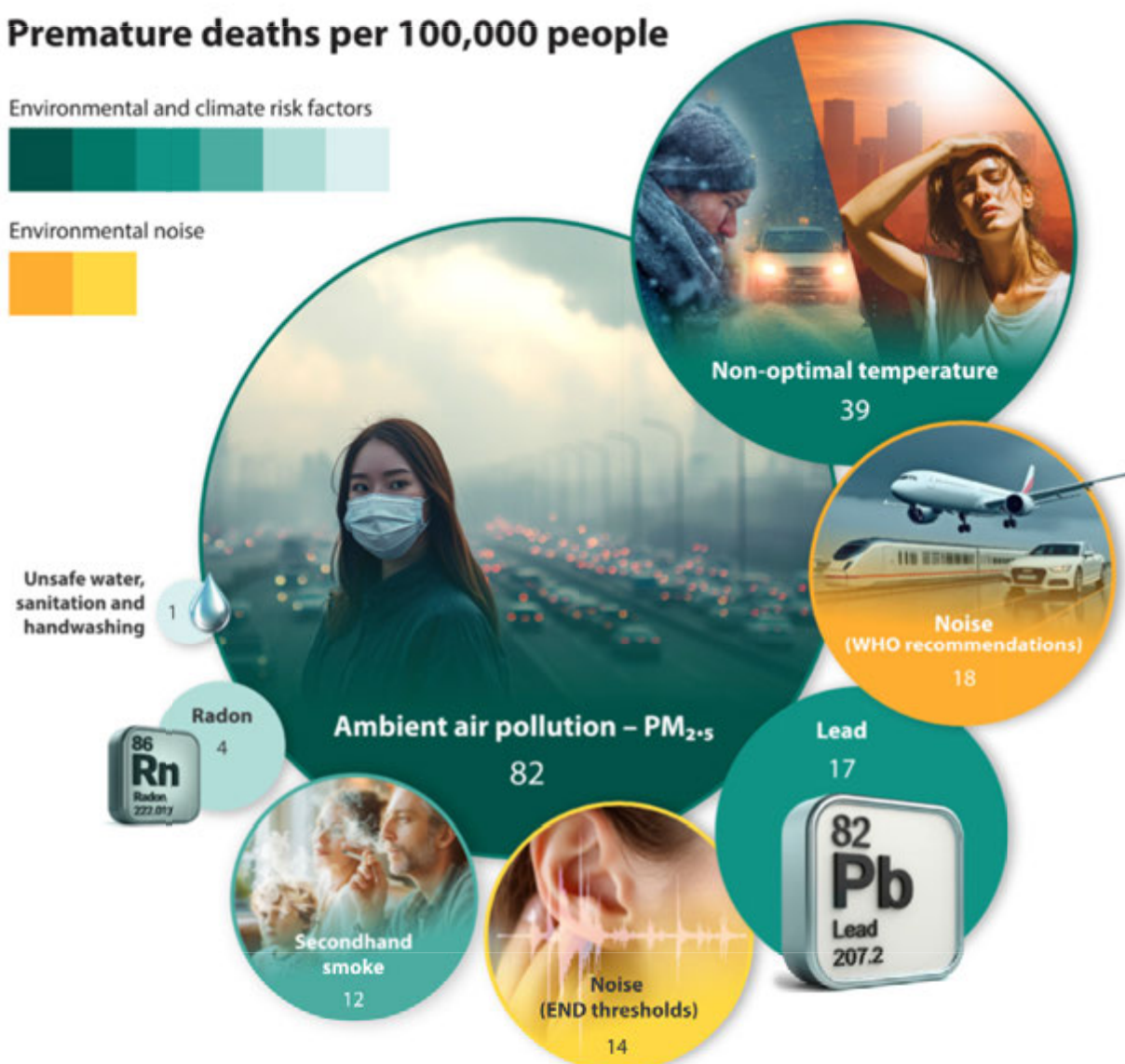


Figure 1 Premature deaths per 100 000 people in Europe attributable to major environmental and climate risk factors, based on European Environment Agency 2025 data. Ambient air pollution (PM_{2.5}) remains the leading contributor, followed by non-optimal temperatures, noise (at WHO-recommended and END thresholds), lead exposure, secondhand smoke, radon, and unsafe water/sanitation. Environmental noise ranks among the top preventable causes of premature mortality. Adapted from EEA (2025)¹

Von Lärm zu Herzerkrankungen: Die Europäische Umweltagentur schlägt 2025 Alarm für Europa

Die Abbildung zeigt, welche **Umwelt- und Klimafaktoren in Europa zu vorzeitigen Todesfällen beitragen**. Gemeint sind Todesfälle, die durch bessere Umweltbedingungen zumindest teilweise – vermeidbar wären.

- **Der größte Risikofaktor ist Luftverschmutzung durch Feinstaub PM_{2,5}.**
Sie steht in der Abbildung mit etwa 82 vorzeitigen Todesfällen pro 100.000 Menschen an erster Stelle. Feinstaub gelangt tief in die Lunge und kann
 - Entzündungen
 - Gefäßschäden
 - Bluthochdruck
 - Herzinfarkt
 - Schlaganfallfördern.
- An zweiter Stelle stehen **nicht-optimale Temperaturen**, also vor allem starke Hitze, aber auch Kälte. Diese verursachen etwa 39 vorzeitige Todesfälle pro 100.000 Menschen. Besonders ältere Menschen und Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind gefährdet.
- Auch **Umweltlärm** ist ein wichtiger Risikofaktor. Die Abbildung zeigt zwei Werte:
 - Nach den WHO-Empfehlungen werden etwa 18 vorzeitige Todesfälle pro 100.000 Menschen dem Lärm zugeschrieben. Die WHO-Werte sind stärker an der Gesundheit orientiert und deshalb strenger.
 - Nach den END-Schwellenwerten sind es etwa 14 vorzeitige Todesfälle pro 100.000 Menschen. END bedeutet **E**nvironmental **N**oise **D**irective, auf Deutsch EU-Umgebungs-lärmrichtlinie. Das ist das europäische System, mit dem Lärm durch Straßenverkehr, Bahn, Flugzeuge und Industrie gemessen, kartiert und gemeldet wird. Die END-Werte dienen vor allem der Verwaltung und Erfassung von Lärm. Sie sind aber nicht immer so streng wie die WHO-Empfehlungen.

Weitere Umweltfaktoren in der Abbildung sind

- Blei
- Passivrauchen
- Radon
- unsicheres Wasser
- schlechte sanitäre Bedingungen
- mangelnde Hygiene.

Merksatz:

**Saubere Luft, weniger Lärm,
Schutz vor Hitze und weniger Schadstoffe
sind keine Luxusfragen –
sie sind echte Gesundheits- und
Herzschutzmaßnahmen.**

Ganz einfach gesagt:

In Europa machen vor allem schmutzige Luft, Hitze/Kälte und Lärm viele Menschen krank und tragen zu vorzeitigen Todesfällen bei. Luftverschmutzung ist der größte Umweltkiller.

Lärm wird oft unterschätzt: Die EU misst ihn mit der END-Richtlinie, aber die WHO zeigt, dass schon niedrigere Lärmwerte gesundheitlich problematisch sein können.

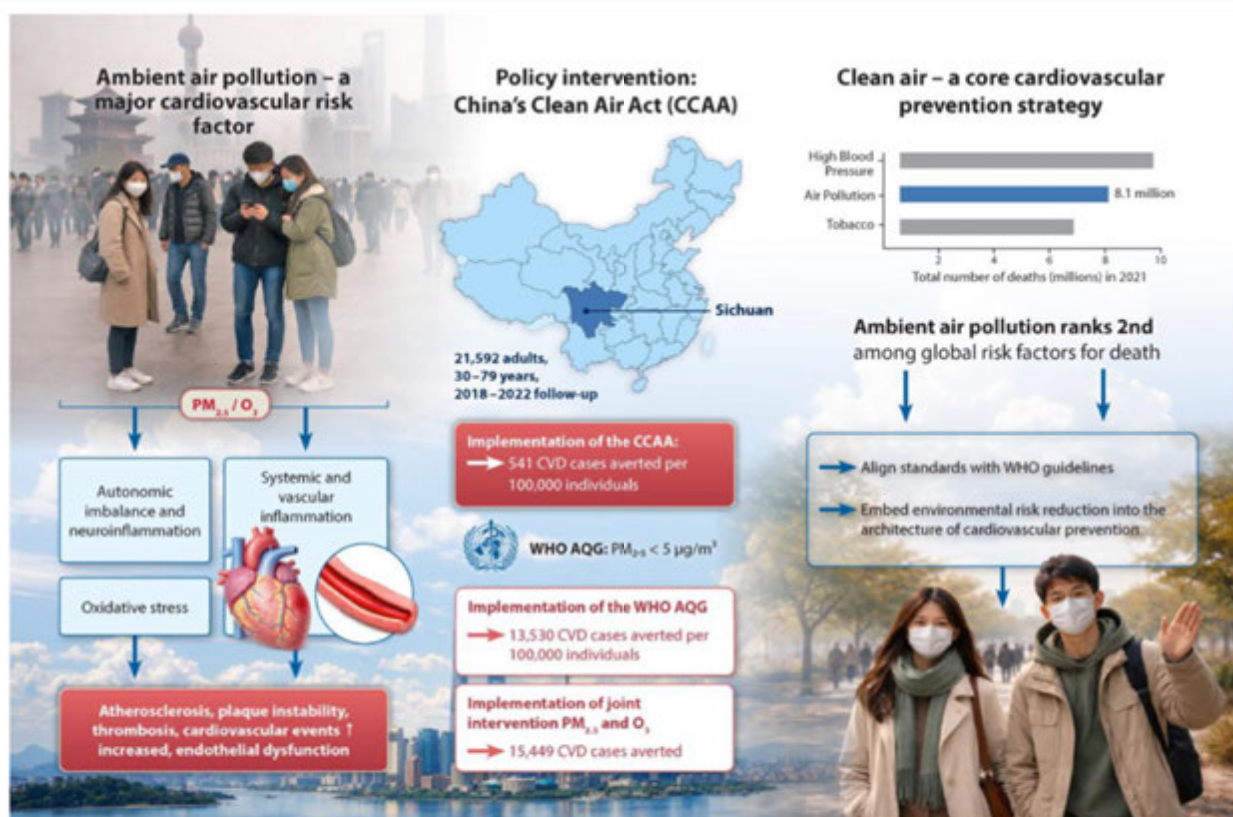
Von dichtem Smog zu gesunden Herzen: Chinas Gesetz zur Luftreinhaltung als Blaupause für die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

From heavy smog to healthy hearts: China's clean air act as a blueprint for cardiovascular disease prevention

Marin Kuntic ¹, Jos Lelieveld ², and Thomas Münzel ^{1*}

¹Department of Cardiology, University Medical Center Mainz, Johannes Gutenberg University Mainz, Langenbeckstrasse 1, Mainz 55131, Germany; and ²Department of Atmospheric Chemistry, Max Planck Institute for Chemistry, Mainz, Germany

Online publish-ahead-of-print 13 March 2026



Saubere Luft schützt das Herz

Luftverschmutzung ist nicht nur schlecht für die Lunge, sondern auch für Herz und Blutgefäße. Besonders kleine Feinstaubpartikel und Ozon können im Körper Stress und Entzündungen auslösen. Dadurch werden die Gefäße geschädigt, der Blutdruck kann steigen und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall nimmt zu.

Die Abbildung zeigt: Wenn ein Land die Luft sauberer macht, können viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindert werden. Das Beispiel aus China zeigt, dass strengere Maßnahmen gegen Luftverschmutzung tatsächlich messbare gesundheitliche Vorteile bringen.

Einfach gesagt: Weniger Luftverschmutzung bedeutet weniger Herzinfarkte, weniger Schlaganfälle und gesündere Blutgefäße.

Kernbotschaft:

Saubere Luft ist Medizin für Herz und Kreislauf.

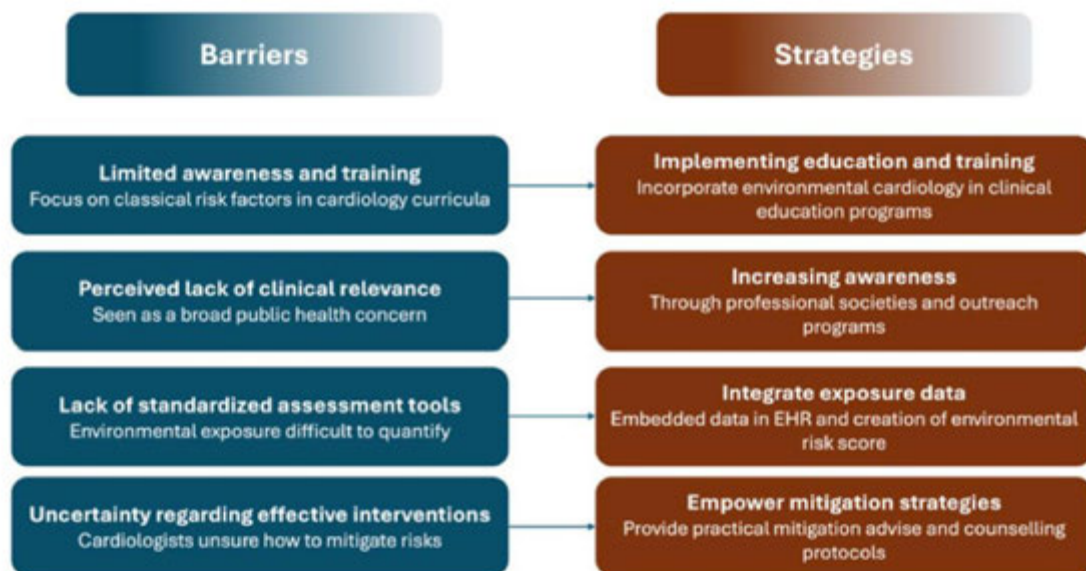
Environmental Issues

Hindernisse, die verhindern, dass Kardiologen Umwelt-Risikofaktoren berücksichtigen

Barriers preventing consideration of environmental risk factors by cardiologists

Rocco A. Montone ^{1,*}, Thomas Münzel ², and Thomas F. Luscher ^{3,4,5,6}

¹Department of Cardiovascular Sciences, Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS, Largo A. Gemelli, 1, Rome 00168, Italy; ²Department of Cardiology, University Medical Center, Johannes Gutenberg University, Mainz, Germany; ³Royal Brompton and Harefield Hospitals, Guys and St Thomas NHS Foundation Trust, London SW3 6NP, UK; ⁴National Heart and Lung Institute, Imperial College London, London, UK; ⁵Center for Molecular Cardiology, University of Zürich, Schlieren, Switzerland; and ⁶School of Cardiovascular Medicine and Sciences, Kings College London, London, UK



Kurz gesagt für Otto Normalverbraucher:

Die Abbildung zeigt, warum Umweltfaktoren wie Luftverschmutzung, Lärm, Hitze oder Schadstoffe in der Herzmedizin bisher oft zu wenig beachtet werden.

Viele Ärztinnen und Ärzte lernen im Studium vor allem die klassischen Risikofaktoren: Bluthochdruck, Cholesterin, Rauchen, Diabetes. Umweltbelastungen werden dagegen noch zu selten als echte Herz- Kreislauf-Risiken wahrgenommen.

Das Problem

Man kann Umweltbelastungen oft schwer messen, es fehlen einfache Tests und klare Risikorechner. Außerdem wissen viele Ärzte noch nicht genau, was sie ihren Patienten konkret empfehlen sollen.

Die Lösung

Umweltmedizin muss stärker in Ausbildung, Klinik und Prävention eingebaut werden. Ärztinnen und Ärzte sollten lernen, Umweltbelastungen zu erkennen, Patienten besser zu beraten und konkrete Schutzmaßnahmen zu empfehlen.

Einfach gesagt:

Nicht nur Lebensstil und Gene entscheiden über Herzgesundheit – auch die Umwelt, in der wir leben, spielt eine große Rolle. Saubere Luft, weniger Lärm und weniger Hitze sind deshalb echte Herzmedizin.

AHA SPECIAL REPORT



Environmental Stressors and Cardiovascular Health: Acting Locally for Global Impact in a Changing World: A Statement of the European Society of Cardiology, the American College of Cardiology, the American Heart Association, and the World Heart Federation

Thomas Münzel^a; Thomas Lüscher^{c,d,e}; Christopher M. Kramer^{f,g}; Keith Churchwell^{h,i}; Amam Mbakwem^{j,k}; Sanjay Rajagopalan^{l,m}

Umweltstressoren und kardiovaskuläre Gesundheit: lokal handeln für globale Wirkung in einer sich wandelnden Welt

Eine Stellungnahme der European Society of Cardiology, des American College of Cardiology, der American Heart Association und der World Heart Federation

JACC

VOL. 87, NO. 11, 2026

© EUROPEAN SOCIETY OF CARDIOLOGY, AMERICAN HEART ASSOCIATION, AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY, WORLD HEART FEDERATION 2026. THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE DISTRIBUTED UNDER THE TERMS OF THE CREATIVE COMMONS ATTRIBUTION-NON-COMMERCIAL-NO-DERIVATIVES LICENSE (CC-BY-NC-ND), WHICH PERMITS USE AND DISTRIBUTION IN ANY MEDIUM, PROVIDED THE ORIGINAL WORK IS PROPERLY CITED. THE USE IS NON-COMMERCIAL AND NO MODIFICATIONS OR ADAPTATIONS ARE MADE.

SPECIAL COMMUNICATION

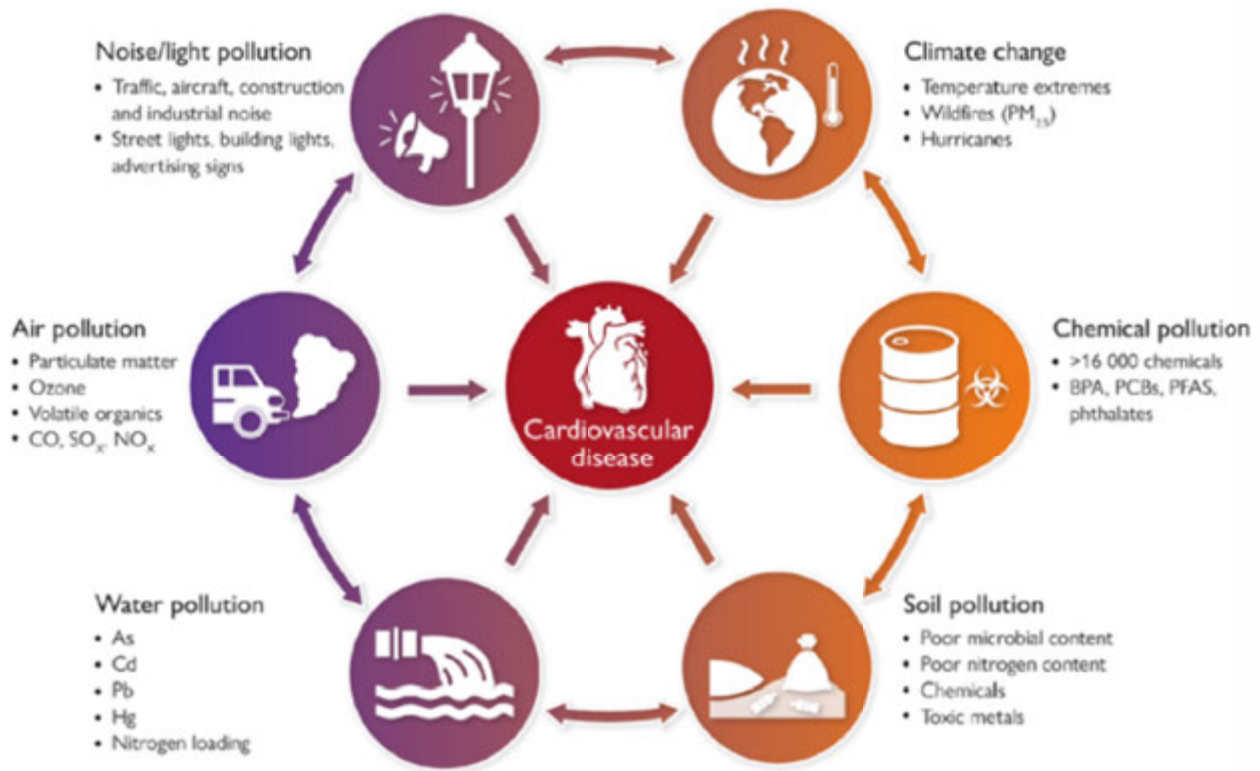
Environmental Stressors and Cardiovascular Health: Acting Locally for Global Impact in a Changing World



A Statement of the European Society of Cardiology, the American College of Cardiology, the American Heart Association, and the World Heart Federation

Thomas Münzel,^{a,b} Thomas Lüscher,^{c,d,e} Christopher M. Kramer,^{f,g} Keith Churchwell,^{h,i} Amam Mbakwem,^{j,k} Sanjay Rajagopalan^{l,m}

Environmental stressors and cardiovascular health



As, arsenic; BPA, bisphenol A; Cd, cadmium; CO, carbon monoxide; Hg, mercury; NO_x, nitrogen oxide; Pb, lead; PCBs, polychlorinated biphenyls; PFAS, per- and polyfluoroalkyl substances; PM_{2.5}, particulate matter with an aerodynamic diameter of <2.5 µm; SO_x, sulfur oxide

Münzel T, et al. *European Heart Journal*.

Einfach gesagt:

Die Umwelt ist ein stiller Mitspieler für unsere Herzgesundheit. Saubere Luft, weniger Lärm, mehr Grün, weniger Hitze und weniger Schadstoffe sind deshalb keine Luxusprobleme – sie sind echte Herzmedizin.

Unsere Umwelt wirkt jeden Tag auf unser Herz ein – oft ohne dass wir es merken.

Die Abbildung zeigt: Nicht nur **Rauchen**, **Bluthochdruck** oder **Cholesterin** belasten Herz und Gefäße, sondern auch **Luftverschmutzung**, **Lärm**, **Licht in der Nacht**, **Hitze**, **Chemikalien** sowie **verschmutztes Wasser** und **belastete Böden**.

- **Feinstaub** aus Verkehr und Industrie kann Entzündungen im Körper auslösen.
- **Lärm** – etwa durch Autos, Flugzeuge oder Züge – versetzt den Körper in Stress, besonders nachts.
- **Hitze** belastet den Kreislauf zusätzlich.
- **Chemikalien**, **Schwermetalle** und **Schadstoffe im Wasser** oder **Boden** können ebenfalls Gefäße, Stoffwechsel und Herzfunktion beeinträchtigen.

Das Entscheidende ist:

Diese Belastungen kommen oft nicht einzeln, sondern gleichzeitig. Wer in einer lauten, heißen, stark befahrenen Stadt lebt, ist mehreren Stressfaktoren auf einmal ausgesetzt.

Das kann langfristig das Risiko für **Bluthochdruck**, **Herzinfarkt**, **Schlaganfall** und **andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen** erhöhen.

Hypertension

EDITORIAL

Pränatale Umweltverschmutzung und programmierte Hypertonie: Nrf-2/NLRP3 an der Schnittstelle

Prenatal Pollution and Programmed Hypertension: Nrf-2/NLRP3 at the Crossroads

Thomas Münzel¹, Marin Kuntic², Andreas Daiber³

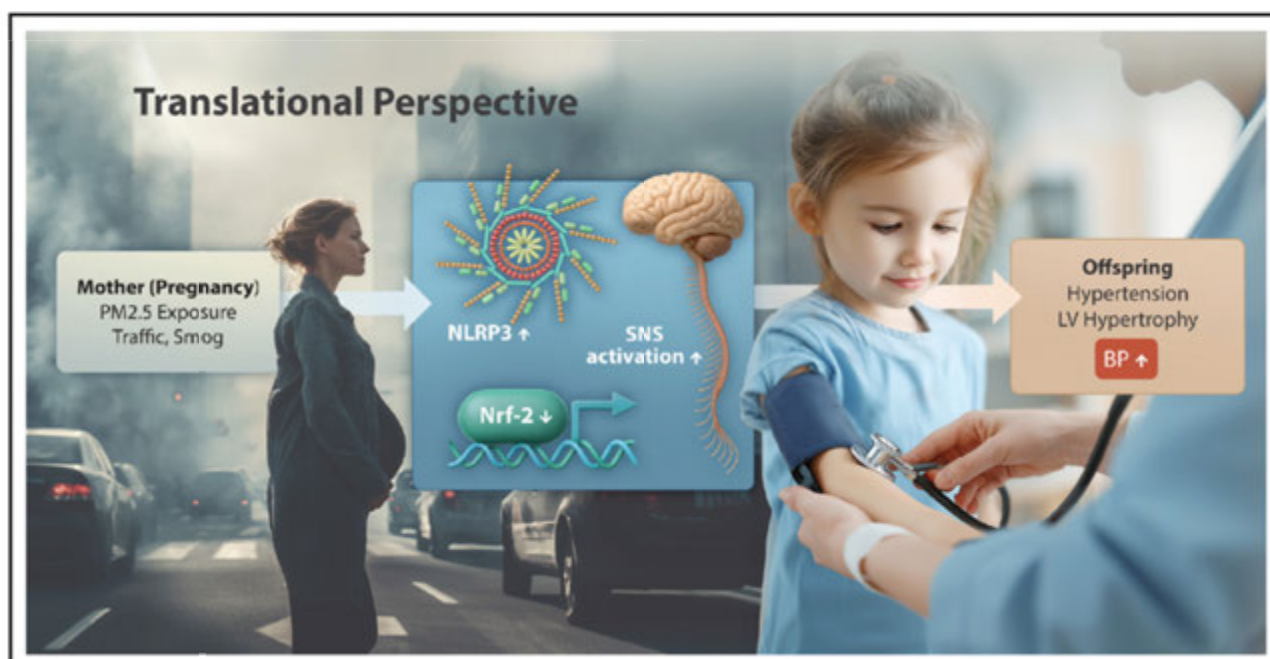


Figure. Pregnancy and particulate matter: translational perspective.

Abbildung:
Einfach erklärt: Schwangerschaft und Feinstaub
 Die Abbildung beschreibt, dass Feinstaub in der Schwangerschaft nicht nur der Mutter, sondern auch dem ungeborenen Kind schaden kann.

Wenn eine Schwangere stark mit feinem Feinstaub aus Verkehr, Abgasen oder Smog belastet ist, kann dies in der Plazenta – also dem Mutterkuchen – Entzündungen und oxidativen Stress auslösen. Diese Stressreaktionen können die Entwicklung des Kindes im Mutterleib beeinflussen. Das kindliche Nervensystem kann dadurch so „programmiert“ werden, dass es später stärker auf Stress reagiert.
Die mögliche Folge: Das Kind hat im Erwachsenenalter ein höheres Risiko für Bluthochdruck und eine Verdickung des Herzmuskels, besonders der linken Herzkammer.

Ganz einfach gesagt:

Feinstaub in der Schwangerschaft kann das Herz-Kreislauf-Risiko des Kindes schon vor der Geburt erhöhen. Saubere Luft schützt deshalb Mutter und Kind.



ESC

European Society
of Cardiology

European Heart Journal (2026) 00, 1–8
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaf915>

SPECIAL ARTICLE

Epidemiology, prevention, and health care policies

Environmental stressors and cardiovascular health: acting locally for global impact in a changing world

A statement of the European Society of Cardiology, the American College of Cardiology, the American Heart Association, and the World Heart Federation

Thomas Münzel ^{1,2,*}, Thomas Lüscher ^{3,4,5}, Christopher M. Kramer ^{6,7},
Keith Churchwell ^{8,9}, Amam Mbakwem ^{10,11}, and Sanjay Rajagopalan ^{12,13,*}

Umweltstressoren und kardiovaskuläre Gesundheit: lokal handeln für globale Wirkung in einer sich wandelnden Welt

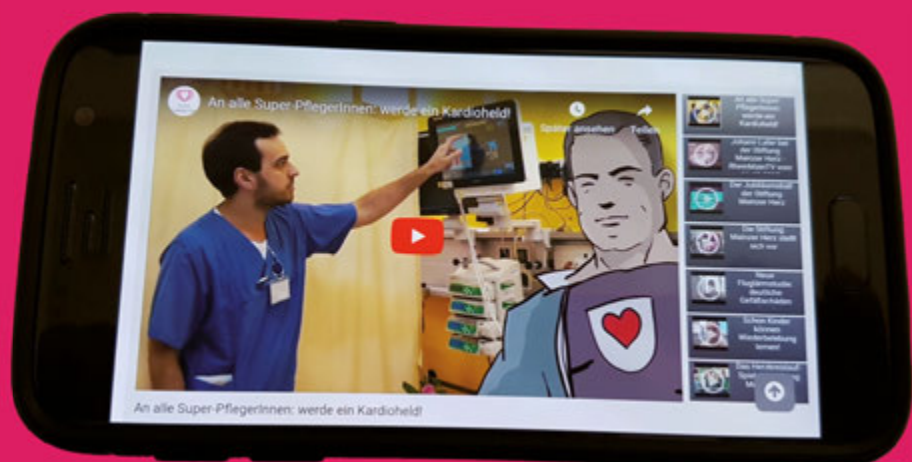
Eine Stellungnahme der European Society of Cardiology,
des American College of Cardiology, der American Heart Association
und der World Heart Federation

An alle Superpfleger*Innen: werde ein Kardioheld

Interesse?! Dann Reinschauen und Informieren:

Video mit
Informationen
rund um
den Pflegeberuf
im Bereich
Kardiologie
auf der Homepage
der Stiftung:

www.herzstiftung-mainzer-herz.de

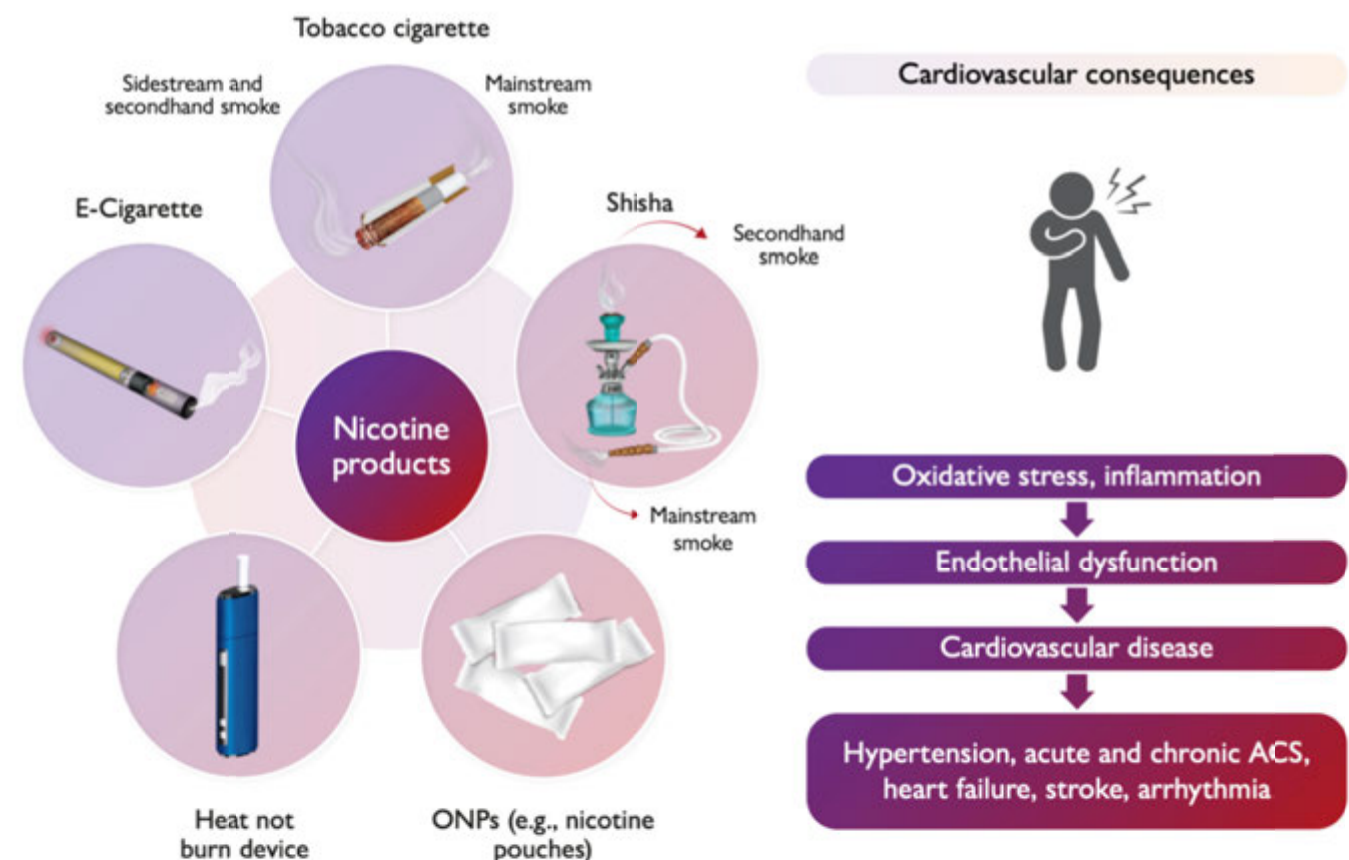


Nicotine and the cardiovascular system: unmasking a global public health threat

Thomas Münzel ^{1,*}, Filippo Crea ^{2,3}, Sanjay Rajagopalan ^{4,5}, and Thomas Lüscher ^{6,7,8}

¹Department of Cardiology, University Medical Center Mainz Germany, Johannes Gutenberg University, Langenbeckstrasse 1, Mainz 55131, Germany; ²Center of Excellence of Cardiovascular Sciences, Ospedale Isola Tiberina, Gemelli Isola, Rome, Italy; ³Department of Cardiovascular and Pulmonological Sciences, Catholic University of the Sacred Heart, Rome, Italy; ⁴University Hospitals, Harrington Heart and Vascular Institute, 11100 Euclid Ave, Cleveland, OH, USA; ⁵Case Western Reserve University School of Medicine, 10900 Euclid Ave, Cleveland, OH, USA; ⁶Heart Division, Royal Brompton & Harefield Hospitals, London, UK; ⁷King's College, Cardiovascular Academic Group and Imperial College, National Heart and Lung Institute, London, UK; and ⁸Center for Molecular Cardiology, University of Zurich, Wägistrasse 12, 8952 Schlieren, Switzerland

Nicotine use: unmasking a global public health threat



Cardiovascular consequences of nicotine-containing products.

Various nicotine delivery systems, including tobacco cigarettes, e-cigarettes, heat-not-burn devices, shisha (waterpipe), and ONPs (e.g., nicotine pouches) as well as traditional smokeless tobacco (snus), emit aerosols or smoke containing nicotine and other harmful compounds. Both mainstream smoke (inhaled directly by the user) and sidestream smoke (second-hand smoke) contribute to systemic vascular injury. Nicotine and associated toxicants trigger oxidative stress and inflammation, leading to endothelial dysfunction—a key early marker of vascular damage. Persistent endothelial injury promotes cardiovascular disease (CVD), ultimately manifesting as hypertension, acute and chronic acute coronary syndromes (ACS), heart failure, stroke, and arrhythmia.

ACS, acute coronary syndrome; CVD, cardiovascular disease; E-Cigarette, electronic cigarette; ONPs, oral nicotine products

Münzel T, et al. *European Heart Journal*.



Nikotinprodukte eine weltweite Gefahr für die Gesundheit

Die Abbildung zeigt: Nikotin steckt heute nicht nur in klassischen Zigaretten, sondern auch in vielen neuen Produkten – zum Beispiel in

- E-Zigaretten
- Shisha
- Tabakerhitzern und
- Nikotinbeuteln.

Auch wenn diese Produkte unterschiedlich aussehen, haben sie eines gemeinsam: Sie können **Nikotin** und **andere schädliche Stoffe** in den Körper bringen. Bei Zigaretten und Shisha kommt zusätzlich Rauch dazu – auch **Passivrauch**, der andere Menschen belastet.

Im Körper können diese Stoffe eine schädliche Kettenreaktion auslösen:

Nikotin und Schadstoffe

- ➔ oxidativer Stress und Entzündung
- ➔ Schädigung der Gefäßinnenwand
- ➔ Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Gefäßinnenwand, das sogenannte Endothel, ist besonders wichtig für gesunde Blutgefäße. Wird sie geschädigt, steigt das Risiko für

- Bluthochdruck
- Herzinfarkt
- Herzschwäche
- Schlaganfall und
- Herzrhythmusstörungen.

Einfach gesagt:

**Nikotinprodukte
sind keine harmlosen
Lifestyle-Produkte.
Ob Zigarette,
E-Zigarette,
Shisha,
Tabakerhitzer oder
Nikotinbeutel –
sie können Herz
und Gefäße belasten
und langfristig
krank machen.**

Kernbotschaft:

**Für Herz und Blutgefäße gibt es
kein gesundes Nikotinprodukt.**

Die Abnehmspritze und andere moderne Diabetesmedikamente: Wie GLP-1-Rezeptoragonisten, SGLT2-Hemmer und DPP-4-Hemmer Herz und Gefäße schützen können



Pharmacological Reviews

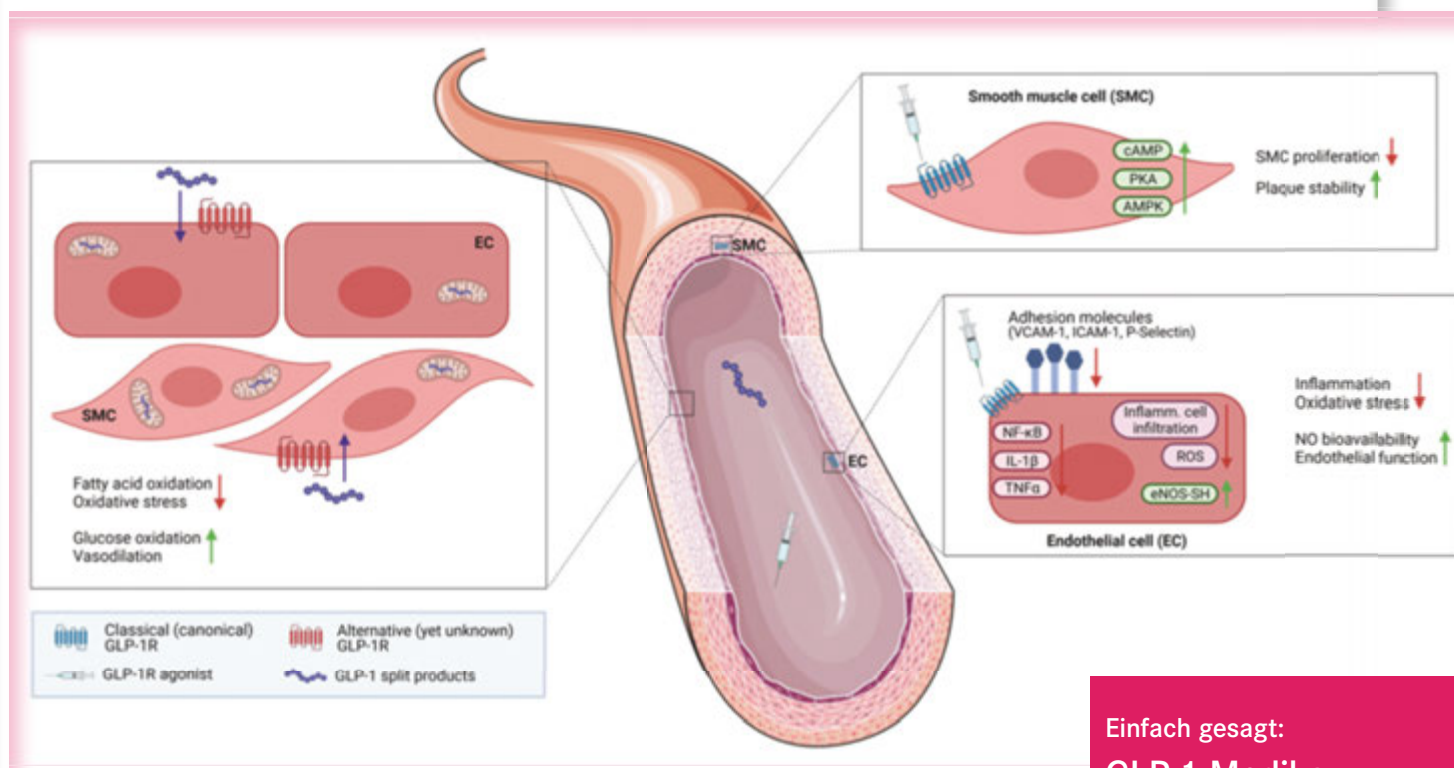
journal homepage: www.pharmrev.aspetjournals.org



REVIEW ARTICLE

Modern antidiabetic therapy by sodium-glucose cotransporter 2 inhibitors, glucagon-like peptide 1 receptor agonists, and dipeptidyl peptidase 4 inhibitors against cardiovascular diseases

Sebastian Steven^{1,2,3,4}, Marin Kuntic^{1,3}, Thomas Münzel^{1,2,3},
Andreas Daiber^{1,2,3,*}



Einfach gesagt:
GLP-1-Medikamente könnten den Gefäßen helfen, entspannter, gesünder und widerstandsfähiger zu bleiben – und dadurch möglicherweise Herz und Kreislauf schützen.

Wie GLP-1-Medikamente die Blutgefäße schützen könnten.

GLP-1-Rezeptoragonisten – also Medikamente wie die bekannten „Abnehm- und Diabetes-Spritzen“ – wirken nicht nur auf Blutzucker und Gewicht. Sie können möglicherweise auch die Blutgefäße schützen.

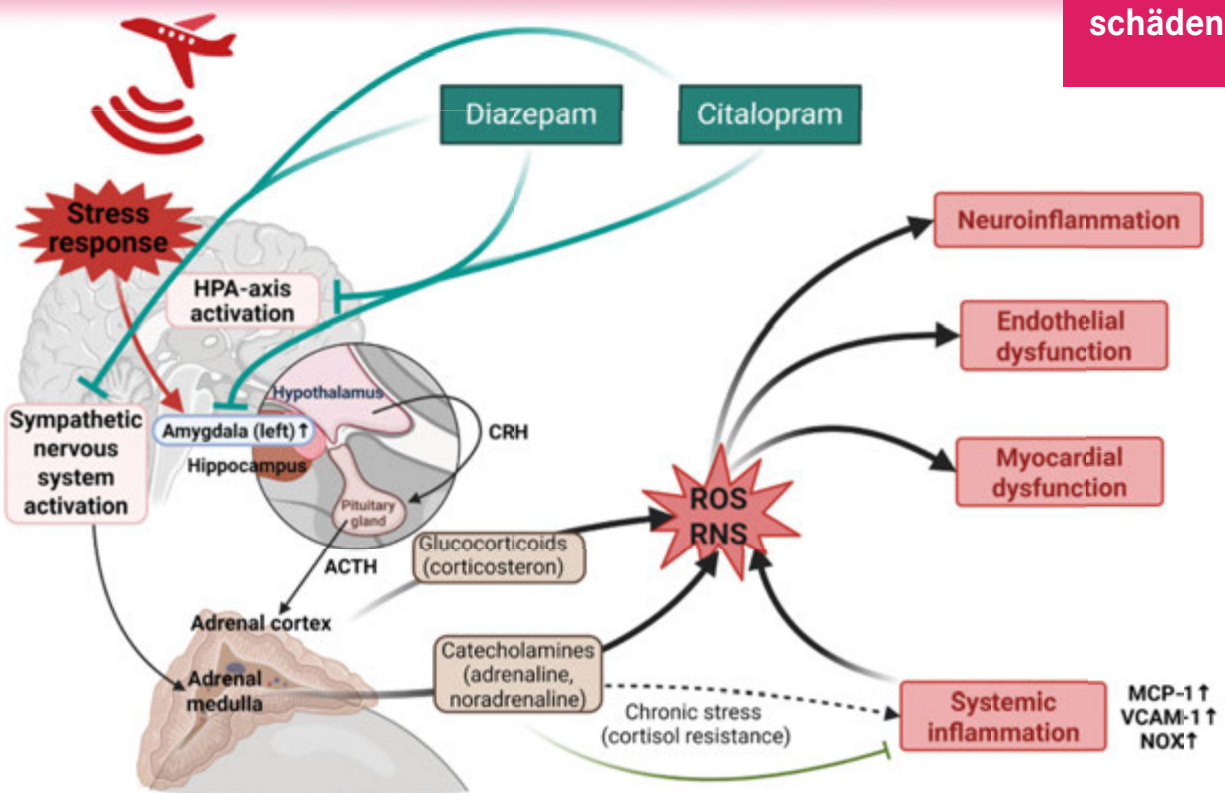
Diese Schutzwirkung entsteht vermutlich auf mehreren Wegen: Zum einen docken die Wirkstoffe an bestimmte GLP-1-Rezeptoren auf der Innenwand der Blutgefäße und auf Gefäßmuskelzellen an. Zum anderen könnten auch Abbauprodukte von GLP-1 direkt günstige Effekte auf die Gefäße haben – selbst ohne den klassischen GLP-1-Rezeptor.

Es gibt zudem Hinweise, dass möglicherweise noch ein weiterer, bisher nicht eindeutig identifizierter GLP-1-Rezeptor existiert. Insgesamt spricht vieles dafür, dass GLP-1-Wirkstoffe die Gefäßgesundheit verbessern können, indem sie Entzündung, oxidativen Stress und Gefäßverengung vermindern und die Funktion der Gefäßinnenwand stärken.

**Schutz vor
Fluglärm-
Schäden:
Valium-
ähnliche
Beruhigung
und ein Anti-
depressivum
mindern
Herz- und
Nerven-
schäden**

Pharmacological treatment with a GABA(A) receptor modulator and a selective serotonin reuptake inhibitor as a mitigation strategy against aircraft noise-induced cardiovascular and neuronal damage

Ivana Kuntić¹ | Marin Kuntić^{1,2} | Jiayin Zheng¹ | Leonardo Nardi³ |
Matthias Oelze¹ | Arijan Valar¹ | Dominika Mihaliková¹ | Lea Strohm¹ |
Hans-Georg Buchholz⁴ | Nicole Bausbacher^{4,5} | Simon Lange¹ |
Henning Ubbens¹ | Qi Tang⁶ | Liyu Zhang⁶ | Guilherme Horta³ |
Paul Stamm¹ | Omar Hahad^{1,2} | Axel Methner⁷ | Sebastian Steven^{1,2} |
Huige Li⁸ | Mathias Schreckenberger⁴ | Dilja Krueger-Burg³ | Adrian Gericke⁶ |
Michael J. Schmeisser³ | Thomas Münzel^{1,2} | Andreas Daiber^{1,2}



Die Abbildung zeigt, wie Fluglärm im Gehirn eine Stressreaktion auslösen kann.

Besonders die Amygdala – ein wichtiges Stress- und Angstzentrum im Gehirn – wird aktiviert. Dadurch werden Stressachsen im Körper angeschaltet: die HPA-Achse und das sympathische Nervensystem.

In der Folge werden Stresshormone wie Kortikosteron und Katecholamine freigesetzt. Diese können im Körper oxidativen Stress und Entzündungen fördern. Betroffen sind vor allem die Blutgefäße, das Herz und das Gehirn.

Die Abbildung zeigt außerdem, dass bestimmte Medikamente wie Diazepam und Citalopram diese lärmabhängige Stressreaktion abschwächen könnten.

Ganz einfach gesagt:

Fluglärm stresst das Gehirn.

Dieser Stress kann Herz, Gefäße und Gehirn belasten.

Bestimmte Medikamente können diese Stresskette im Experiment teilweise bremsen.

La nicotina es tóxica para el corazón y los vasos sanguíneos en todas sus formas

Un informe de consenso concluye que los daños se producen independientemente de si se consume a través de un vaporizador, una 'shisha', un cigarrillo o en bolsitas, y pide medidas a escala europea para frenar la nueva ola de adicción entre los jóvenes

El informe ha sido elaborado por los profesores **Thomas Münzel**, del Centro Médico Universitario de Maguncia (Alemania); **Filippo Crea**, de la Universidad Católica del Sagrado Corazón de Roma (Italia); **Sanjay Rajagopalan**, de la Facultad de Medicina Case Western Reserve de Cleveland (Estados Unidos), y **Thomas F. Lüscher**, de los hospitales Royal Brompton & Harefield de Londres (Reino Unido) y presidente de la Sociedad Europea de Cardiología.

Nikotin ist in all seinen Formen toxisch für Herz und Blutgefäße (in spanisch)

Salud Pública 18. Dezember 2025

Н Научная Россия

НОВОСТИ СТАТЬИ ЛЕКЦИИ ИНТЕРВЬЮ

ВЕЙПЫ, ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ, КАЛЬЯН, ТАБАК: НИКОТИН В ЛЮБОЙ ФОРМЕ ТОКСИЧЕН ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

26.12.2025 19:30

1399 Добавить в закладки

Никотин токсичен для сердца и кровеносных сосудов, независимо от того, употребляете ли вы его с помощью вейпа, кальяна или сигареты, согласно экспертному докладу, опубликованному в *European Heart Journal*. В отчете обобщены результаты всех исследований в этой области, и впервые рассматривается вред от всех никотиновых продуктов, а не только от курения.

В докладе говорится о резком росте популярности вейпов, нагреваемого табака и никотиновых пластырей, особенно среди подростков и молодых людей. Согласно данным, три четверти молодых вейперов никогда раньше не курили.

Auf russisch liest sich das so! Übersetzt:

Nikotin ist in jeder Form giftig für Herz und Blutgefäße – ob Vape, E-Zigarette, Shisha oder Tabak

Prof. Münzel sagt:

„Профессор Мюнцель сказал“

Das heißt:

„Auch reines Nikotin ist keineswegs harmlos“

Science Russia 26.12.2026

Авторы доклада призывают принять срочные меры, чтобы остановить рост числа подростков и молодых людей, страдающих никотиновой зависимостью. В частности, они предлагают запретить ароматизаторы, рекламу в социальных сетях, а также ввести эффективное налогообложение и регулирование всех никотиновых продуктов.

„Auch reines Nikotin ist keineswegs harmlos“

Die Schädlichkeit von Nikotin und Tabak ist ausreichend belegt. Mit klaren Botschaften wurde nun kürzlich ein Beitrag im *European Heart Journal* veröffentlicht, der darauf abzielt, Regulierung, Besteuerung und einen adäquaten Jugendschutz auf die Agenda der Politik zu setzen. Im Interview gibt Erstautor Prof. Thomas Münzel (Universitätsmedizin Mainz) einen Überblick über die wichtigsten Punkte und Hintergründe.

Herzmedizin 30.01.2026

Von:
Remy Martinez
HERZMEDIZIN-Redaktion

30.01.2026

Bildquelle (Bild oben): Gera Photo / Shutterstock.com

USNews NEWS » News Best Countries Best States Ideas & Opinions Decision Points Photos U.S. News Live Newsletters

Home / News / Health News / Vapes Or Cigs, Doesn't Matter ...

Vapes Or Cigs, Doesn't Matter — Nicotine Is Toxic To Heart Health, Experts Say

By HealthDay | Dec. 18, 2025, at 6:45 a.m.

Save Add us on

„... Vapes oder Zigaretten, das macht keinen Unterschied – Nicotin ist Gift für die Herz-Gesundheit, wie die Experten sagen...“

U.S.News 18.12.2025

Bild Hey! BILD+ DEBATE WETTER BILDPLAY MARKTPLATZ ZEPFUNG SUCHE ANMELDEN

STARTSEITE NEWS POLITIK REGIO UNTERHALTUNG KAUFBERATER SPORT FUSSBALL RATGEBER GESUNDHEIT SEX & LIEBE AUTO SPIELE

BILD • Leben & Wissen • Politik • Ärzte schlagen Alarm: E-Zigaretten könnte die größte Nikotinsuchtwellen seit den 50ern sorgen

So schlimm wie seit den 50ern nicht

Experten warnen vor neuer Nikotinsuchtwellen

„... Ohne Konsequenzen drohe "die größte Nikotinsuchtwellen seit den 1950er-Jahren.“

... Kein nikotinhaltes Produkt ist unbedenklich für Blutgefäße oder Herz“, hieß es in einer Mitteilung zu dem im "European Heart Journal" vorgestellten Bericht.

Thomas Münzel vom Universitätsklinikum Mainz, einer der Hauptautoren, fordert ein Ende des Mythos vom "sicheren" Nikotin...“

Bild 18.12.2025

Mainz – Nikotin gilt bei vielen E-Zigaretten-Nutzern und Fans von Nikotinbeuteln als harmlos. Doch Experten widersprechen deutlich und warnen: Ohne Konsequenzen drohe „die größte Nikotinsuchtwellen seit den 1950er-Jahren“.

Das mahnt nun der europäische Kardiologenverband ESC. Grundlage ist eine umfassende Auswertung aller wissenschaftlichen Arbeiten zur Schädlichkeit von Nikotinprodukten.

„Kein nikotinhaltes Produkt ist unbedenklich für Blutgefäße oder Herz“, hieß es in einer Mitteilung zu dem im „European Heart Journal“ vorgestellten Bericht. Thomas Münzel vom Universitätsklinikum Mainz, einer der Hauptautoren, fordert ein Ende des Mythos vom „sichereren“ Nikotin.

GEFAHR DURCH E-ZIGARETTEN

„Dann werden wir mit der größten Nikotinsuchtweite seit den 1950er-Jahren konfrontiert sein“

Veröffentlicht am 13.01.2026 | Lesedauer: 3 Minuten

Gesundheit

E-Zigaretten und Nikotinbeutel vermitteln den Eindruck, sie seien harmlose Alternativen zur eher Irrglaube, wie Wissenschaftler nun eingehend untersucht haben.

29.12.2025 k.A.

Von /lpi

Nikotin ist giftig für Herz und Blutgefäße – unabhängig davon, ob es über E-Zigaretten, Nikotinbeutel, Shishas oder Zigaretten konsumiert wird, warnt der europäische Kardiologenverband ESC. Das zeige eine Analyse der gesamten Fachliteratur zur Schädlichkeit von Nikotinprodukten.

„Kein nikotinhaltes Produkt ist unbedenklich für Blutgefäße oder Herz“, hieß es in einer Mitteilung zu dem im „European Heart Journal“ vorgestellten Bericht der European Society of Cardiology (ESC). Die Erzählung von vermeintlich sicherem Nikotin müsse ein Ende haben, sagte Thomas Münzel vom Universitätsklinikum Mainz, einer der Hauptautoren.

„Bei Zigaretten, E-Zigaretten, Tabakerhitzern und Nikotinbeuteln beobachten wir durchweg erhöhten Blutdruck, Gefäßschäden und ein höheres Risiko für Herzerkrankungen“, erklärte er. „Unsere Ergebnisse zeigen, dass Nikotin allein, selbst ohne die Vielzahl an giftigen Verbrennungsprodukten, Teer oder freien Radikalen im Zigarettenrauch, Herz-Kreislauf-Schäden verursacht.“

Einschränkend geben die Experten zu bedenken, dass die Langzeitwirkungen neuerer Nikotinprodukte bislang nicht bekannt seien und weitere Forschung nötig sei, um die Auswirkungen vollständig zu verstehen. Viele Menschen nutzen Zigaretten parallel zu anderen Produkten, was es erschwere, die Wirkungen der einzelnen Produkte zu bestimmen.

Die Expertengruppe hebt in ihrem Bericht den dramatischen Anstieg des Konsums von E-Zigaretten, Tabakerhitzern und Nikotinbeuteln hervor, insbesondere unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen. „Europa braucht dringend eine einheitliche Regelung für alle Nikotinprodukte, hauptsächlich zum Schutz von Jugendlichen, die heute die Hauptzielgruppe aggressiver Werbung sind“, sagte Münzel. „Wenn Europa jetzt nicht handelt, werden wir mit der größten Nikotinsuchtweite seit den 1950er-Jahren konfrontiert sein.“

E-Zigaretten und Nikotinbeutel sind dem Bericht zufolge keine wirksamen Hilfsmittel zur Raucherentwöhnung, sondern dienen als Einstieg ins Rauchen und führen häufig zum gleichzeitigen Konsum neben Zigaretten. Drei Viertel der jungen Erwachsenen, die dampfen, hätten zum Beispiel zuvor noch nie geraucht. Die Sucht werde durch regulatorische Schlupflöcher, aggressive Werbung in sozialen Medien sowie durch Geschmacksrichtungen wie Mango oder Zuckerwatte angeheizt.

E-Zigaretten-Trend unter Jugendlichen

Der Wechsel von Zigaretten zu E-Zigaretten und Nikotinbeuteln bedeute keine wirksame Schadensminderung, sondern eine Transformation der Suchtstrategien, erklärte ESC-Präsident Thomas Lüscher von den Royal Brompton and Harefield Hospitals in London. „Wir brauchen politisches Handeln“, mahnte er.

Dem Kardiologenverband zufolge gehören dazu ein Verbot von Aromen und von Werbung in sozialen Medien sowie eine wirksame Besteuerung. Die Etablierung von E-Zigaretten

Tabak
ze sei
lich z
kunge

Obwohl E-Zigaretten im Vergleich zu herkömmlichen Zigaretten weniger Karzinogene freisetzen, seien sie „weit davon entfernt, harmlos zu sein“. Nikotin bedingte Erkrankungen verursachen dem Expertenteam zufolge derzeit jährlich hunderte Milliarden Euro Schaden in Form von Kosten im Gesundheitswesen und Produktivitätsverlusten. Allein in Europa überschreiten die jährlichen Kosten demnach 300 Milliarden Euro.

Auch der passive Konsum berge Risiken: Rauch oder Aerosolen von E-Zigaretten, Wasserpfeifen und erhitztem Tabak ausgesetzt zu sein, verursache Gefäßschäden auch bei Unbeteiligten. Die wissenschaftlichen Belege seien eindeutig, bilanzierte ESC-Präsident Lüscher. „Nun liegt es in der Verantwortung der Gesetzgeber, die Bevölkerung, insbesondere Kinder, vor einer neuen Epidemie von Sucht und Krankheit zu schützen.“

Forscher: Es gibt kein ungefährliches Nikotin

Studie räumt mit Mythos auf und warnt vor Risiko von Erkrankungen

Langzeitwirkungen neuerer Nikotinprodukte noch nicht bekannt seien und weitere Forschung nötig sei, um die Auswirkungen vollständig zu verstehen. Viele Menschen nutzen Zigaretten parallel zu anderen Produkten, was es erschwere, die Wirkungen der einzelnen Produkte zu bestimmen.

Die Expertengruppe hebt in ihrem Bericht: den dramatischen Anstieg des Konsums von E-Zigaretten, Tabakerhitzern und Nikotinbeuteln hervor, insbesondere unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen. „Europa braucht dringend eine einheitliche Regelung für alle Nikotinprodukte, hauptsächlich zum Schutz von Jugendlichen, die heute die Hauptzielgruppe aggressiver Werbung sind“, sagte Münzel. „Wenn Europa jetzt nicht handelt, werden wir mit der größten Nikotinsuchtweite seit den 1950er-Jahren konfrontiert sein.“

E-Zigaretten und Nikotinbeutel

■ Mainz. Nikotin ist giftig für Herz und Blutgefäße – unabhängig davon, ob es über E-Zigaretten, Nikotinbeutel, Shishas oder Zigaretten konsumiert wird, warnt der europäische Kardiologenverband ESC. Das zeige eine Analyse der gesamten Fachliteratur zur Schädlichkeit von Nikotinprodukten.

„Kein nikotinhaltes Produkt ist unbedenklich für Blutgefäße oder Herz“, hieß es in einer Mitteilung zu dem im „European Heart Journal“ vorgestellten Bericht der European Society of Cardiology (ESC). Die Erzählung von vermeintlich sicherem Nikotin müsse ein Ende haben, sagte Thomas Münzel vom Universitätsklinikum Mainz, einer der Hauptautoren.

„... Bei Zigaretten, E-Zigaretten, Tabakerhitzern und Nikotinbeuteln beobachten wir durchweg erhöhten Blutdruck, Gefäßschäden und ein höheres Risiko für Herzerkrankungen“, erklärte Professor Münzel. „Unsere Ergebnisse zeigen, dass Nikotin allein, selbst ohne die Vielzahl an giftigen Verbrennungsprodukten, Teer oder freien Radikalen im Zigarettenrauch, Herz-Kreislauf-Schäden verursacht...“

Rheinzeitung 19.12.2026

HERZ
MEDIZIN

Für Ärzte und Fachpersonal

Für Patienten und Interessierte

Nationale Herz-Allianz

Wie genau schadet das Nikotin dem Herz?

Nikotin aktiviert den Sympathikus, also den Teil des vegetativen Nervensystems, der den Körper in Notfallsituationen auf Kampf oder Flucht („Fight or Flight“) einstellt. Das sorgt dafür, dass in bestimmten Körperregionen die Gefäße enger gestellt werden, außerdem steigen **Herzfrequenz und Blutdruck**.

„Bei unseren herzkranken Patientinnen und Patienten versuchen wir, das Herz zu entlasten. Deshalb geben wir zum Beispiel **Betablocker**“, erklärt Prof. Münzel. „Das Nikotin bewirkt genau das Gegenteil von dem, was wir therapeutisch erreichen wollen: Es steigert den Puls und den Blutdruck – erreichen wollen wir eine Herzfrequenzreduktion und Blutdrucksenkung. Gerade für Menschen mit einer Herzerkrankung ist Nikotin daher extrem schädlich.“ Zumal es außerdem die Gefäße angreift.

„... Professor Münzel: „Für das Herz-Kreislauf-System gilt: Es gibt keine sichere Form von Nikotin – unabhängig davon, wie es aufgenommen wird...“

HERZMEDIZIN 13.01.2026

Autor: Kehler, Marie Lisa

Nikotin bleibt Gift - ob geraucht, gedampft oder gekaut

HEUTE IN RHEIN-MAIN

Jede Form des Nikotinkonsums schadet der Gesundheit. Wäre ein tagelang andauernder Stromausfall wie in Berlin auch in Frankfurt möglich? Von Frankfurt nach London ohne Umsteigen mit der Eisenbahn: Dieser Plan wird nun offenbar konkreter. Die F.A.Z.-Hauptwache blickt auf die Themen des Tages.

„...Unterschätztes Gesundheitsrisiko: Jede Form des Nikotinkonsums schadet der Gesundheit. Wirklich jede. Darüber haben Forscher der Universität Mainz um den Kardiologen Thomas Münzel im "European Heart Journal" geschrieben.

Auf Grundlage von mehr als einhundert ausgewerteten Studien kommt die Gruppe zu dem Schluss, dass Nikotin – unabhängig davon, ob es geraucht, verdampft, erhitzt oder über die Mundschleimhaut aufgenommen wird – Herz und Gefäßen deutlich stärker schadet als oft angenommen. Der Wirkstoff beeinträchtigt die Gefäßfunktion, erhöhe den Blutdruck und fördere oxidativen Stress, was entscheidend zur Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitrage, heißt es in dem Artikel. Hochschulredakteur Sascha Zoske hat sich das Thema genauer angeschaut...“

FAZ.NET 19.01.2026

Allgemeine Zeitung

Unsere Zeitung!

Lokales Mainz

Allgemeine Zeitung

Freitag, 06 Dezember 2024, S.9

Autor: Buchwald, Dennis

Mewa-Arena ohne blauen Dunst?

Initiative "Pro Rauchfrei" fordert Rauchverbot in deutschen Fußballstadien / Welche Regeln bei Mainz 05 gelten

Von Dennis Buchwald

MAINZ. Sollte das Rauchen in allen deutschen Fußballstadien verboten werden? Das fordert zumindest die Initiative "Pro Rauchfrei" und setzt sich für eine entsprechende gesetzliche Regelung ein. Während beispielsweise alle Stadien der englischen Premier League rauchfrei sind, haben in der Bundesliga lediglich sechs Klubs das Rauchen grundsätzlich untersagt. Der FSV Mainz 05 gehört nicht dazu. Doch welche Regeln gelten aktuell hinsichtlich des Rauchens in der Mewa-Arena? Und wie sieht das Mainz zu der Debatte?

"Sport und Rauchen", meint die eigenen Angaben raucherverein. und Kinder S müssen sie ver rauch geschützt sollte der "Sch rang haben vo friedigung". D verbot im ges Rauchfreie Fa Schritt in die r

Obwohl Fußballspiele meist im Freien stattfinden, sei das Passivrauchen im Stadion gesundheitsschädlich. Die Zuschauer würden so dicht gedrängt stehen beziehungsweise sitzen, dass sie zwangsläufig den Rauch ihrer Nachbarn einatmen müssten. Auch die Überdachung der Stadien erweise sich hierbei als negativ, da der Rauch nicht nach oben abziehen könne. Gegenseitige Rücksichtnahme allein funktioniere zu selten - weshalb "Pro Rauchfrei" zunehmend Beschwerden von Fans erhalte, die sich durch den Zigarettenrauch in den Arenen gestört füh-

Ein Großteil der Beschwerden könnte im Dialog und mit Lösungsvorschlägen für die kommenden Spieltage geklärt werden. In den betroffenen Blöcken kontrolliere der Ordnungsdienst das Rauchverbot. Verstößt ein Zuschauer dagegen, reiche der Handlungsspielraum von einer Verwarnung bis hin zum Tageshausverbot. Wer ein Ticket für die rauchfreien Blöcke kauft, erhalte einen Hinweis auf das Rauchverbot. Zusätzlich würden die Fans über einen Aufdruck auf ihrem Ticket und über Schilder im Block darauf aufmerksam gemacht.

„...Neben der Initiative "Pro Rauchfrei" spricht sich auch Prof. Dr. Thomas Münzel für ein Rauchverbot im Mainzer Stadion aus. Er war 20 Jahre lang Direktor des Zentrums für Kardiologie an der Mainzer Universitätsmedizin und beschäftigt sich wissenschaftlich mit den Konsequenzen des Rauchens auf die Gefäßfunktionen. "Passivrauchen ist extrem gefährlich", sagt er.

"Kardiologische Studien haben gezeigt, dass die Herzinfarkt-Rate von Nichtraucher um 10 bis 15 Prozent zurückgeht, wenn das Rauchen auf öffentlichen Plätzen verboten wird." Vor diesem Hintergrund fordert Münzel seit mehr als zehn Jahren ein Rauchverbot auf öffentlichen Plätzen und im Stadion in Mainz...“

AZ 06.12.2026

Los cardiólogos alertan de que cualquier tipo de consumo de la nicotina perjudica al corazón y a los vasos sanguíneos

Alertan de una nueva ola de adicción juvenil, "la mayor desde la década de 1950", y piden a Europa que regule para frenarla

Kardiologen warnen, dass jede Form des Nikotinkonsums Herz und Blutgefäße schädigt

Sie warnen vor einer neuen Welle der Jugendsucht, „der größten seit den 1950er-Jahren“, und fordern Europa auf, diese durch Regulierung einzudämmen.

El Mundo 27. Dezember 2025



Comenta

MENU

CERCA

LA STAMPA

IL QUOTIDIANO

ABBONATI

ACCEDI

f x e in w

Nicotina potente tossina per il cuore, anche quella di e-cig e tabacco riscaldato

di Elvira Naselli

Nikotin ist ein starkes Gift für das Herz – auch das aus E-Zigaretten und erhitztem Tabak

La Stampa 18. Dezember 2025

Sulla rivista europea di cardiologia il primo documento che lancia l'allarme all'Europa: "Rischiamo la più grande ondata di dipendenza dagli anni '50. Più tasse e leggi severe sui nuovi prodotti e sul marketing aggressivo"

Anche per questo gli autori del documento, **Thomas Mu?nz** della University Medical Centre di Mainz, in Germania, uno dei massimi esperti del settore, **Filippo Crea** direttore del giornale scientifico, **Sanjay Rajagopalan** della Case Western Reserve School of Medicine di Cleveland, negli Usa, e **Thomas F. Lu?scher** presidente della Società europea di Cardiologia chiedono un intervento urgente per evitare che giovani e adolescenti diventino dipendenti dalla nicotina, e il divieto di utilizzo degli aromi, divieto già esistente in altri Paesi, insieme al divieto di pubblicità per influencer e social media e un aumento di tasse e

One in eight of 14- to 17-year-olds in Great Britain say they have used nicotine pouches

Survey adds to experts' concern about addiction risk and highlights support for plan to ban sales to under-18s

Jeder achte 14- bis 17-Jährige in Großbritannien gibt an, bereits Nikotinbeutel verwendet zu haben

Die Umfrage verstärkt die Sorge von Experten vor einem Suchtrisiko und zeigt Unterstützung für den geplanten Verkaufsstopp an unter 18-Jährige.

The Guardian 21. Dezember 202

Cardiology Societies Urge Action on Environmental Risk Factors

Samantha Anderer¹

> Author Affiliations | Article Information

RELATED ARTICLES FIGURES

Kardiologische Gesellschaften fordern Reaktionen zu Umwelt-Risiko-Faktoren

Der JAMA-Artikel „Cardiology Societies Urge Action on Environmental Risk Factors“ von Samantha Anderer wurde online am 13. Februar 2026 publiziert und erschien in JAMA 2026;335(10):838–839.

Although high blood pressure, smoking, and diabetes are well-established influences on heart health, experts say underrecognized threats such as air pollution, extreme heat, and excessive noise have been steadily raising the risk of cardiovascular disease (CVD) for years. In their first **joint statement** on the subject, published in *Circulation*, 4 global cardiology societies—the American College of Cardiology, the American Heart Association, the European Society of Cardiology (ESC), and the World Heart Federation—called for action to address the environmental risk factors for CVD.

Münzel, a senior professor and cardiologist at the University Medical Center of the Johannes Gutenberg University Mainz in Germany, noted that air pollution poses the biggest burden. It may stimulate inflammation in the lungs, triggering downstream inflammatory signals that then cause cardiovascular problems, explained Sharine Wittkopp, MD, PhD, a cardiologist at NYU Langone who researches environmental exposures and cardiovascular disease. In addition to getting deep into the lungs, she said that particulate matter may also move into the bloodstream, where it can have a more direct effect on other organ systems.

Cardio News

ZEITUNG FÜR KARDIOLOGIE, HERZ- UND KREISLAUFFORSCHUNG

Ausgabe 01/02
07. Februar 2025 – 28. Jahrgang



Herausgeber DGK
Deutsche Gesellschaft für
Kardiologie - Herz- und
Kreislaufforschung e.V.

Cardio News 07.02.2025

S. 08 – Lipoprotein a Lip(a)-Werte können bei einer Person stark schwanken. Eine Expertin erläutert potenzielle Gründe und Folgen für die Praxis.

S. 22 – Kritische Ischämie Diagnostik und Therapiemöglichkeiten für kritische Ischämien in den Extremitäten. Ein Überblick.

S. 24 – Junge Highlights Welche rhythmologischen Studien und Erkenntnisse im letzten Jahr unsere jungen Autoren begeistert haben.

S. 31 – Facharzt Ausbildung Neues Positionspapier liefert einen Leitfaden für den Berufs- und Karriereeinstieg in die Kardiologie.

S. 35 – Update ePA Was Kardiologinnen und Kardiologen über die Einführung der elektronischen Patientenakte wissen sollten.

Waldbrände riskant fürs Herz

Potenzielle Herzschielen – Die Region Los Angeles wurde durch Waldbrände stark verwüstet. Solche Umweltkatastrophen verschmutzen nicht nur die Luft, sie haben auch Auswirkungen auf die Gesundheit – insbesondere auf das Herz.

VON PROF. THOMAS MÜNZEL UND PROF. CHRISTOPH MÄCKE

Zur neuen Rubrik „Klinikkardiologie“ lesen Sie mehr auf der Seite 37.

28. Jahrgang Cardio News - Ausgabe 01/02 - 07. Februar 2025

Cardio Horizonte 37

Cardio News 07.02.2025

Klima trifft Kardiologie

Neue Rubrik— Viele kardiovaskuläre Todesfälle sind auf klimatische Bedingungen zurückzuführen. Die Erkenntnisse zu Einflüssen von Umweltfaktoren auf die Herzgesundheit werden wir ab sofort in der Rubrik „Klimakardiologie“ beleuchten.

VON PROF. THOMAS MÜNZEL UND PROF. CHRISTOPH MACK

Kontakt— Prof. Dr. Thomas Münzel, Universitätsmedizin Mainz, Immunofunktion-Mainz.de, Prof. Dr. Christoph Mack, Vorsitzender der Taskforce „Plasma-Grundnetz“, Universitätsklinikum Würzburg, Mack_C@uni-wuerzburg.de

Cardio News Ausgabe 09/2025

„Umweltlärm wie einen Risikofaktor behandeln“

Neuer Bericht der EEA— Die Europäische Umweltagentur (EEA) hat in ihrem aktuellen Bericht „Environmental Noise in Europe 2025“ eindringlich vor den gesundheitlichen Folgen von Umweltlärm gewarnt. Dieser Bericht sollte auch für Kardiologinnen und Kardiologen ein Weckruf sein.

INTERVIEW GEFÜHRT VON VERONIKA SCHLIMPERT

Cardio News - Ausgabe 05 - 23. Mai 2025

28. Jahrgang

Cardio Horizonte 44

Cardio News 23.05.2025

Lärm – ein neuer kardiovaskulärer Risikofaktor

Verkehr, Flugzeuge und Co— Wenn Menschen tagtäglich ständigem Krach ausgesetzt sind, erhöht sich ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankung. Eine Erkenntnis, die bisher zu wenig berücksichtigt wird, obwohl die Evidenzlage eindeutig ist.

VON PROF. THOMAS MÜNZEL, DR. NADINE KUNZE UND PROF. ANDREAS DÄUBEL

Kontakt— Prof. Dr. Thomas Münzel, Universitätsmedizin Mainz, Johannes Gutenberg Universität, tmuenzel@uni-mainz.de

28. Jahrgang Cardio News - Ausgabe 06 - 27. Juni 2025

Cardio Horizonte 39

Cardio News 27.06.2025

Das Exposom: Was Herz aushalten muss

Umwelteinflüsse— Ein Leben lang ist das Herz unterschiedlichsten Umwelteinflüssen ausgesetzt. Die Gesamtheit dieser Faktoren wird als Exposom bezeichnet – und ein größeres Verständnis darüber könnte enorme Einsparungen für die weltweiten Gesundheitssysteme bringen.

VON PROF. ANDREAS DÄUBEL, DR. NADINE KUNZE UND PROF. THOMAS MÜNZEL

Kontakt— Prof. Dr. Andreas Däubel, Kardiologie I, Universitätsmedizin des Johannes Gutenberg Universität, Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung, Mainz, daebela@uni-mainz.de

Cardio News - Ausgabe 07/08 - 15. August 2025

28. Jahrgang

Cardio Horizonte 44

Cardio News 15.08.2025

Wie Städte herzgesünder werden

Umweltstressoren begegnen— Städte beeinflussen unsere Herzgesundheit – im Guten wie im Schlechten. Entscheidend sind eine durchdachte Stadtplanung und politische Maßnahmen, die konsequent umgesetzt werden müssen.

VON PROF. THOMAS MÜNZEL UND PROF. ANDREAS DÄUBEL

Kontakt— Prof. Dr. Thomas Münzel, Universitätsmedizin Mainz, Zentrum für Kardiologie, tmuenzel@uni-mainz.de

Krach kann auf Dauer krank machen

Krach kann auf Dauer krank machen

Kinder lernen langsamer, die Schlafqualität sinkt und das Gehirn nimmt Schaden. Wie man sich vor Straßen und Baustellen schützt.

Bauarbeiter reißen Straßen auf, LKWs rumpeln durch Schlaglöcher, der Nachbar dreht seine Anlage auf apokalyptische Lautstärke. Drei Viertel der in Deutschland lebenden Menschen fühlen sich laut einer Untersuchung des Umweltbundesamtes durch Lärm stark belastigt: „Lärm stellt nach Luftverschmutzung den zweitgrößten gesundheitsschädigenden Umweltfaktor dar.“

Doch was macht der Krach mit Körper und Psyche? „In Bezug auf lärmbedingte Erkrankungen dominieren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Erkrankungen des Herzkranzgefäßes, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche und Schlaganfall“, sagt Münzel. Zudem werden laut Experten mehr dementielle Erkrankungen beobachtet, insbesondere Alzheimer.

„Auch wenn Erkrankungen zeigen Kinder sind, Anzeichen Störungen der Schüttung von wurde bei K lastung eben Auswirkungen sich langfristig wachsendenalt

Nach der Lärm in Deutschland tagtäglich ausgesetzt. N en bei Pegel gelten vor all sowie in Ball Fraunhofer-I weise Hannover zent der stä Schalldruckp In Frankfurt Berlin 50,9 P

Drei Viertel eln sich laut stark belastigt

Expertenpro Thomas Münzel, Kardiologe und der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

„Auch wenn schwerwiegende Herz-Kreislauf-Erkrankungen selten im Kindesalter auftreten, zeigen Kinder, die regelmäßig Lärm ausgesetzt sind, Anzeichen von erhöhtem Blutdruck und Störungen des Herzschlags. Eine erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol wurde bei Kindern unter chronischer Lärmbelastung ebenso beobachtet“, so Münzel. Die Auswirkungen von Lärm auf Kinder können sich langfristig auch verstärken und erst im Erwachsenenalter sichtbar werden.

Der Tagesspiegel 08.03.2026

in der Nähe, erklärt Münzel. Tagüber gilt ein Pegel von 65 Dezibel (etwa dauerhafter Stadtverkehr) bei offenem Fenster als kritisch, ab diesem Wert steigt langfristig das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt zudem, tagüber nicht mehr als 55 Dezibel zu erreichen, um Gesundheit und Wohlbefinden zu schützen.

Kindern haben. Die kognitive Entwicklung etwa, wird bei zu hohen Dezibel-Werten um etwa acht Wochen pro Jahr behindert“, erklärt Münzel. Laut dem Mediziner zeigen Studien, dass Kinder in lärmbelasteter Schulumgebung langsamer lesen lernen und auch schlechtere Leistungen bei standardisierten Tests erbringen. Kinder in lauten Umgebungen zeigen zudem häufiger Anzeichen von Hyperaktivität und Verhaltensstörungen.

Wie laut wird der Bahnlärm im Rheintal?

Bürgernetzwerk warnt vor den Folgen der Generalsanierung

■ **Mittelrhein.** Das Bürgernetzwerk „Pro Rheintal“ sieht der ab Sommer geplanten „Generalsanierung Rechter Rhein“ und der damit verbundenen halbjährigen Sperrung der rechtsrheinischen Bahnstrecke mit großen Befürchtungen entgegen. Wenn sich durch die Mammutmaßnahme der gesamte Güterverkehr für mindestens ein halbes Jahr auf die linke Rheinseite konzentriert, „wird der Bahnlärm im Rheintal zu noch unerträglicheren Zuständen führen und aus dem Rheintal einen Frachtkanal machen, in dem niemand mehr leben möchte“, befürchtet der „Pro Rheintal“-Vorsitzende Frank Gross.

Vom 10. Juli bis zum 11. Dezember plant die Infrastrukturtöchter der Bahn eine umfassende Modernisierung der Bahnstrecke zwischen Troisdorf und Wiesbaden – sozusagen in einem Aufwasch sollen unter anderem die 36 Stationen entlang der Strecke aufgeräumt werden. „Pro Rheintal“ will auf die Folgen aufmerksam machen: „Betroffen sind Anwohner,

Winzer, Gastronomen, Firmenchefs und Hoteliers“, heißt es in einer Pressemitteilung. „Die Lage ist dramatisch“.

Bereits im September 2025 hat Pro Rheintal in einem umfassenden Exposé an Bundesverkehrsminister Patrick Schnieder (CDU) Kritik am bestehenden Lärmschutzsystem geübt. „Die im Grundgesetz verankerte Schutzpflicht für Leben und Eigentum darf nicht länger den Transportinteressen untergeordnet werden“, heißt es dazu.

Die zulässigen Grenzwerte werden laut dem Netzwerk seit Jahrzehnten überschritten, wodurch gegen den im Grundgesetz verbürgten Schutz von Gesundheit und Eigentum verstoßen werde. „Pro Rheintal fordert deshalb, dass Güterzüge in Wohnbereichen nicht schneller als 50 km/h fahren sollten, um die Lärmbelastung für Anwohner zu reduzieren.“

Bei einer Veranstaltung des Lions-Clubs Rheingoldstraße in der Stadthalle Boppard am 5. Februar will das Netzwerk auf seine Kritik aufmerksam machen. Teilnehmen wird auch der Mainzer Kardiologe Thomas Münzel, der die unmittelbare Wirkung von Lärm auf das Herz-Kreislauf-System in den Fokus rücken werde.

Rheinzeitung 16.01.2025

Im Mittelrhein fahren aufgrund der Generalsanierung der rechten Rheinseite bald mehr Güterzüge auf der linksrheinischen Strecke wie hier bei St. Goar. Das stört das Bürgernetzwerk Pro Rheintal, das nun zu einer Vortragsveranstaltung zum Thema Bahnlärm eingeladen hatte.

Rheinzeitung 10.02.2026

Wird Rheintal unbewohnbarer Frachtkanal?

Bevorstehende Generalsanierung der rechtsrheinischen Bahnstrecke könnte fatale Folgen haben – Kardiologe Thomas Münzel warnt vor gesundheitsschädlichem Lärm

Von Hans-Peter Günther

■ **Boppard.** Der Lions-Club Rheingoldstraße und der Verein Pro Rheintal konnten Professor Thomas Münzel, Kardiologe und Seniorprofessor an der Gutenberg-Universität Mainz, für eine Vortrags-

veranstaltung in der Stadthalle Boppard gewinnen. Nach einem gemeinsamen Essen stellte Professor Münzel die Ergebnisse seiner Forschungen zur unmittelbaren Wirkung von Lärm auf das Herz-Kreislauf-System vor. Laut dem Bericht der Europäischen Umwelt-

agentur (EEA) aus dem vergangenen Jahr ist die chronische Belastung durch Verkehrslärm europaweit verantwortlich für 66.000 vorzeitige Todesfälle, 50.000 neue Herz-Kreislauf-Erkrankungen und 22.000 neu diagnostizierte Fälle von Typ-2-Diabetes pro Jahr. Verkehrslärm zählte zu den größten Umweltbelastungen für die menschliche Gesundheit, gleich nach Luftverschmutzung und Hitze, warnte Münzel und betonte die Gefahren: „Alles über 55 dB(A) macht krank.“

Im Presstext des Bürgernetzwerkes Pro Rheintal e.V. beschreibt Vorsitzender Frank Gross für das zweite Halbjahr 2026 ein wahres Horrorszenerario für die Menschen im Mittelrhein: „Wenn sich im Sommer dieses Jahres durch die Generalsanierung der rechtsrheinischen Bahnstrecke der gesamte Güterverkehr für mindestens ein halbes Jahr auf die linke Rheinseite konzentriert, wird der Bahnlärm im Rheintal zu noch unerträglicheren Zuständen führen und aus dem Rheintal einen Frachtkanal machen, in dem niemand mehr leben möchte.“

Dabei bleibt außer Acht, dass die linke Rheinseite heute schon kaum mehr Züge aufnehmen kann. Damit während der Sperrung der rechten Rheinseite zusätzliche Güterzüge linksrheinisch fahren können, wird es zu Einschränkungen im Personenverkehr kommen, die den Fern- und Regionalverkehr gleichermaßen betreffen. Dennoch muss ein Großteil des Güterverkehrs weiträumig umgeleitet werden und führt daher in weiteren Regionen zu teils erheblichen Einschränkungen.

Pro Rheintal befürchtet für den Sommer 2026 ein Anwachsen von Lärm und Verkehrsbehinderungen, Umsatzeinbrüche bei Tourismus und Winzern, die zur Schließung und Abwanderung von Personal und Unternehmen führen könnten. Mit einer Minderung der Lebensqualität und dem Verfall der Infrastruktur ginge auch der weitere Zerfall von Baudenkmälern mangels Nutzung einher. Sogar die mögliche Aberkennung der Zugehörigkeit zum UNESCO-Welterbe wird nicht ausgeschlossen. Betroffen von den Mehrbelastungen sind laut Pro Rheintal sowohl die Anwohner, als auch die Winzer, Gastronomen, Firmenchefs und Hoteliers.

Allerdings stellt sich die Frage, ob das „Erfolgsbündnis Weinbau & Tourismus“ alleine durch die Baumaßnahmen der Bahn „einen entscheidenden Rückschlag erleiden“ wird? Gross schreibt: „In heißen Sommernächten – könnten Lärm, Feinstaub und Hitze darüber hinaus zu einer noch nie da gewesen-

en gesundheitlichen Belastung für die Menschen werden. Die Lage ist dramatisch. Daher gilt es jetzt, diese Entwicklung abzumildern beziehungsweise ihr entgegenzuwirken.“

Pro Rheintal kritisiert das bestehende Lärmschutzsystem deutlich. Laut den Messstellen erzeugen einzelne Güterzüge Lärmwerte von 90 bis 120 dB(A) und überschreiten damit die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Obergrenzen von 54 dB(A)

tagüber und 45 dB(A) nachts bei Weitem. Die im Grundgesetz verankerte Schutzpflicht für Leben und Eigentum dürfe nicht länger den Transportinteressen untergeordnet werden. Die Hauptforderung von Pro Rheintal ist eine Beschränkung der Geschwindigkeit von Güterzügen in Wohnbereichen auf 50 Stundenkilometer und des Straßenverkehrs auf Tempo 30. Dies würde die Transportzeiten nur unwesentlich verlängern, sei aufgrund der drohenden Zusatzbelastungen aber zwingend erforderlich. Beide Referenten riefen die rund 50 Anwesenden dazu auf, sich für eine Veränderung einzusetzen und die Lebensvoraussetzungen für jeden Einzelnen zu schützen.



Zu einer informativen Vortragsveranstaltung hatten der Präsident des Lions Clubs Rheingoldstraße, Alexander Humke, und der Vorsitzende von Pro Rheintal, Frank Gross, den Mainzer Kardiologen Prof. Thomas Münzel (von links) eingeladen.

Foto: Hans-Peter Günther

Autor: Schultz, Christian

Straßenlärm belastet schnell Herz und Kreislauf

Die Forscher haben Verkehrslärm in privaten Schlafzimmern eingespielt. Schon nach einer Nacht zeigten sich Veränderungen, die langfristig Herzinfarkte oder Schlaganfälle begünstigen können.

Von Christian Schultz

MAINZ. Selbst mäßiger Straßenlärm kann sich einer Studie zufolge schon nach nur einer Nacht auf Herz und Kreislauf auswirken. Folgen seien unter anderem ein schnellerer Herzschlag und eine verminderte Elastizität von Blutgefäßen, schreibt eine Forschungsgruppe um Thomas Münzel von der Universitätsmedizin Mainz in der Fachzeitschrift "Cardiovascular Research". Ein unabhängiger Experte mahnt jedoch zu Vorsicht bei der Interpretation der Resultate.

Die Forscher hatten bei 74 Teilnehmenden zwischen 18 und 60 Jahren in deren privaten Schlafzimmern unterschiedliche Situationen simuliert: Nächte ohne zusätzlichen Lärm sowie Nächte, in denen über Lautsprecher Straßenlärm 30 oder 60 Mal für jeweils eine Minute und 15 Sekunden eingespielt wurde. Die Laut-

hinaus wurde per Ultraschall untersucht, wie stark sich die Blutgefäße beim Herzschlag ausdehnen und wieder zusammenziehen.

Gefäße weniger elastisch, Herzschlag beschleunigt

Ein Ergebnis: Die Probanden reagierten individuell unterschiedlich stark auf Lärm. Grundsätzlich hätten sich schon nach einer Nacht mit eingespieltem Straßenlärm funktionelle und biologische Veränderungen gezeigt, schreiben die Wissenschaftler. Dazu zählten erhöhte Herzfrequenzen, Veränderungen bei Proteinen sowie eine geringere Elastizität der Blutgefäße. Gerade Letzteres gelte als frühes Warnsignal für die Gesundheit der Gefäße.

Das Umweltbundesamt nennt Straßenverkehr als dominierende Lärmquelle in Deutschland

„... Lärmschutz ist Schallschutz, sagt Studienleiter Münzel. „Jede Dezibel-Reduktion bedeutet weniger Stress für Gefäße, weniger Entzündung im Blut – und langfristig weniger Herzinfarkte und Schlaganfälle....“

Allgemeine Zeitung – Rheinhessen-Nahe 05.03.2026

Christoph Maack vom Universitätsklinikum Würzburg spricht von einer gut gemachten Studie zu einem wichtigen Thema. "Die Arbeit zeigt, dass es Veränderungen gibt, die ungünstig sind", sagt der Mediziner, der nicht an der Untersuchung beteiligt war. "Ob das aber ausreicht, um langfristige Schäden zu hinterlassen, kann diese Studie nicht zeigen." Gerade bei Lärm könne es durchaus Gewöhnungseffekte geben.

dingt gebe es epidemiologische Studien, darauf hinweisen, dass Lärmbelastung Herz-Kreislauf-System belasten könne.

Verspätungen: Fluglärm in der Nacht am Flughafen Hamburg nimmt zu

Stand: 26.02.2025 15:00 Uhr

<https://tinyurl.com/y2hef8ay>

NDR 26.02.2025

Neue Studie zeigt Gesundheitsrisiken auf

Dass Lärm gesundheitliche Folgen hat, ist bekannt. Eine [aktuelle Studie aus Großbritannien](#) stellt nun fest, dass die linke Herzkammer bei Menschen, die in der Nähe von Flughäfen wohnen, um durchschnittlich sieben Prozent schwerer ist als bei anderen Personen. Dazu werteten die Forscher Herzen aus, die im Magnetresonanztomografen (MRT) aufgenommen wurden. Gleichzeitig konnte man dadurch errechnen, dass ein 32-prozentiges Risiko besteht, in den kommenden Jahren an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken.

Chronischer Stress durch Fluglärm?

Viele Experten, darunter Thomas Münzel, Senior Professor am Zentrum der Kardiologie der Universitätsmedizin Mainz, sind der Meinung, dass die Studie auf Deutschland und den Hamburger Flughafen übertragbar ist. Stresshormonspiegel verbunden, e Cortisol-Spiegel ansteigt. Wird der weiteren Risikofaktoren, wie hohen steigenden Blutzuckerwert. Gesch Herzkrankheiten wie Schlaganfall, kommen, so Münzel.

„Jede Dezibel-Reduktion bedeutet weniger Stress für Gefäße, weniger Entzündungen im Blut“

Gesundheit

Hupen, Bremsen, Motorengeräusche: Was nachts stört, wirkt schneller auf Herz und Gefäße als bislang angenommen – schon nach einer Nacht zeigen sich nachweisliche Veränderungen im Körper.

13.03.2026 k.A.

Von Larena Klöckner

Lautes Hupen, anfahrende Autos und quietschende Bremsen lassen einen nachts nicht nur hochschrecken, sondern schaden auch der Gesundheit – und das schon nach einer Nacht, wie Forscher jetzt herausfanden.

Kombination aus Herzfrequenzanalyse, molekularer Blutuntersuchung und Gefäßmessung konnten das Forschungsteam sowohl funktionelle als auch biologische Veränderungen nachweisen.

Es zeigte sich: Schon nach einer Nacht reagierte der Körper auf den Lärm. Nach einzelnen Lärmereignissen stieg die Herzfrequenz. Zudem veränderte sich im Blut die Konzentration von

Wie die Ergebnisse der Kurzzeitstudie mit dem langfristigen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammenhängen, müssten weitere Untersuchungen zeigen, heißt es.

Mit Blick auf die Ergebnisse spricht sich das Forschungsteam für konsequente Lärmschutzmaßnahmen, etwa Tempo 30 innerorts und mehr Grünflächen, aus. „Lärmschutz ist Herzschutz“, sagt Thomas Münzel vom Zentrum für

„... Die Studie liefert kontrollierte experimentelle Hinweise darauf, dass akuter nächtlicher Straßenverkehrslärm direkt in die Regulation des Gefäßsystems eingreift. Wir sehen sowohl funktionelle Veränderungen als auch begleitende Aktivierung bestimmter biologischer Signalwege“, wird Studienleiter Omar Hahad zitiert. Wie die Ergebnisse der Kurzzeitstudie mit dem langfristigen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammenhängen, müssten weitere Untersuchungen zeigen, heißt es. Mit Blick auf die Ergebnisse spricht sich das Forschungsteam für konsequente Lärmschutzmaßnahmen, etwa Tempo 30 innerorts und mehr Grünflächen, aus.

„Lärmschutz ist Herzschutz“, sagt Thomas Münzel vom Zentrum für Kardiologie der Universitätsmedizin Mainz.....“

Welt online 13.03.2026

und in regelmäßigen Abständen über die Nacht verteilt. Welche Lärmbelastung in welcher Nacht abgespielt wurde, blieb sowohl den Probanden als auch den Forschern unbekannt. Am folgenden Morgen wertete das Forschungsteam die nachts erhobenen Herz-Kreislauf-Daten aus, analysierte Blutproben im Hinblick auf entzündungsrelevante Proteine und überprüfte die Elastizität der Blutgefäße. Durch die

Lärmschutz als Herzschutz

„Die Studie liefert kontrollierte experimentelle Hinweise darauf, dass akuter nächtlicher Straßenverkehrslärm direkt in die Regulation des Gefäßsystems eingreift. Wir sehen sowohl funktionelle Veränderungen als auch begleitende Aktivierung bestimmter biologischer Signalwege“, wird Studienleiter Omar Hahad zitiert.

Deutschland nachts Straßenlärm von mindestens 50 Dezibel ausgesetzt.

Fotonachweis: Getty Images/Maria Korneeva

Bildunterschrift: Mehr als elf Millionen Menschen in Deutschland sind nachts Straßenlärm ausgesetzt

Nur für rufunkinterne Gebrauch, © AS AG, Rechte vorbehalten

Von Wolf Lotter (Text)
und Björn Locke (Illustration)

Das Leben in Zeiten wie diesen ist wie ein schwäbischer Ritz, und der geht so: Kommt ein Mann am Abend nach Hause und sagt zu seiner Frau: „Schatz, Da siehst du richtig abgeschafft aus!“ Sie lächelt mit letzter Kraft – was für ein schönes Kompliment!

Gut, das ist natürlich keine zeitgenössische Rollenverteilung, aber warum lachen wir eigentlich über den Rest? Finden wir das komisch? Ist das denn nicht ganz normal? Da rackern sich beide ab, er im Großraumbüro, sie zu Hause, und am nächsten Tag fangen sie wieder von vorne an. Ein deutsches Leben, in dem keine Zeit bleibt, Probleme wirklich zu lösen, weil man vor lauter Arbeit nicht einmal dazu kommt, sie richtig zu erkennen.

Es ist ja nicht so, dass nichts antöndelt. Strukturwandel, Umbau der Arbeitswelt und Organisationen zu digitalen Wissensunternehmen, zu Innovationskraft. Lastet doch die Automaten arbeiten! Wir konzentrieren uns auf den Kopf. Schließlich sind wir clever!

Wirklich? Es sieht nicht danach aus. In den meisten Unternehmen rackern viele wie noch nie, es kommt aber immer weniger da- bei heraus. Die Fleißgesellschaft, so lautet die korrekte Übersetzung von Industriege- sellschaft auf Deutsch, ist an ihre Grenzen geraten. Fleiß und Racken helfen früher –

doch heute, wo Routine- arbeit durch Algorithmen und Roboter erledigt wird, sehen die, die „abgeschafft“ aussehen, ziem- lich alt aus, gar nicht gut. Und das passt ins Bild. Reformen verpassen genau wie die Milliarden, die ihnen in blindem Eifer zugeföhrt werden. Probleme werden erkannt und

schnell bürokratisiert, damit sie nicht weg- laufen können.

Hannah Arendt, die nach ihrer Flucht aus Nazi- deutschland Ende der 1940er Jahre in ihre alte Heimat zurückkehrte, bemerkte, dass „die Deutschen geschäftig durch die Ruinen ihrer tausendjährigen Geschichte stolpern“, und man begreife schnell, „so die Denkerin“, dass die Geschäftigkeit zu ihrer Hauptwaffe bei der Abwehr der Wirklichkeit geworden ist.“ Das Gezapfel ist da und da, dass die wichtigen Dinge nicht getan werden. Man spuckt in die Hände und tut, was einem gesagt wird. Fertig.

Dabei brauchen wir Konzentration, Fokus, Ruhe. Während selbst das konservativste Management heute den Unterschied zwischen Fleiß und Ruhe betont, vor allem, wenn es um die Flucht aus dem Büro geht, ist das Flucht aus dem Büro ein Thema, das sich in den letzten Jahren immer mehr

bleibt, werden weggespart und das Ganze zu einem „Erlebnis für das Team, das den Ge- meinschaftsgeist stärkt“ umgedichtet. Doch das ist Unfug. Schon 1982 zeigte der Regis- seur Reinhard Schwabenitzky in seiner Fer- nsehserie „Büro, Büro“, zu welchen Abgrün- den die Auflösung der Einzelbüros zu „offenen Landschaften“ mündet nach einem halben Tag fast in Mord und Tot- schlag, gearbeitet wird überhaupt nicht mehr. In Schwabenitzkys Gesellschafts- und Arbeitskritik geht die Geschichte gut aus, die Leute dürfen zurück in die Einzelbüros. Im wirklichen Leben feiern sich Manager mit- tels LinkedIn-Post als Pioniere des neuen Teamgeists, dem sie sich freilich selbst in ihren geräuschvollen Einzelbüros entzie- hen, weit weg vom Angestellten-Purgato- rium des Großraumbüros.

Die Wissenschaftler Andrea Gerlitz und Marcel Hülsbeck haben internationale Stu- dien ausgewertet, die sich zwischen 2005 und 2022 mit den Auswirkungen ländender Arbeitsumgebungen beschäftigt haben. Er- gebnis: Lärm ist ein Produktivitätskiller. Selbst Leute, die eine offene Großraum- büro vermarktet, haben das eingesehen. Der Ex-Vorstand des schweizerischen Mi- belherstellers Vitra, Hans-Peter Cohn, stellte vor mehr als einem Jahrzehnt fest, dass „Wissensarbeiter in einer offenen Büroland- schaft nichts verloren haben“. Er forder- te ein Nachdenken über eine zweckmäßige, der neuen Arbeit entsprechenden Infrac- struktur. Es geht nicht nur um eine Handvoll Leute. In den wissensbasierten Dienstleis- tungsarbeiten in Deutschland heute gibt fünfmal mehr Menschen als in der Industrie.

Am meisten trifft das die, die die Wirt- schaft und die Gesellschaft am dringendsten brauchen, talentierte Innovatoren, Nach- denkler, die nicht nur Dienst nach Vorschrift machen, sondern immer eine Extrameile im Kopf drehen. In den frühen 1990er Jahren stellte die amerikanische Psychologin Sher- ley Carson in Harvard fest, dass kluge Leute unter Lärm deutlich mehr leiden als Durch- schnittsmenschen. Pflanzentücker lassen sich in ihrer Routinearbeit kaum durch Ablen- kung aus der Ruhe bringen. Unsere Büros fördern also die intellektuell Schwerfälligen, deren Arbeit durch KI und Prozessautomati- sierung leicht ersetzt werden können.

„Eifer und Fleiß, Geschäftigkeit und stän- dige Bewegung sind Tugenden, die gesell- schaftlich und kulturell bis heute höchst ge- schätzt werden“, so der Arbeitssoziologe Rüdiger Trimpop vor Jahren im Magazin „Brand- eins“. „Wer still sitzt, ist ein fauler Sack, so- gar Intellektuelle haben oft ein schlechtes Gewissen, wenn sie sitzen oder einfach nur konzentriert nachdenken.“ Also muss die Arbeit am Arbeitsplatz überhastet sein, muss immer etwas lauten, was so dringlich wie: In diesem Moment! Das wird von 5 bis 11 Uhr

lenkungsanforder aus Marketing und Wer- bung, das eine ähnliche Funktion erfüllt wie die Komplizen von Tuschendieben, die durch Gaukelei davon ablenken, dass den Opfern gerade das Portemonnaie geklaut wird. Alle starren auf Handy, es gibt kein Nichts mehr, keine Langeweile, aber auch keine Neugier- de, kein Hinterfragen, nur mehr ein Mittl- icken, Mitlaufen, und das alles eskaliert. Wer im Lauten nicht noch lauter brüllt, geht unter. Laut, das ist jung, dynamisch, in Bewe- gung – und Ruhe, das ist was für den Fried- hof. Wer sich über zu viel Lärm beschwert, gilt als Spaßbremse. Wer lärmt, hat recht.

Es ist die Lärmkultur, die uns fertig macht. Deshalb sehen wir so „abgeschafft“ aus, und das ist alles andere als ein Kompliment. Viel- leicht, sehr wahrscheinlich sogar, toben wir deshalb so herum, damit wir uns die Arbeit, uns zu fokussieren, ersparen. Wo man jah- rtausendlang Erfolg und Wachstum und An- erkennung immer nur mit lauten Schaffen und Getöse gleichgesetzt hat, kriegt man das aus Mensch und Kultur nicht so leicht he- raus. Es muss aber sein, nicht nur, weil längst wahr geworden ist, was der Arzt und Mikro- biolog Robert Koch kurz vor seinem Tod er- kannte, nämlich dass bald schon der „Lärm wie einst Pest und Cholera bekämpft werden muss“. Bald ist längst jetzt.

Der Mainzer Kardiologe und Lärmfor- scher Thomas Münzel weist auf eine ak- tuelle Studie der WHO, nach der jährlich rund 1,6 Millionen „gesunde Lebensjahre“ durch die Folgen des Lärms verloren gehen – nur in Europa. Herzinfarkt, Schlaganfall, dauerhafte Invalidität und Tod sind die Fol- gen. Lärm ist die nach Feinstaub bedeu- tendste Todesursache unter den Umweltbe- lastungen. Doch kaum etwas wird so be- runtergespielt wie die Gesundheitsrisiken durch Lärm. Mehr Lärm, so glaubt man, be- deutet mehr Wachstum, mehr Gewinn und dadurch auch mehr Abgaben und Steuern. Dass Stau, Lärm und Umweltverschmut- zung verzahnt wären, wenn nicht an den Arbeitsplätzen des vorigen Jahrhunderts festgehalten würde, wird nicht so gern er- wähnt. So etwas wird überhört. Oben zu und durch, wenn jemand sich beschwert, einfach ignorieren oder lauter drehen.

Die Ruhestörer sind dabei nicht so ein- fach in Täter und Opfer einzuteilen. Die alten Eliten der Fabrikgesellschaft lebten in ihren Villen und Kurorten. Wo das Geld verdient wurde, mochte er fast sein, aber man selbst konnte der Unruhe entfliehen. Bis ist nicht mehr so. Mehr als zwei Drittel aller Füh- rungskräfte, so zeigt eine Studie der Unter- suchungsberatung Deloitte von 2024, kön- nen sich nach eigenen Angaben nicht mehr ausreichend auf ihre Arbeit konzentrieren. Das bedeutet, dass täglich durch hektis- che, Lärm und Überforderung Konzentra- tion und die Fähigkeit verloren gehen, sich zu konzentrieren.

baute die christliche Kirche ihre Klöster, in die sie ihre besten Wissensarbeiter brachte, in abgeschiedenen Lagen. Hannah Arendt „Vita Activa“, das tätige Leben, wird oft als Gegensatz zu dieser Kontemplation gesetzt – das ist grundlegend falsch. Nicht nur, weil Arendt um den Wert ruhiger Orte zum Den- ken wusste, sondern auch, weil jede Form ak- tiver Problemlösung und Mitwirkung an der Transformation der Gesellschaft natürlich erst einmal ein Innehalten, ein ruhiges Sor- tieren, braucht. Anders gesagt: Es geht nicht darum, die Welt der Hyperaktiven in einen Schweigevorden zu verwandeln. Es geht da- rum, endlich zu lernen, was an der richtigen Stelle richtig ist – und sich eben nicht durch Aktionis- mus aus der Verantwor- tung zu stehlen.

Eine der Kernforderun- gen der bürgerlichen Revolu- tionäre von 1848, die die Industriegesellschaft ebenso wie das Verständ- nis von Zivilgesellschaft geprägt haben, war das Recht darauf, in Ruhe ge-

Arbeit, bei der man denken und entscheiden muss, braucht Ruhe, Kontemplation, eine reizarme Umgebung. Aus diesem Grund baute die christliche Kirche ihre Klöster, in die sie ihre besten Wissensarbeiter brachte, in abgeschiedenen Lagen.

„... Ruhe! Vor den Feier- tagen wird die Kraft der Stille beschworen. Doch die ist uns abhanden gekommen. Die Gesellschaft setzt auf hektisches Reformieren statt auf ruhiges Nachdenken. Blinder Eifer statt Konzentration. Die laute Welt kommt auf keinen grünen Zweig, weil sie keine Ruhe geben kann. Stellt mal leiser!...“

Stuttgarter Zeitung
13./14.12.2025

heute, wie sehr aus der Zeit gefallen. Und doch müssen wir für dieses Recht streiten. Weil es die einzige Aussicht ist, ein gutes Le- ben zu führen. In aller Ruhe, mit voller Kraft.

Autoren und Journalist

Transformation Wolf Lotter (63) ist seit 2014 als Journalist tätig. Er schreibt seit 2017 für die Stuttgarter Zeitung und ist seit 2024 auch für die Allgemeine Zeitung tätig.

Mehr Schutz vor Fluglärm gefordert

Bundesvereinigung macht erneut auf das Thema aufmerksam

BISCHOFSHHEIM (red). Die Gemeinde Bischofsheim ist seit vielen Jahren Mitglied in der Bundesvereinigung gegen Fluglärm (BVFL). Die Vereinigung von Städten, Gemeinden und Schutzvereinen gegen die schädlichen Auswirkungen des Luftverkehrs appelliert anlässlich des internationalen „Tag gegen den Lärm“ am 30. April an die kommende Bundesregierung, die von Fluglärm betroffenen Menschen nicht zu vergessen.

Welchen Einfluss Fluglärm auf Schüler hat

Untermauert würden die Forderungen der BVFL von der Wissenschaft: In Schulen, die durch Fluglärm belastet werden, werde zum Beispiel

das Lesen lernen von Grundschulkindern beeinträchtigt. „Jede Steigerung des Lärms um zehn Dezibel verzögert die Entwicklung der Lesefähigkeit dieser Kinder um einen Monat. Die Kinder in den am stärksten belasteten Schulen la- gen also in der Lesesentwicklung im Durch- schnitt zwei Monate hinter denen aus den am

rend der Schlafzeit am höchsten, erklärt der Seniorprofessor am Klinikum der Johannes-Guten- berg-Universität Mainz. Fluglärm beeinträchtigt tagsüber die Konzentration, störe aber vor allem den Nachtschlaf – mit gravierenden Folgen für das menschliche Herz-Kreislauf- System. „Schon Dauerbelastungen von 50 bis

AUS ALLER WELT

Montag, 20. Januar 2025

Wie Fluglärm die Gesundheit schädigen kann

In der Nähe großer Flughäfen kann die Geräuschkulisse auf die Gesundheit schlagen. Eine britische Studie zeigt nun, wie der Körper und das Herz von Menschen mit Flughafenwohnort auf den stetigen Lärmpegel reagieren.

LONDON/MAINZ. Eine Studie zeigt erstmals die konkreten Auswirkungen von permanen- tem Fluglärm auf das menschliche Herz. Bei der Auswertung von Herzrhythmusdaten per Magnetresonanztomographie (MRT) stellten britische Wissenschaftler fest, dass die linke Herzkammer bei Menschen, die nahe an Flughäfen wohnen, um durchschnittlich sieben Prozent schwerer ist als bei anderen Personen.

Dies erhöhe das Risiko für schwere Herz-Kreislauf-Probleme wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall um 32 Prozent, schreibt die Gruppe um Cristian Topoi- canu von der University College London im „Journal of the American College of Cardiology“. Deutsche Experten loben die Studie, das Resultat sei übertragbar.

50 Dezibel oder mehr

„Mit der Expansion der Luft- fahrtindustrie wächst in Ge- meinden, die in der Nähe von Flughäfen oder unter Flugrou- ten leben, die Besorgnis über mögliche Auswirkungen auf die Lebensqualität und den Schlaf“, schreiben die Studien- autoren. Sie werteten in einer medi- zinschen Datenbank – der UK Biobank – Herzrhythmusdaten von 5655 Menschen aus, die in der Nähe eines von vier großen englischen Flughäfen lebten: London-Heathrow, London-Gatwick, Manchester und Bir- mingham. Nach dem Abgleich

mit Lärmdaten der britischen Luftfahrtbehörde CAA (Civil Aviation Authority) kalkulierten die Wissenschaftler, dass acht Prozent dieser Teilnehmer einem gemittelten Dauers- chnittpegel von 50 Dezibel oder mehr ausgesetzt sind. Drei Pro- zent lebten mit einem zusätzli- chen Fluglärm von 45 Dezibel oder mehr. Zum Vergleich: 50 Dezibel entsprechen etwa einer angenehmen Unterhaltung. Die Langzeitrisiken durch Veränderungen der linken

Herzkammer ermittelte das Team aus Herzrhythmusdaten und anderen Daten von 21.560 Pa- tienten aus der englischen Datenbank. Bei der Risikokalkulation berücksichtigten die Forscher zahlreiche andere Faktoren, die Einfluss auf die Herzgesundheit haben könnten: – darunter Geschlecht, Alter, Einkommen, Rauchen, Alko- holkonsum, Luftqualität und sonstige Lärmquellen.

Wie genau Fluglärm auf das Herz-Kreislauf-System ein- wirkt, ist noch nicht abschlie- ßend geklärt. Es gibt jedoch Hinweise, dass dieser Geräus- schall mit Übergewicht und Bluthochdruck in Verbindung steht.

Wie reagiert der Körper?

„Schon ein ständiger Vorrat von dem Maß der Zerstreuung- kungen wurden einem höheren Körper-Masse-Index bei Teil- nehmern zugeschrieben, die größerem Fluglärm ausgesetzt waren“, wird Topoi- canu in

einer Mitteilung seiner Hoch- schule zitiert. Bei Patienten, die tagüber mit Fluglärm kon- frontiert waren, führten die Wissenschaftler zwischen neun und 16 Prozent des Unter- schieds auf höheren Blutdruck zurück.

„Auf Bluthochdruck kann der Lärm mit einem verstärkten Dickmachens des Herzmus- kels reagieren. Bei den vom Fluglärm Betroffenen hatte eine verstärkte Herzwand den größten Anteil an der durch-

schnittlich sieben Prozent schwereren linken Herzmus- kel. In der Folge wird das Herz stärker, kann sich weniger stark dehnen, und die Pumpwirkung nimmt ab.“ Andere Faktoren, die durch Stressreaktion auf Fluglärm ausgelöst werden können, sind Schlafstörungen, Erregbarkeitsstörungen und Arrhythmien“, bemerkt Topoi- canu.

In Deutschland ähnlich

Der Kardiologe Thomas Mün- zel von der Universitätsmediz- in Mainz lobt die Untersuchung. „Bisher konnte sich noch keine Studie über den Zu- sammenhang zwischen Flug- lärm und Herz-Kreislauf-Er- krankungen auf so viele Daten stützen“, sagte er. Lärmbelastung durch Verkehr sei ein weitverbreitetes und zunehmendes Problem. Nüchternler Lärm sei besonders schädlich.

Thomas Meinertz von Wis- senschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung be- tonte, dass die Studie das For- schungsfeld erweitern. „Die MRT-Aufnahmen sind in ho- hem Maße standardisiert, des- halb sind die Herzdaten gut miteinander vergleichbar“, erläuterte der Kardiologe. Die Ergebnisse seien auf Deutsch- land übertragbar, denn Anwoh- ner von Flughäfen hierzulande seien ähnlich dicht besiedelt wie in England. Mein- ertz, Münzel und die Autoren der Studie plädieren dafür, der Staat solle seine Einwohner besser vor gesundheitsschädli- chem Fluglärm schützen, die

Schwarzwälder Bote 20.01.2025

Ein Flugzeug fliegt über ein Wohngebiet. Stetiger Fluglärm wirkt sich laut neuesten Erkenntnissen britischer Forscher auf das Herz aus. Deutsche Forscher loben die Studie und halten sie für auf Deutschland übertragbar.

Auf einen Blick : Herzkrank durch Verkehrslärm?

MAINZ (ber). Die Stiftung Mainzer Herz veranstaltet am Mittwoch, 15. Januar, 19 Uhr, in der Unimedizin, Gebäude 708, einen Themenabend zu "Verkehrslärm und Herz-Kreislauf-Erkrankungen". Der Gründer der Stiftung und frühere Direktor der UM-Kardiologie, Professor Thomas Münzel, spricht über neue Erkenntnis-

se zum Einfluss von Lärm auf das Herz-Kreislaufsystem, erklärt welche Herzerkrankungen der Fluglärm auslöst und welche Patienten besonders gefährdet sind.

Im Anschluß gibt es eine Podiumsdiskussion mit Umwelt- und Verkehrsdezernentin Janina

Steinkrüger, dem Vorsitzenden der Fluglärmkommission Flughafen Frankfurt, Paul Gerhard Weiss, und Erwin Stufler, Vorstand Deutscher Fluglärmdienst. Bei der Diskussion mit den Zuhörern ist auch OB Nino Haase dabei.

Allgemeine Zeitung 13.01.2025

So wirkt sich Fluglärm auf die Gesundheit aus

Gesundheit

Steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme, wenn Menschen in der Nähe von Flughäfen leben? Britische Forscher haben die Gesundheitsdaten von mehr als 21.000 Menschen ausgewertet – und stießen auf Zusammenhänge.

14.01.2025 15:36:53

Wie sich permanenter Fluglärm auf das Herz auswirkt, erforschen Mediziner seit Jahrzeh-

Die Langzeitr Risiken durch Veränderungen der linken Herzkammer ermittelte das Team aus Herzaufnahmen und anderen Daten von 21.360 Patienten aus der englischen Datenbank. Bei

Kreislauf-Erkrankungen auf so viele Daten stützen", sagte er. In einem „JACC“-Kommentar schreibt er zusammen mit fünf Kolleginnen und Kollegen, Lärmbelastung durch Verkehr sei ein weltweites und zunehmendes Problem. Nächtlicher Lärm sei besonders schädlich.

Die Studie erweiterte das Forschungsfeld, meint Thomas Meinertz vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. „Die MRT-Aufnahmen sind in hohem Maße standardisiert, deshalb sind die Herzaufnahmen gut miteinander vergleichbar“, erläuterte der Kardiologe. Die Ergebnisse der Studie seien auf Deutschland übertragbar, denn Anwohner von Flughäfen hierzulande seien ähnlichen Dezibelwerten ausgesetzt wie in England.

Meinertz, Münzel und die Autoren der Studie plädieren dafür, der Staat solle seine Einwohner besser vor gesundheitsschädlichem Fluglärm schützen.

Fußzeile: Weblink: <https://www.welt.de/gesundheit/article255073766/Fluglaerm-So-schaedlich-ist-er-wirklich.html>

Fotonachweis: Getty Images/imageBROKER RF/imageBROKER/Markus Beck

Bildunterschrift: Fluglärm: So schädlich ist er wirklich

Fotonachweis: Getty Images/imageBROKER s Beck

rt liegt der Schall-
– in 1000 Meter Hö-

ges/imageBROKER s Beck

ges/imageBROKER s Beck

ges/imageBROKER s Beck

ges/imageBROKER s Beck

ges/imageBROKER s Beck

ges/imageBROKER s Beck

ges/imageBROKER s Beck

ges/imageBROKER s Beck

ges/imageBROKER s Beck

ges/imageBROKER s Beck

ges/imageBROKER s Beck

ges/imageBROKER s Beck

ges/imageBROKER s Beck

ges/imageBROKER s Beck

ges/imageBROKER s Beck

ges/imageBROKER s Beck

ges/imageBROKER s Beck

ges/imageBROKER s Beck

ges/imageBROKER s Beck

„...Der Kardiologe Thomas Münzel von der Universitätsmedizin Mainz lobte die Untersuchung. „Bisher konnte sich noch keine Studie über den Zusammenhang zwischen Fluglärm und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf so viele Daten stützen“, sagte er. In einem „JACC“-Kommentar schreibt er zusammen mit fünf Kolleginnen und Kollegen, Lärmbelastung durch Verkehr sei ein weltweites und zunehmendes Problem. Nächtlicher Lärm sei besonders schädlich....“

Welt online 31.01.2025

„Mit der Expansion der Luftfahrtindustrie wächst in Gemeinden, die in der Nähe von Flughäfen oder unter Flugrouten leben, die Besorgnis über mögliche Auswirkungen auf die Lebensqualität und den Schlaf“, schreiben die Studienautoren. Sie werteten Herzaufnahmen von 3635 Menschen aus, die in der Nähe eines von vier großen englischen Flughäfen lebten: London-Heathrow, London-Gatwick, Manchester und Birmingham. Diese Bilder und aussagekräftige Gesundheitsdaten entnahmen sie einer umfassenden medizinischen Datenbank, der

setzt waren“, wird Topriceanu in einer Mitteilung seiner Hochschule zitiert.

Bei Patienten, die tagsüber mit Fluglärm konfrontiert waren, führten die Wissenschaftler zwischen 9 und 36 Prozent des Unterschieds auf höheren Blutdruck zurück. Und ganz generell spielte auch Übergewicht eine Rolle.

Auf Bluthochdruck kann der Körper mit einem verstärkten Dickenwachstum des Herzmuskels reagieren. Bei den vom Fluglärm Betroffenen

Fluglärm steigert Risiko für Herzinfarkt um über 30 Prozent

09.01.2025 18:58:07

Von Karoline Beyer

Das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Co. steigt bei Menschen, die nahe an Flughäfen wohnen, um 32 Prozent.

Der Grund: Sind Anwohner besonders viel Fluglärm ausgesetzt, haben sie eine um sieben Prozent schwerere linke Herzkammer. Das berichten britische Forscher um Cristian Topriceanu vom University College London.

Es gibt Hinweise, dass diese Geräuschkulis mit Übergewicht und Bluthochdruck in Verbindung steht. Auf Bluthochdruck kann der Körper reagieren, indem der Herzmuskel dicker wird. Das Herz wird steifer, kann sich weniger dehnen, die Pumpleistung nimmt ab.

Auch auf Deutschland übertragbar

Laut Thomas Meinertz vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung sind die Ergebnisse auf Deutschland übertragbar, Anwohner von Flughäfen hierzulande seien ähnlichen Dezibelwerten ausgesetzt: „Die MRT-Aufnahmen sind in hohem Maße standardisiert, deshalb sind die Herzaufnahmen gut miteinander vergleichbar“, sagt er.

Die Forscher analysierten Aufnahmen von 3635 Menschen aus der UK Biobank. Sie leben in der Nähe der Flughäfen London-Heathrow, London-Gatwick, Manchester und Birmingham.

Acht Prozent der Teilnehmer sind einem Dauerschallpegel von 50 Dezibel oder mehr ausgesetzt. Drei Prozent lebten mit nächtlichem Fluglärm von 45 Dezibel oder mehr. Zum Vergleich: 50 Dezibel entsprechen etwa einer angeregten Unterhaltung.

Langzeitr Risiken durch Veränderungen der linken Herzkammer ermittelten die Forscher aus Herzaufnahmen und anderen Daten von 21.360 Patienten.

Schlechtere Lebensqualität und Schlaf

Dabei berücksichtigten sie Faktoren wie Geschlecht, Alter, Einkommen, Rauchen, Alkoholkonsum, Luftqualität und sonstige Lärmquellen. Die Studie erschien im „Journal of the American College of Cardiology“.

„Mit der Expansion der Luftfahrtindustrie wächst in Gemeinden, die in der Nähe von Flughäfen oder unter Flugrouten leben, die Be-

sorgnis über mögliche Auswirkungen auf die Lebensqualität und den Schlaf“, schreiben sie.

Nächtlicher Lärm besonders schädlich

„Andere Faktoren, die durch Stressreaktion auf Fluglärm ausgelöst werden könnten, sind Schlafstörungen, Entzündungen und Arteriosklerose“, so Topriceanu.

Der Kardiologe Thomas Münzel von der Universitätsmedizin Mainz lobte die Untersuchung: „Bisher konnte sich noch keine Studie über den Zusammenhang zwischen Fluglärm und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf so viele Daten stützen.“

„...Der Kardiologe Thomas Münzel von der Universitätsmedizin Mainz lobte die Untersuchung: „Bisher konnte sich noch keine Studie über den Zusammenhang zwischen Fluglärm und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf so viele Daten stützen.“....“

Bild online 09.01.2025

Herzkrank durch Umweltbelastungen

Vier internationale kardiologische Fachgesellschaften schlagen Alarm / Erstautor des weltweiten Statements ist ein Mainzer Professor

Von Michael Bermeitinger

MAINZ. Ausgerechnet in Zeiten, in denen die USA ihr Engagement für die Umwelt auf Null zurückfahren und bei der Gesundheitspolitik Verschwörungstheorien der Wissenschaft den Rang ablaufen, verfassen europäische und US-Wissenschaftler gemeinsam ein wichtiges Statement. "Umweltbelastungen gefährden massiv die Herzgesundheit", so der Titel der Erklärung von vier internationalen kardiologischen Fachgesellschaften. Erstautor ist Professor Thomas Münzel, Kardiologe an der Unimedizin Mainz (UM) und Vorsitzender der Task-Force für Umwelt und Nachhaltigkeit in der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC). Der frühere Chef der UM-Kardiologie hatte die Umwelt-Herz-Forschung vorangetrieben.

Herausgegeben wurde das Papier neben der ESC vom American College of Cardiology (ACC), der American Heart Association (AHA) und der World Heart Federation (WHF). Wie dringlich die Wissenschaftler die Lage einschätzen, zeigt schon die Tatsache, dass es die erste gemeinsame Grundsatzklärung zum Thema

Die Größenordnung beziffert Münzel auf rund 20,5 Millionen durch Herzkrankheiten verursachte Todesfälle pro Jahr. Davon seien nach aktuellen Schätzungen vier bis sechs Millionen direkt auf Umweltbelastungen zurückzuführen. "Jeder fünfte kardiovaskuläre Todesfall ist umweltbedingt. Das wird bislang massiv unterschätzt."

Mit Abstand der größte Killer sei die Luftverschmutzung. Feinstaub und Schadgase schädigten Gefäße, förderten Entzündungen und erhöhten das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Danach folge Lärm, insbesondere Verkehrs- und Fluglärm, der über chronischen Stress, Schlafstörungen und Blutdruckanstieg wirke. An dritter Stelle stehe Hitze, die vor allem für ältere Menschen und Herzpatienten lebensgefährlich sei. "Diese Stressoren wirken oft gleichzeitig - und genau diese Kombination macht sie so gefährlich", warnt der Mainzer Professor.

Er hatte in seiner Amtszeit als Chef der Mainzer Kardiologie gerade durch die zunehmende Belastung der Stadt durch Fluglärm früh zu dem Thema gefunden. "Gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen untersuchen wir an der Unimedizin seit Jahren, wie Luftverschmutzung, Lärm sowie Boden- und Wasserschadstoffe das Herz-Kreislauf-System schädigen - von molekularen Mechanismen bis zu großen Bevölkerungsstudien", erklärt Münzel. Heute sei Mainz international einer der zentralen Knotenpunkte der Umwelt-Herz-Forschung.

Die Zusammenarbeit mit Jos Lelieveld, Atmosphärenforscher an der Mainzer Uni, habe weiterwertvolle Erkenntnisse gebracht. Seine Arbeiten zeigten sehr eindrucksvoll, dass allein

durch den Ausstieg aus fossilen Brennstoffen weltweit 5,1 Millionen Menschenleben pro Jahr gerettet werden könnten. "Das ist keine Klimaprognose, sondern eine Gesundheitsrechnung", erklärt Professor Münzel. Fossile Emissionen seien ein direkter Risikofaktor etwa für Herzinfarkte und Schlaganfälle. "Klimaschutz ist zugleich Herzschutz."

Dabei hätten die Mainzer Untersuchungen gezeigt, dass die Gefäßschäden schon messbar seien, lange bevor es zu klinischen Ereignissen komme. Dieser Nachweis sei direkt in das Statement eingeflossen.

"Wir brauchen einen Paradigmenwechsel. Umweltfaktoren müssen in der Herzprävention denselben Stellenwert erhalten wie Rauchen oder Bluthochdruck", sagt der Mainzer Kardiologe. Das bedeute: weniger Lärm, saubere Luft, hitzeresistente Infrastruktur und eine konsequente Abkehr von fossilen Energien. Jetzt sei die Politik am Zug - "denn Herzgesundheit beginnt nicht im Katheterlabor, sondern in unserer Umwelt".

Dass bei der aktuellen US-Gesundheitspolitik die beiden dortigen Fachgesellschaften die Warnung mittragen, sei nicht selbstverständlich, so Professor Thomas Münzel. Dies zeige aber auch, welche Bedeutung auch dort dem Thema Umweltbelastung und Herzgesundheit beigemessen werde. Besorgt zeigt sich Münzel darüber, was er von Wissenschaftskollegen aus USA höre. "Es gibt Beschränkungen, welche Begriffe noch benutzt werden dürfen, aber auch die Förderung von Forschungsprojekten wird mehr und mehr restriktiv gehandhabt."

„... Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weiter die häufigste Todesursache weltweit und Umweltstressoren wirken dabei als stille Beschleuniger“, erklärt Professor Thomas Münzel. Saubere Luft, leisere Städte und ein stabiles Klima seien essenzielle Voraussetzungen für eine wirksame Herzprävention. „Wir sprechen nicht über abstrakte Umweltprobleme, sondern über konkrete, vermeidbare Todesfälle...“

Allgemeine Zeitung 21.01.2026

EU fördert Unimedizin-Forschung mit 9 Millionen

Kardiologie koordiniert: Europäische Wissenschaftler zur Wirkung von Umweltrisiken auf Herz-Kreislauf, Gehirn und Lunge

Von Michael Bermeitinger

MAINZ. Seit vielen Jahren wird an der Kardiologie der Unimedizin Mainz zu den Auswirkungen von Umwelteinflüssen wie Verkehrslärm und Luftverschmutzung auf die Gesundheit geforscht. Zahlreiche Studien fanden weltweite Anerkennung, nun wird ein neues Projekt mit insgesamt mehr als neun Millionen Euro gefördert.

Hinter dem Projekt "Markopolo", Abkürzung für "Marker of Pollution", steht ein europäisches Konsortium zur Umweltforschung unter der Führung des Zentrums für Kardiologie der Unimedizin. Die Wissenschaftler um Professor Andreas Daiber und Professor Thomas Münzel konnten EU-Fördermittel von acht Millionen Euro sowie 1,28 Millionen Euro des Schweizer Staatssekretariats für Forschung einwerben. Im nächsten Jahr geht das von Professor Daiber koordinierte Projekt an den Start.

Erforscht werden die Auswirkungen von Risikofaktoren wie Verkehrslärm und Feinstaub, insbesondere auf das Herz-Kreislauf-System, Gehirn, Lunge und Stoffwechselprozesse. Zum Konsortium gehören neben den Wissenschaftlern aus Kardiologie und Anatomie der UM sowie dem Mainzer Max-Planck-Institut für Chemie weitere Kollegen aus Deutschland, Italien,

Dänemark, Litauen, Finnland, Serbien, USA, Zypern, Luxemburg und der Schweiz.

"Wir freuen uns sehr über die Anerkennung auf EU-Ebene", sagt Professor Münzel, von 2004-2023 Direktor des Zentrums für Kardiologie, heute dort Seniorprofessor. Das initiierte europaweite Netzwerk werde helfen "unsere nationale und internationale Spitzenposition bei Umweltforschung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen weiter auszubauen."

Luftverschmutzung, vor allem Feinstaub und Verkehrslärm, tragen erheblich zur Entstehung von Diabetes, Bluthochdruck und Atherosklerose bei. Allein in Europa verursacht Luftverschmutzung jährlich eine halbe Million vorzeitiger Todesfälle, während Lärm für den Verlust von 1,6 Millionen gesunden Lebensjahren verantwortlich ist. Dennoch würden die von der WHO empfohlenen Grenzwerte in Europa überschritten.

Grundsätzlich sind die Schäden also bekannt, allerdings gebe es weiter erhebliche Wissenslücken bezüglich der kombinierten Effekte von Feinstaub und Lärm oder die Rolle der Gehirn-Herz-Achse, heißt es. Auch die Auswirkungen auf die besonders gefährdete Gruppen wie Hochrisikopatienten und ältere Menschen seien nicht ausreichend erforscht.

"Es gilt zu verstehen, wie all das, dem wir im Laufe unseres Lebens ausgesetzt sind - insbesondere Umweltfaktoren, Ernährung, Stress - unsere Gesundheit beeinflussen kann", so Professor Daiber, Leiter der UM-Forschungsgruppe Molekulare Kardiologie und Hauptantragsteller für die EU-Förderung. Mit diesem Ansatz wolle man genauer herausfinden, welche dieser Einflüsse krank machen und wie diese Faktoren zusammenhängen, wie sie im Körper wirken. "Wir wollen die Erkrankungen besser verstehen, um sie verhindern zu können."

Es geht um eine verbesserte Risikobewertung und die Wirksamkeit präventiver Maßnahmen. Zudem berücksichtige "Markopolo" auch gesellschaftliche und politische Rahmenbedingungen, um das Verständnis der komplexen Wechselwirkungen zwischen Lärm, Luftverschmutzung und Wohlbefinden zu vertiefen.

„... Es geht um eine verbesserte Risikobewertung und die Wirksamkeit präventiver Maßnahmen. Zudem berücksichtige "Markopolo" auch gesellschaftliche und politische Rahmenbedingungen, um das Verständnis der komplexen Wechselwirkungen zwischen Lärm, Luftverschmutzung und Wohlbefinden zu vertiefen...“

Allgemeine Zeitung 14.12.2024

„Wie gesund soll
unsere Zukunft aussehen?
Mit **MARKOPOLO**
die Risiken erkennen und
die Lebensqualität
verbessern“



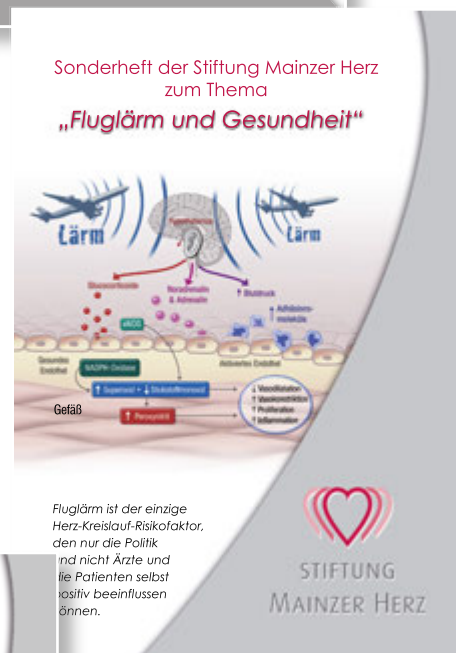
Bisherige Jahresberichte der STIFTUNG MAINZER HERZ







Bisherige Sonderhefte der STIFTUNG MAINZER HERZ



Für 2024 und die weitere Zukunft haben wir zudem einige Neuerungen geplant:

Exklusiv werden wir mindestens alle zwei Monate einen Newsletter versenden mit wichtigen Informationen zu Herz-Kreislauf-Themen und Stiftungsveranstaltungen.

Wir werden die Vorträge aller Referenten von den Veranstaltungen „STIFTUNG MAINZER HERZ informiert“ online stellen.

Unterstützen Sie die Arbeit der **Stiftung Mainzer Herz** und geben Sie uns damit die Möglichkeit, dieses lebenswichtige Herzmodell auch in Zukunft zeigen zu können! Sollten Sie Interesse haben, das begehbare Herz bei Ihrer Veranstaltung auszustellen, sprechen Sie uns gerne an.

Kontakt:
STIFTUNG MAINZER HERZ
 Univ.-Prof. Dr. Thomas Münzel
 Niklas-Vogt-Straße 14
 55131 Mainz
 Telefon: 0631 - 62 31 473
 E-Mail: info@herzstiftung-mainzer-herz.de
www.herzstiftung-mainzer-herz.de

Spendenkonto:
STIFTUNG MAINZER HERZ

Sparkasse Mainz
 IBAN DE27 5505 0200 0200 0500 03
 BIC: MALADE31HAN2

Mainzer Volksbank
 IBAN DE38 5519 0000 0006 1610 61
 BIC: MVBMDE33

Volksbank Alzey-Worms
 IBAN DE80 5509 1000 0000 2020 10
 BIC: GENODE33ALZ



Das begehbare Herz
der STIFTUNG MAINZER HERZ

Das begehbare Herz ist ein überdimensionales Herzmodell, das den anatomischen Aufbau des Herzens sichtbar und „begreifbar“ macht.

Es gibt einen Überblick über die 4 Herzkammern (Vorhöfe und Hauptkammern des rechten und linken Herzens) und über die 4 Herzklappen. Aber auch Herzarterien-Verkalkungen, Stents, künstliche Herzklappen und Bypasses sind zu bestaunen.

Dieses begehbare Herz wird immer wieder im Gebäude 605, direkt am Haupteingang, aufgestellt werden. Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen, sich das Modell bei Veranstaltungen der **Stiftung Mainzer Herz** anzusehen.

Sie können das begehbare Herz auch ausleihen!
 Ausleihgebühr pro Tag: 500,- Euro (Zzgl. Transportkosten)

Maße des Modells:
 Länge 3,50m / Breite 3,50m
 Höhe 4,50m / Gewicht: 400kg
 min. Türbreite: 1,70m
 min. Türhöhe: 2,20m




Das begehbare Herz
der Stiftung Mainzer Herz

Infos für Schulen & Lehrkräfte

Wann & wo

- Frühjahr 2027
- 4 Termin à 5 Schulklassen
- MEWA-Arena Mainz 05

Kosten & Anmeldung

- Fahrtkosten werden von der Stiftung übernommen
- Bewerbung bis 15. März 2027
- Losverfahren bei mehr als 20 Bewerbungen

Kontakt
 Stiftung Mainzer Herz
info@herzstiftung-mainzer-herz.de
 Tel.: 063131 / 6231473



Kinderakademie Gesundheit 2027

MEWA Arena
 jeweils 10.00-15.00 Uhr
 Für Schulklassen der Stufen 6 bis 8 (Sekundarstufe I)

KINDERAKADEMIE GESUNDHEIT
 Eine Initiative der
 Stiftung Mainzer Herz





JETZT SCHON MAL REINSCHAUEN!

Was erwartet die Kinder?

Alle Highlights auf einen Blick:

- Interaktive Vorträge mit Kardiolog:innen und Expert:innen
- Begehbare Herzmodell
- Herz-Kreislauf-Spiel
- Wiederbelebungstraining
- Vorträge zum Thema Rauchen, Shisha, E-Zigaretten etc.
- Filmbeiträge & Interviews (QR-Link)
- Gesunder Imbiss

„Als Schirmherr 2026 dieser Initiative bin ich überzeugt: Wer früh über Gesundheit spricht, lebt später gesünder.“
 (ehemaliger Ministerpräsident RLP Alexander Schuster)

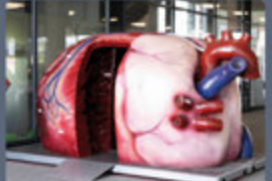
Spannende Vorträge

Kardiolog:innen, Kardiologen und Gesundheitsexpert:innen erklären kindgerecht, wie das Herz funktioniert und was es stark macht.



Herz zum Anfassen

Ein begehbare Herzmodell lädt zum Entdecken und Mitmachen ein.



Praktisches Training

Die Kinder erlernen an Modellen wie man wiederbelebt.



Gesunde Stärkung

Ein leckerer, gesunder Imbiss zeigt, wie gut bewusste Ernährung schmecken kann.



MIT HERZ SPENDEN EUREN HERZ

**STIFTUNG
MAINZER HERZ**

Stiftung zur Förderung
von Prävention, Forschung und
Patientenversorgung

STIFTUNG MAINZER HERZ
FÖRDERUNG VON PRÄVENTION, FORSCHUNG UND PATIENTENVERSORGUNG

Prof. Dr. med. Thomas Münzel

HERZ HERZ will den Kampf gegen den
anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen
regelmäßig deutlich intensivieren.
Stiftung ist die Förderung von Forschung
sowie die kontinuierliche Verbesserung
niedrig am Zentrum für Kardiologie.
HERZ HERZ hat folgende Schwerpunkte:
gegen den Herzinfarkt und andere
deutlich zu intensivieren.

- Forschung insbesondere im Bereich Umweltstressoren
wie Lärm und Feinstaub und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
auszuweiten
- die Patientenversorgung am Zentrum für Kardiologie
kontinuierlich zu verbessern
- Diagnostik und Behandlung von koronarer Herzkrankheit
(KHK), Herzrhythmusstörungen und der peripheren
arteriellen Verschlusskrankheit sowie deren Risiko-
faktoren zu optimieren
- die technische Ausstattung am Zentrum für Kardiologie
zu verbessern
- Stipendien einzurichten.

FORSCHUNG

Durch die steuerlich absetzbare Zustiftung
oder Spende zugunsten der gemeinnützigen
STIFTUNG MAINZER HERZ tragen Sie direkt dazu
bei, Leben zu retten und mehr Lebensqualität
für die Betroffenen zu schaffen.

Spendenkonto
STIFTUNG MAINZER HERZ
VOLKSBANK DARMSTADT MAINZ
IBAN: DE38 5519 0000 0000 1610 61
BIC: MVFM3333

ERWEHNENDE SPARKASSE
IBAN: DE98 5535 0010 0200 0500 03
BIC: MALADE3333

VOLKSBANK ALZU-BÜCKING HS
MIT NIEDERLASSUNG VON BANK MAINZ
IBAN: DE80 5509 1200 0000 2020 10
BIC: GENODE3333

SPENDE VIA PAYPAL ODER KREDBLATT

...oder unterstützen Sie die **STIFTUNG MAINZER HERZ**
als Mitglied in unserem Kuratorium oder
im Freundeskreis. Informationen dazu und
zur Arbeit der Stiftung finden Sie auf unserer
Homepage.

Kontakt
Für weitere Fragen und Anliegen stehen
wir Ihnen gerne zur Verfügung:
STIFTUNG MAINZER HERZ
Univ.-Prof. Dr. Thomas Münzel
Niklas-Vogt-Straße 14
55131 Mainz
Telefon: 06131/6231473
E-Mail: info@herzstiftung-mainzer-herz.de
www.herzstiftung-mainzer-herz.de
Logo der Stiftung designed by Peter Schenk, Hamburg

Zur Verwirklichung dieser Ziele sind eine intensive
Forschungstätigkeit, eine erstklassige Apparat-
ausstattung und eine gute Ausbildung unseres
Pflege- und Ärzteteams erforderlich.
Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit durch eine
Zustiftung oder Spende zugunsten der **STIFTUNG
MAINZER HERZ**

Hierfür hat
Thomas Münzel
Vorstandsvorsitzender
STIFTUNG MAINZER HERZ

PRÄVENTION

PATIENTENVERSORGUNG

Ihre Hilfe zählt

Herz-Kreislauf-Erkrankungen:
Die häufigste Todesursache in
Deutschland

Jährlich erkranken über 300.000
Menschen einen Herzinfarkt – fast
48.000 sterben daran.

Die Stiftung Mainzer Herz schützt und
rettet Leben:

- Prävention und Aufklärung
- Forschung und Studien
- Bestmögliche Versorgung für
Betroffene
- Kostenübernahme für Fortbildungen
der Pfleger*innen

**„Prävention
ist die beste
Medizin – Ihre
Unterstützung
der erste
Schritt.“**

(Univ.-Prof. Dr. Thomas Münzel)

Jede Spende hilft.
Jeder Beitrag zählt.

Kontakt

Stiftung Mainzer Herz
Univ.-Prof. Dr. Thomas Münzel
Niklas-Vogt-Str. 14
55131 Mainz

Tel: 06131/6231473
info@herzstiftung-mainzer-herz.de
www.herzstiftung-mainzer-herz.de

**HERZ ZEIGEN
LEBEN RETTEN**

Werden Sie Teil unseres
Freundeskreises
Stiftung Mainzer Herz

**Ein Grußwort an
unsere Förderer**

Liebe Freundinnen und Freunde,
danken, dass Sie mit uns Leben retten
und Herzgesundheit stärken.

Ihre Unterstützung zählt!

Mitgliedsantrag

Name: _____
Adresse: _____
PLZ/Ort: _____
Telefon: _____
E-Mail: _____

Ich unterstütze mit:
[] 100 € (Privatperson) [] 1.500 € (Firma) [] Beitrag: _____ €

SEPA-Lastschriftmandat:
Kontoinhaber: _____
IBAN: _____
BIC: _____
Bank: _____

Ich ermächtige die Stiftung Mainzer Herz,
den oben genannten Betrag jährlich
abzubuchen. Widerruf jederzeit möglich.

Presse für herausragende Leistungen
in Pflege und Forschung

Ihr Beitrag (steuerlich absetzbar):

- Privatpersonen: ab 500 €/Jahr
- Unternehmen: ab 1.500 €/Jahr
- 500 €/Jahr

QR-Code zur
Online-
Abrechnung

Ein herzliches Dankeschön an
alle Förderer der
STIFTUNG MAINZER HERZ

Die in diesem Jahresbericht abgebildeten Jahresberichte, Sonderhefte und Flyer können Sie auf unserer Homepage www.herzstiftung-mainzer-herz.de als PDF-Dateien herunterladen.

Den Flyer der STIFTUNG MAINZER HERZ finden Sie zum Ausschneiden auf den Seiten 203 und 204, den Flyer des Freundeskreises auf den Seiten 207 und 208.

Vorstand

Dem Vorstand
der STIFTUNG MAINZER HERZ
gehören an:



Prof. Dr. med.
Thomas Münzel
Vorstandsvorsitzender



Prof. Dr. med.
Philipp Wild
Stellv. Vorstandsvorsitzender



Catharina Hempler-Kriegel
Mitglied des Vorstandes



Thorsten Mühl
Mitglied des Vorstandes



Heidemarie Stoll
Mitglied des Vorstandes



Klaus Steidl
Mitglied des Vorstandes

Geschäftsführung



Heidrun Münzel
Geschäftsführung

Stiftungsberatung



Peter E. Geipel
Berater der Stiftung

Wissenschaftlicher Beirat



Prof. Dr. med.
Ulrich Förstermann
Mitglied

Mitglieder
des
Kuratoriums
und des
Freundes-
kreises
der **STIFTUNG
MAINZER
HERZ**

Im letzten Jahr
verzeichneten
wir einen
deutlichen
Zuwachs in
unserem
Freundeskreis
und in unserem
Kuratorium.

Mittlerweile
sind in den
Gremien
93 Kuratoriums-
bzw.
256 Freundes-
kreismitglieder
inkl. **7** Firmen
vertreten.

Kuratoriums- vorsitzende

**Dem Kuratorium
der **STIFTUNG MAINZER HERZ**
stehen derzeit vor:**



Hans-Günter Mann
Kuratoriumsvorsitzender



Fritz-Eckhard Lang
Stellvertretender
Kuratoriumsvorsitzender



Michael Heinz
Stellvertretender
Kuratoriumsvorsitzender

Freundeskreis- vorsitzender

**Dem Freundeskreis
der **STIFTUNG MAINZER HERZ**
steht derzeit vor:**



Peter Jost
Freundeskreisvorsitzender

Das Kuratorium der STIFTUNG MAINZER HERZ besteht derzeit aus folgenden Mitgliedern:

- Uwe Abel
- Tina Badrot
- Christian Barth
- Dr. Lothar Becker
- Werner Gerhard Berger
- Karlheinz Bindewald
- Otto Boehringer
- Matthias Bossong
- Rudi Cerne
- Andreas Daiber
- Peter Ditsch
- Frank Elstner
- Univ. Prof. Dr. Christine Espinola-Klein
- Dr. h.c. Helmut Fahlbusch
- Klaus Fischer
- Prof. Dr. Ulrich Förstermann
- Ernst Chr. Frankenbach
- Dirk Fuhrmeister
- Andreas Gaul
- Peter E. Geipel
- Dirk Gemünden
- Univ. Prof. Dr. Tommaso Gori
- Klaus Hammer
- Felix Harth
- Michael Heinz
- Catharina Hempler-Kriegel
- Hans-Jürgen Herr
- Dr. Lukas Hobohm
- Dipl.-Ing. Wolfgang Huch
- Günter Jertz
- Johannes Kaluza
- Peter Kienast
- Andrea Kiewel
- Julia Klöckner
- Henrik Knodel
- Gerhard Kopf
- Gerd Krämmer
- Univ.-Prof. Dr. Georg Krausch
- Gerhard Kunz
- Ellen Küppers

- Dieter Kürten
- Dipl.-Ing. Walter Kützing
- Johann Lafer
- Fritz Eckard Lang
- Klaus Lehr
- Dr. Hans-Jürgen Leuchs
- Willy Leykauf
- Prof. Dr. Philipp Lurz
- Hans-Günter Mann
- Hans-Joachim Metternich
- Prof. Dr. Wilhelm Mettner
- August Moderer
- Thorsten Mühl
- Dr. Henning Münch
- Edith Neidlinger
- Brigitte Neuburger
- Thomas Nichtern
- Prof. Wolfgang Strutz
- Kim Ricci-Schlaak
- Dr. Dieter Römheld
- Prof. Dr. med. Thomas Rostock
- Tim Sandrock
- Markus Schächter
- Dr. Simone Schelberg
- Prof. Dr. med. Heinz Schmidberger
- Tobias Schmitz
- Hans Georg Schnücker
- Horst Schömbis
- Harald D. Schuck
- Silvia Simon
- Aldo Sottile
- Theo Stauder
- Klaus Steidl
- Alexander Steinhoff
- Heidemarie Stoll
- Harald Strutz
- Prof. Wolfgang Strutz
- Prof. Dr. Manfred Thelen
- Thomas Thelen
- Prof. Dr.-Ing. Udo Ungeheuer

- Richard Sebastian Wagner
- Helmut Weil
- Manfred Werner
- Prof. Dr. Philipp Wild
- Gabriele Wilde-Schlaak

Ehrenkuratoriumsmitglieder:

- Malu Dreyer
- Michael Ebling, Innenminister von Rheinland-Pfalz
- Prof. Dr. Peter Kohlgraf, Bischof von Mainz
- Udo Lindenberg
- Alexander Schweitzer

Wir trauern um

Ruth
Nachreiner

Dr. Peter
Hanser-
Strecker

Wir werden sie
sehr vermissen!

Kuratoriumssitzung 2025 – Rückblick, Dynamik und klare Perspektiven

Das Kuratorium traf sich in diesem Jahr in der Volksbank Darmstadt Mainz

Programm

Begrüßung

Gruppenfoto

Vorstellung
der neuen

Kuratoriums-
mitglieder und
Übergabe der
Urkunden

Das war
das Jahr 2024

Projekte und
Planungen für
2025/26

Kassenbericht
2024

Diverses

Die Kuratoriumssitzung der **STIFTUNG MAINZER HERZ** am 25. September 2025 stand ganz im Zeichen von Entwicklung, Verantwortung und Zukunftsgestaltung. In einem konstruktiven und zugleich inspirierenden Rahmen wurde deutlich, wie stark sich die Stiftung in den vergangenen Jahren weiterentwickelt hat – inhaltlich, strukturell und finanziell.

Neue Impulse durch ein erweitertes Kuratorium

Ein besonderer Moment der Sitzung war die offizielle Begrüßung neuer Kuratoriumsmitglieder.

Mit Persönlichkeiten wie

- **Ministerpräsident Alexander Schweitzer**
- **Professor Philipp Lurz**
- **Christian Heidel**
- **Tim Sandrock**

gewinnt die Stiftung nicht nur an Sichtbarkeit, sondern auch an strategischer Kompetenz und gesellschaftlicher Verankerung.

Diese Erweiterung unterstreicht den Anspruch der Stiftung, Wissenschaft, Politik und Öffentlichkeit noch enger miteinander zu verzahnen.

Ein Jahr voller Aktivitäten und Reichweite

Im Rückblick wurde eindrucksvoll deutlich, wie vielfältig die Aktivitäten der Stiftung inzwischen sind. Die Kinderakademie Gesundheit hat sich als zentrales Präventionsprojekt etabliert und erreicht kontinuierlich junge Menschen. Ergänzt wird dieses Engagement durch öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen wie den Herzball und das Golfturnier, die nicht nur Mittel für die Forschung generieren, sondern auch das Thema Herzgesundheit in die breite Gesellschaft tragen.

Auch mit dem Pflegepreis setzt die Stiftung ein wichtiges Zeichen der Anerkennung für Engagement im Gesundheitswesen.

Aktuelle Herausforderungen: Umwelt und Jugend im Fokus

Inhaltlich wurde deutlich, dass sich die Stiftung zunehmend mit den großen gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit beschäftigt. Umweltfaktoren wie Luftverschmutzung, Klimawandel und insbesondere Lärm rücken stärker in den Fokus, da ihre Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System immer besser verstanden werden.

Das Kuratorium bei der Sitzung 2025 in der Volksbank Darmstadt Mainz



TORIUMSMITGLIED



STIFTUNG
MAINZER HERZ

Dank und Anerkennung
für das Engagement
im der Stiftung Ma
wird Herrn

Ministerpräsident
Alexander Schweitzer
Mitgliedsurkunde überreicht.

Christian Heidel
erhält seine
Kuratoriumsurkunde



Professor Philipp Lurz
wird die Kuratoriumsurkunde
übergeben



Ministerpräsident Alexander Schweitzer
wird die Kuratoriumsurkunde
in der MEWA-Arena verliehen



Als Dank und Anerkennung



Tim Sandrock
bekommt die Kuratoriums-
urkunde überreicht

Fazit

Die Kuratoriumssitzung 2025 macht deutlich:

Die STIFTUNG MAINZER HERZ wächst – an Bedeutung, an Reichweite und an Verantwortung.

Und genau daraus entsteht ihre größte Stärke: Wirkung.

Gleichzeitig sorgt eine andere Entwicklung für besondere Aufmerksamkeit: der rasante Anstieg des Konsums von E-Zigaretten bei Jugendlichen. Die Daten zeigen eine alarmierende Dynamik – ein Trend, der die bisherigen Erfolge der Tabakprävention gefährdet und neue Aufklärungsstrategien erforderlich macht.

Die Stiftung positioniert sich hier klar: Prävention muss früh beginnen und aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen konsequent aufgreifen.

Forschung ,als Fundament – Interdisziplinär und zukunftsorientiert

Ein zentraler Pfeiler bleibt die enge Anbindung an die Universitätsmedizin Mainz und die Johannes Gutenberg-Universität. Die wissenschaftliche Arbeit ist interdisziplinär ausgerichtet und verbindet klinische Forschung mit gesellschaftlich relevanten Fragestellungen – von klassischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Umwelt- und Lebensstilfaktoren.

Gleichzeitig wurde die Bedeutung der Nachwuchsförderung betont, um auch künftig innovative Forschung auf höchstem Niveau zu ermöglichen.

Strukturen im Wandel – mehr Beteiligung gewünscht

Auch organisatorische Themen wurden diskutiert. Im Mittelpunkt stand dabei der Freundeskreis der Stiftung, dessen Einbindung weiter gestärkt werden soll. Erste Ansätze wie regelmäßige Vollversammlungen sind bereits etabliert, zeigen jedoch noch Potenzial in der Beteiligung – ein Punkt, der künftig gezielt adressiert werden soll.

Solide finanzielle Basis für weiteres Wachstum

Die vorgestellten Finanzzahlen belegen eine stabile Entwicklung der Stiftung. Das Stiftungskapital konnte weiter ausgebaut werden und bildet eine verlässliche Grundlage für zukünftige Projekte. Einnahmen aus Spenden, Veranstaltungen und Vermögensverwaltung ermöglichen es, gezielt in wissenschaftliche Forschung und Präventionsprogramme zu investieren.

Der klare Fokus bleibt dabei unverändert: möglichst viele Mittel direkt in den Stiftungszweck zu lenken.

Blick nach vorn – mit klarer Mission

Die Planungen für die kommenden Jahre zeigen, dass die Stiftung ihren Weg konsequent weitergeht. Mit etablierten Formaten wie Herzball und Golfturnier sowie neuen inhaltlichen Schwerpunkten wird die Arbeit kontinuierlich ausgebaut.

Am Ende der Sitzung stand daher weniger ein Abschluss als vielmehr ein Aufbruch.

Denn eines wurde deutlich:

Die STIFTUNG MAINZER HERZ ist längst mehr als eine Initiative – sie ist eine Plattform für

- Prävention
- Forschung
- gesellschaftliches Engagement.

Fazit

Die Kuratoriumssitzung 2025 macht deutlich: Die STIFTUNG MAINZER HERZ wächst – an Bedeutung, an Reichweite und an Verantwortung. Und genau daraus entsteht ihre größte Stärke: Wirkung.

Kuratoriumssitzung
25. September 2025

STIFTUNG
MAINZER HERZ
für starke Herzen
in unserer Region!



Thorsten Mühl
unser
Vorstands-
mitglied
hat den
Finanzbericht
für 2024
vorgestellt
– hier die
wichtigsten
Eckpunkte

Jahresüberschüsse
(Bilanzjahr vom 01.01. bis 31.12.)

Jahr	Jahresüberschuss nach Bildung von Rücklagen in Tausend Euro
2016	1
2017	45
2018	66
2019	171
2020	1
2021	265
2022	- 579
2023	122
2024	- 180

Entwicklung des Stiftungskapitals
(Bilanzjahr vom 01.01. bis 31.12.)

Jahr	Stiftungskapital in Tausend Euro
2014	1.182
2015	1.269
2016	1.352
2017	1.460
2018	1.685
2019	1.830
2020	1.913
2021	2.200
2022	1.620
2023	1.782
2024	2.262



Struktur des Stiftungskapitals

Jahr	2024 in Tausend Euro	2023 in Tausend Euro
Gebundenes Kapital	1.763	1.103
dav. Grundstockvermögen	110	110
dav. Zustiftungskapital	1.653	993
dar. Fonds „Ralf Hauck“	480	0
dar. Fonds „Frau Kühefuß“	180	0
Verfügbares Kapital	499	679
dav. Freie Rücklagen	510	485
dav. zweckgebundene Rücklagen	216	102
dav. Rücklage aus Vermögensumschichtung	0	0
dav. Ergebnisvortrag	- 227	92
Gesamtes Kapital	2.262	1.782

Finanzübersicht

Jahr	Per 31.12.2024 in Tausend Euro	Per 31.12.2024 in Tausend Euro
Bankguthaben	583	1.593
Investmentfondsanteile	259	259
Aktien-ETF	324	0
Unternehmensanleihen	484	0
Beteiligungen (mainzerHERZ-event GmbH)	25	25
Gesamt	1.675	1.877

Entwicklung der jährlichen Einnahmen

Jahr	Einnahmen in Tausend Euro
2016	434
2017	416
2018	525
2019	520
2020	582
2021	489
2022	1.034
2023	855
2024	607

Wesentliche Einnahmen 2024

Wesentliche Einnahmen	Betrag in Tausend Euro
Spenden	155
Spenden i. Z. Herzball	123
Spenden i. Z. Golfturnier	13
Beiträge Kuratorium	44
Beiträge Freundeskreis	39
Summe	388
Spenden Ukraine	106
Gesamt	494

Einnahmen aus Vermögensverwaltung 2024 – Verzinsung –

Einnahmen/Erträge aus	Betrag in Tausend Euro
Kapitalvermögen	50
Anlagenverkäufe Wertpapiere	20
Erträge aus Vermietung	43
Gesamt	113

Förderungen und Ausgaben gemäß dem Stiftungsbericht

Jahr	Einnahmen in Tausend Euro
2014	177
2015	313
2016	304
2017	321
2018	192
2019	272
2020	391
2021	151
2022	777
2023	332
2024	579
Summe	3.809

Förderungen und Ausgaben gemäß dem Stiftungszweck 2024

Förderungen und Ausgaben	Betrag in Tausend Euro
Wissenschaftliche Zwecke	353
Fortbildung	3
Aufwendungen (ideell) für „Herzball“	164
Pflegepreis	26
Aufwendungen Golfturnier	7
Kinderakademie und Patientenabende	26
Summe	579
Weiterleitung Spenden Ukraine	106
Gesamt	685

Mainzer Herzen helfen

Sie wollen mehr erfahren zu dem Engagement der STIFTUNG MAINZER HERZ in der Ukrainehilfe?

Dann lesen Sie doch den ausführlichen Bericht in unserem Stiftungsbericht von 2022 ab der Seite 55





Wie immer
war die
Kuratoriums-
sitzung eine
kurzweilige,
informative und
interessante
Veranstaltung



Mitglieder des Freundeskreises

Einzelpersonen

- Dr. Klaus Adam
- Dr. Elvira Antonini-Rumpf
- Susanne Augter
- Prof.Dr.Dieter Augustin
- Claus Peter Aulenbacher
- Johanna Bachmann
- Kurt Bachmann
- Britta Barthelmes
- Torsten Bauer
- Doris Baum
- Waltraud Beck
- Klaus und Wika Becker
- Horst Beetz
- Friederike Beissmann
- Werner Gerhard Berger
- Günter Berger
- Jürgen Berr
- Roswitha Besier
- Erika Best
- Dimitrios Bideris
- Mario Blättel
- Artur Blattner
- Jürgen Blicke
- Helga Blicke
- Kirsten Böhm
- Wolfgang Bohrmann
- Roland Boller
- Otto Börensen
- Ralf-Peter Brehme
- Dr.Julius Breitkopf
- Kurt Bremer
- Kevin Brock
- Barbara Brückbauer
- Hans-Peter Bücken
- Dirk Bungert
- Ulrike Buschlinger
- Peter-Jesko Buse
- Dr. Ernst-Ludwig Büsser
- Edith Bussmann



- Carl Walter Cloos
- Kurt Czora
- Sigrid David
- Friedrich Demmler
- Elke Demmler
- Gerd Dickhoff
- Günter Dilly
- Andje Dokter-Pottkämper
- Christel Donath
- Reinhold Dörschug
- Udo Dziwas
- Michael Ebling
- Inge Eckert
- Jürgen Eckl
- Ute Engelmann
- Anja Engemann
- Dorothea Erb
- Liselotte Fabricius
- Dagmar Feike
- Hans Helmut Felten
- Sabine Flegel
- Helmut Foss
- Gert Franke
- Dr. Wilhelm Froelke
- Frank Fröhlich
- Thomas Fuhrmann
- Gerhard Galloy
- Christian Gambla
- Siegfried Gärtner
- Bernd Gattner
- Werner Geier
- Bernhart Geppert
- Dr. Karlgeorg Giesbert
- Hans-Wilhelm Goetsch
- Rudolf Graeben
- Ute Granold
- Liselotte Grimm

- Norbert Grubusch
- Brigitte Haessler
- Klaus Hammer
- Gunter Hanika
- Steffen Hannemann
- Petra Hanz
- Kirsten Harnischfeger-Zimmer
- Hartmut Harreß
- Felix Harth
- Christa Hauck
- Tobias Heere
- Frank Heidrich
- Dietmar Hein
- Karla Heinrichs
- Barbara Helmstetter-Albinus
- Manfred Hermann
- Olaf Hermans
- Irma Herrmann
- Erika und Waldemar Himmel
- Jürgen Hölz
- Prof. Dr. Astrid Holzheid
- Oliver Hörr
- Dipl.Ing.Wolfgang Huch
- Angelika Huster
- Gabi Ihle
- Stefan Indra
- Steffen Jans
- Angela Jaschke
- Hans Wilhelm Jost
- Peter Jost
- Klaus Jung
- Wolfgang Kaiser
- Ulrich und Petra Kemming
- Klaus und Manuela Kemmler
- Reinhold Kern
- Hannelore Kern
- Karl Kirchhoff

- Helmut Kleefeld
- Sigrid Klehr
- Else Klingler
- Dr. Peter Knobling
- Bettina Knobling
- Günther Kober
- Bernd Koch
- Gudrun Konrad
- Michaela Korn
- Paul Korn
- Thomas Kratzmeier
- Dr. Günther Krauss
- Helma Krone
- Marin Kuntic
- Uwe Langer
- Anja Lenk
- Hans-Dieter Lohnes
- Lydia Lüdke
- Ralf Ludwig
- Willi Lunkenheimer
- Elisabeth Mägdefessel
- Wolfgang Mägdefessel
- Daniela Mann
- Edwin Marsell
- Beatrix Mathea
- Konrad Meier
- Michael Mengel
- Wolfgang Michaelis
- Ingrid Michel
- Jürgen Michel
- Helmut Mies
- Christian Möckel
- Wilfriede Moghtader
- Prof. Dr. Friedrich Moll
- M.A. MHA MHBA Dr. med.
Gerhard Alexander Müller
- Dr. med. Hendrik Müller
- Dr. Sabine Münster

- Dr. Sabine Münster
- Wolfgang Münzel
- Dr. Meinhard Münzenberger
- Klaus Neuberger
- Thomas Nichtern
- Peter Nickolaus
- Walter Nungesser
- Alfred Nürnberger
- Sigrid Oehler
- Jochen Ollenik
- Lothar Pächer
- Volker Parthun
- Hermann Paul
- Elfriede Pegels
- Hedwig Philippi
- Dr. Julia Plein
- Horst Pottkämper
- Rainer Powilat
- Beate Preißinger-Gambla
- Helga Quint-Diemer
- Dr. Brigitta Rau-Mann
- Reinhold Rehwald
- Kim Ricci-Schlaak
- Claus Peter Richter
- Siegfried Ritscher
- Pasquale und Karin Roberto
- Klaus Rohde
- Rosemarie Röhm
- Karin Ronde
- Harald Rosin
- Dr. Hans-Peter Rösler
- Ingrid Roth
- Marina Samochwal
- Helmut Schäfer
- Luitgard Schäfer
- Thomas Schelberg
- Peter Schenk
- Michael Scherer
- Hugo Maria Schild
- Thomas und Claudia Schitter
- Karlheinz Schmidt
- Prof. Dr. Erwin Schmidt

- Joerg Schmidt
- Dr. med. Britta Schmitz
- Agnes Schnitzler
- Hansjürgen Schnurr
- Andrea Schnurr
- Dr. Thomas Schrage
- Bernd Schröder
- Hans Udo Schuch
- Alfons Schüler
- Gisela Schüler
- Prof. Dr. Rudolf Schweikart
- Bernd Senner
- Rainer Siebert
- Heribert Silz
- Dr. Detlef Skaletz
- Rainer Sobotta
- Lutz Speith
- Klaus Spinnler
- Waldemar Stabroth
- Reinhard Stern
- Klara Stock
- Walter Strutz
- Erwin Stufler
- Roswitha Sturm
- Reinhold Sturm
- Peter Süße
- Ursula Sutter
- Dr. Christa Thomassen
- Franz-Josef Thümes
- Marie-Luise Thüne
- Lieselotte Thyroff-Riedmann
- Heinz-Ulrich Vetter
- Lothar Volkheimer
- Karin Vollmer
- Albert Weber
- Beate Weber
- Sabine Wegner
- Josefine Weinbrecht
- Alois Weinbrecht
- Renate Weineck
- Silvia Weis
- Engelbert Weis

- Robert Weise
- Werner Weitzel
- Theo Welter
- Martin Wichert
- Gisela Wiese
- Prof. Dr. Bernd-D. Wieth
- Felizitas Wittemann
- Maria Wittköpper
- Ewald Wohn
- Florian Wolf
- Dr. Albrecht Zieger
- Klaus Zimmer
- Manfred Zimmermann
- Prof. Dr. Clemens Zintzen

Firmen

- Ephodos GmbH
- Zimmerei Felix Harth
- Schlaak und Schlaak Immobilien GbR
- Zahnarztpraxis Dr. Thomas Schrage
- Speyer und Grund GmbH & Co.KG
- Rehavital GmbH & Co. KG
- Riga Mainz GmbH & Co. KG

Wir trauern um

Jürgen Alsfasser

Volker Besier

Rosemarie Holzheid

Bernhard Ihle

Hermann Schmitz

Günter Wirth

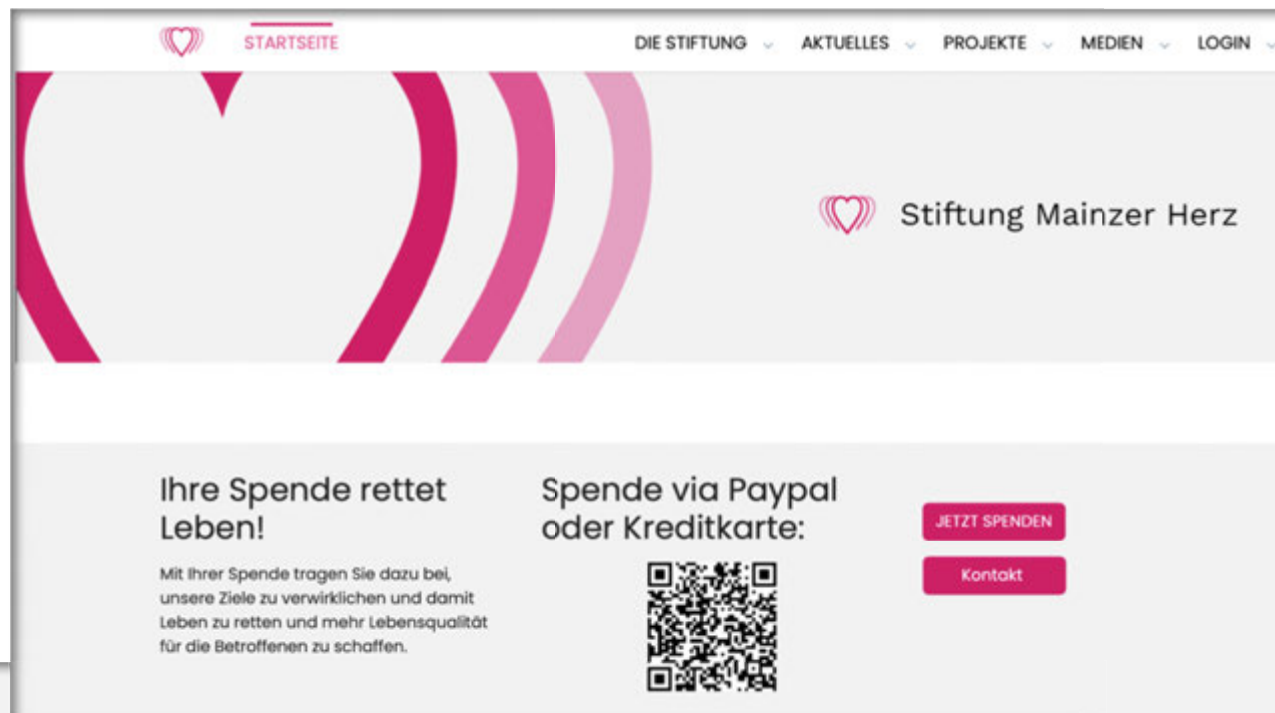
Wir werden sie vermissen!

Die Innovation aus Mainz-Mombach



Die Stiftung hat eine neue Homepage...

<https://www.herzstiftung-mainzer-herz.de>



Aktuelles



26.03.2026
Großzügige Spende zum 70. Geburtstag

Anlässlich seines 70. Geburtstags hat Prof. Dr. Münzel der Stiftung einen Scheck in Höhe von 20.000...



24.03.2026
Der Herzball kehrt zurück. Jetzt anmelden und dabei sein

Nach einem Jahr Pause ist es endlich wieder soweit. Der Mainzer Herzball findet wieder statt und die...



18.03.2026
Nikotin unterschätzt: Auch Vapes und Shishas belasten das Herz

E-Zigaretten, Vapes und Shishas gelten vielfach als harmlose Alternative zur klassischen Zigarette...

Projekte



Kinderakademie Gesundheit

Das Herzensprojekt der Stiftung: in der Kinderakademie lernen Schüler alles zur Gesundheitsprävention, Wiederbelebung und Ernährung.



Umweltforschung und EU-Konsortium "MARKOPOLO"

Markers of Pollution – kurz MARKOPOLO – lautet der Titel eines neuen Europäischen Konsortiums zur Umweltforschung, mit dem Ziel, die gesundheitlichen Auswirkungen von Risikofaktoren wie Verkehrslärm und Luftverschmutzung zu erforschen.



Weitere Projekte

Alle Informationen zu unseren weiteren Projekten, wie z.B. die Förderung der Gutenberg-Gesundheitsstudie.

...Professor Münzel auch...

[Prof. Dr. Thomas Münzel](#) [News](#) [Forschung](#) [Projekte](#) [Mission](#) [Publikationen](#) [FAQ](#) [EN](#) [Über mich](#) [Publikationen](#) [Kontakt](#)

PROF. DR. MED. THOMAS MÜNZEL | UNIVERSITÄTSMEDIZIN MAINZ

Seniorprofessor für Kardiologie, Umwelt- und Präventionsmedizin

Wissenschaftliche Untersuchung der Auswirkungen von Lärm, Feinstaub und Umweltfaktoren auf das Herz-Kreislauf-System und die öffentliche Gesundheit.

[Forschung entdecken →](#) [Mehr über mich](#)



[Prof. Dr. Thomas Münzel](#) [News](#) [Forschung](#) [Projekte](#) [Mission](#) [Publikationen](#) [FAQ](#) [EN](#) [Über mich](#) [Publikationen](#) [Kontakt](#)

AKTUELLES

News & Medien

[Alle News ansehen →](#)



Kardiologen weltweit fordern Maßnahmen gegen Umwelt-...

JAMA berichtet über das erste gemeinsame Statement von ACC, AHA, ESC und World Heart... Federation zu Umweltstressoren als

[Zum Artikel ↗](#)



Formenvielfalt täuscht – Nikotin bleibt kardiotoxisch.

Warum die Regulierung aller Nikotinprodukte dringend geboten ist – zum Schutz der... kardiovaskulären Gesundheit und

[Zum Beitrag ↗](#)



Nikotin bleibt ein kardiovaskuläres Risiko – egal i...

Ob Zigarette, E-Zigarette, Heat-not-Burn oder Nikotin-Pouch – Nikotin aktiviert den Sympathikus, steigert...

[Zur Pressemitteilung ↗](#)



Internationale Herzgesellschaften vereint...

Führende internationale Herzgesellschaften bündeln ihre Expertise, um Umweltfaktoren wie...

[Zur Meldung bei Herzmedizin ↗](#)



Infarkt- und Schlaganfall-Risiko:

22. Jan. 2026



HERZKLIMA – Umweltstress verstehen, Herzgesundheit...



Weltweite Herzgesellschaften

20. Jan. 2026



Nikotin ist giftig für das Herz –

18. Dez. 2025

STIFTUNG MAINZER HERZ

Kontakt

Für Fragen und Anliegen erreichen Sie die **STIFTUNG MAINZER HERZ** über:

info@herzstiftung-mainzer-herz.de

Telefon 06131/6 23 14 73

Sie erreichen das Stiftungsbüro telefonisch: Montag und Donnerstag von 9.00-13.00 Uhr

www.herzstiftung-mainzer-herz.de

Postalische Anschrift

STIFTUNG MAINZER HERZ

Frau Heidrun Münzel

Geschäftsführerin

Niklas-Vogt-Straße 14

55131 Mainz

Online

Homepage

www.herzstiftung-mainzer-herz.de

Auf unserer Homepage finden Sie auch sämtliche Links zu Filmen, Projekten, Flyern und Informationsmaterialien rund um die Stiftung.

Videos und Infomaterial

Alle Videos über die Stiftung finden Sie in unserem Youtube-Kanal.

The screenshot shows the website of the Stiftung Mainzer Herz. At the top is a navigation bar with links: STARTSEITE, DIE STIFTUNG, AKTUELLES, PROJEKTE, MEDIEN, and LOGIN. Below this is a secondary navigation bar with links: Videos, Bildergalerie Udo Lindenberg, Stiftungsberichte und Sonderhefte, Online-Shop, Seniorprofessur Prof. Münzel, and Presse. The main content area is titled 'Videobeiträge' and includes the text: 'Die gesamten Videos über die Stiftung finden Sie auch in unserem Youtube-Kanal.' Below this is a grid of video thumbnails with titles: '14. Herzball der Stiftun...', 'Die Kinderakademie 20...', 'Portrait Felix Müller: Pr...', 'Portrait Konstanti...', 'Portrait Michael ...', 'Portrait Lucien Sc...', and 'Preis für die Pfleg...'. To the right of the video grid is a pink callout box with the text: 'Alle Videos zur Stiftung finden Sie in unserem Youtubekanal unter <https://shorturl.at/isILV> oder über den QR-Code'. Below the video grid is a section titled 'Weitere interessante Videos rund ums Thema Herz und unsere Forschungsprojekte:' with a sub-section 'Info-Abende der Stiftung:' and a link: 'Verkehrslärm und Herzkreislauferkrankungen - der Vortrag von Prof. Münzel vom 15.01.2025'. At the bottom is a flyer titled 'Mainzer Herz informiert' with the subtitle 'Verkehrslärm und Herzkreislauferkrankungen' and the name 'Thomas Münzel'. The flyer features an image of a truck and a train on a bridge over a river, with an airplane flying in the sky.

200 KONTAKT • ONLINE

"Die Stiftung Mainzer Herz informiert..." zum Herzinfarkt und koronarer Herzerkrankung am 14.4.21



STIFTUNG
MAINZER HERZ



Stiftung Mainzer Herz

@stiftungmainzerherz5417 · 324 Abonnenten · 98 Videos

Stiftung Mainzer Herz ...mehr

[herzstiftung-mainzer-herz.de](https://www.herzstiftung-mainzer-herz.de)

Abonnieren

Übersicht Videos Shorts Playlists

Neueste Beliebte Älteste



Freitag 21 März 2025 Kinderakademie;
Titel: Rauchzeichen
16 Aufrufe · vor 6 Tagen



Stiftungs Mainzer Herz informiert zum
Thema Hitzestress und Herzkreislauf am...
84 Aufrufe · vor 7 Tagen



Stiftung Mainzer Herz informiert zum Thema
Verkehrslärm und...
104 Aufrufe · vor 1 Monat



Ranzengardist 2025 an Georg Krausch - die
Laudatio von Prof. Münzel, dem Vorjahres...
267 Aufrufe · vor 2 Monaten



14. Herzball der Stiftung Mainzer Herz 2024
323 Aufrufe · vor 4 Monaten



Portrait Konstantinos Zifkos: Preisträger des
Wissenschaftspreises der Stiftung Mainzer...
158 Aufrufe · vor 5 Monaten



Portrait Michael Molitor: Preisträger des
Wissenschaftspreises der Stiftung Mainzer...
303 Aufrufe · vor 5 Monaten



Portrait Felix Müller: Preisträger des
Wissenschaftspreises der Stiftung Mainzer...
525 Aufrufe · vor 5 Monaten



Portrait Lucien Schmidt-Böhme: Preis der
Pflege der Stiftung Mainzer Herz 2024



Preis für die Pflege 2024 der Stiftung
Mainzer Herz an das Entlassungsman...



Die Kinderakademie 2024 in der Mewa-
Aula



Verleihung des „Ranzengardisten“ 2024 an
Professor Thomas Münzel



„Time to say goodbye“ - der Benefizball der
Stiftung Mainzer Herz 2023
1094 Aufrufe · vor 1 Jahr



20 Jahre Direktor des Zentrums für
Kardiologie - ein persönlicher Rückblick
1019 Aufrufe · vor 1 Jahr



Staffelübergabe in Mainz: Prof. Münzel
verabschiedet sich als Direktor des...
1802 Aufrufe · vor 1 Jahr



Grußbotschaft von Ministerpräsidentin
Dreyer zum Herzball 2023
125 Aufrufe · vor 1 Jahr



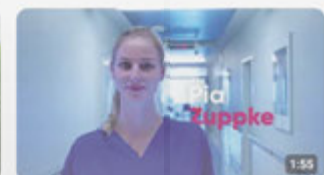
Portrait Beate Kleber - Trägerin des Preises
für die Pflege 2023
1081 Aufrufe · vor 1 Jahr



Portrait Martin Kuntlic - Preisträger des
Wissenschaftspreises 2023
167 Aufrufe · vor 1 Jahr



Portrait Karsten Keller - Preisträger des
Wissenschaftspreises 2023
532 Aufrufe · vor 1 Jahr



Portrait Pia Zuppke - Trägerin des Preises
für die Pflege 2023
35.385 Aufrufe · vor 1 Jahr



Die Stiftung Mainzer Herz - Prof. Thomas



Die Kinderakademie 2023 -



Der Benefizball der Stiftung Mainzer Herz



Herzgesunde Städte: Wissenschaftspreis für

YOUTUBE-KANAL 201

Impressum

Herausgeber

STIFTUNG MAINZER HERZ

Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Münzel
Niklas-Vogt-Straße 14
D-55131 Mainz
www.herzstiftung-mainzer-herz.de
E-Mail: info@herzstiftung-mainzer-herz.de

Redaktion

Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Münzel

Logo der STIFTUNG MAINZER HERZ

Peter Schmidt

Illustrationen und Grafiken[©]

Margot Neuser

Mit KI geniert über Chat-GPT oder DeepSeek |
erstellt von Prof. Thomas Münzel
Seite 22, 26 – 27, 30 – 31, 38 – 51, 54 – 56, 58 – 59, 62 – 66, 76 – 77,
90, 115, 122, 124 – 125, 135, 137 – 138, 156, 158 – 159, 175, 177

Gutenberg Gesundheitsstudie Seite 100, 101

Sonstiges[©]

Bilder von Udo Lindenberg Seite 88 – 89, 212

Fotos[©]

Klaus Benz

Thomas Böhm

Dominik Gruszczy

Peter Pulkowski

Markus Schmidt

Anne Keuchel Seite 4 – 5, 78 – 80, 82 – 87

Creative Collection Seite 53, 139, 162 – 175

Lars Nissen auf Pixaby Seite 144 – 145

Homepage der STIFTUNG MAINZER HERZ
Seite 86 – 87, 198 – 200

YouTube-Kanal der STIFTUNG MAINZER HERZ Seite 201

Private Fotos mit Genehmigung

Anzeigen

Die Anzeigen wurden von dem jeweiligen
Inserenten zur Verfügung gestellt

Artikel, Medien, Presse[©]

Molino Seite 19

Spiegel Seite 24, 173

Mainzer Allgemeine Zeitung,
Rhein Main Presse Seite 34, 165, 171, 172, 174

The New England Journal of Medicine Seite 41

Public Health Reports® (SAGE) Seite 42

Jama Network Open Seite 44, 167

Sleep Research Society Seite 46 – 47

nature medicine Seite 48

communication medicine Seite 50

ERS – European Respiratory Society Seite 63 – 65

ESC – European Society of Cardiology Seite 67

ESC – European Heart Journal

Seite 140, 148, 150, 153, 157, 158

ESC – Cardiovascular Research Seite 141

The Anatolian Journal of Cardiology Seite 146

Excli Journal Seite 147

European Journal of Preventive Cardiology Seite 152

Circulation Seite 154 – 155

JACC Seite 154

Hypertension Seite 156

Pharmacological Reviews Seite 160

British Journal of Pharmacology Seite 161

Salud Publica Seite 162

Science Russia Seite 162

Herzmedizin Seite 162, 164

US.News Seite 163

Bild Seite 163, 172

Welt Seite 164, 170, 172, 173

Rheinzeitung Seite 164, 169

FAZ NET Seite 165

El Mundo Seite 166

La Stampa Seite 166

The Guardian Seite 166

Cardio News Seite 167

Cardio Horizonte Seite 168

Der Tagesspiegel Seite 169

Allgemeine Zeitung – Rheinhessen-Nahe Seite 170

NDR Seite 170

Stuttgarter Zeitung Seite 171

Schwarzwälder Bote Seite 171

Layout und Satz

Creative Graphics

Heike Oswald Medien, Satz und Druck

Am Polygon 3, 55120 Mainz

Druck

GB Infrastrukturelles Liegenschaftsmanagement
Printmedien

der Universitätsmedizin der

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

© 2026

Der Stiftungs-
bericht 2025
der STIFTUNG
MAINZER HERZ
ist erschienen
mit freundlicher
Unterstützung
der zahlreichen
Inserenten und
derer, die mit
Text und Bild
zum Gelingen
beigetragen
haben,
auch der KI.

Danke
202

IMPRESSUM



Ihre Hilfe zählt

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen:
Die häufigste Todesursache in
Deutschland**

Jährlich erleiden über 300.000
Menschen einen Herzinfarkt – fast
48.000 sterben daran.

**Die Stiftung Mainzer Herz schützt und
rettet Leben:**

- Prävention und Aufklärung
- Forschung und Studien
- Bestmögliche Versorgung für
Betroffene
- Kostenübernahme für Fortbildungen
der Pfleger*innen

**„Prävention
ist die beste
Medizin – Ihre
Unterstützung
der erste
Schritt.“**

(Univ.-Prof. Dr. Thomas Münzel)

**Jede Spende hilft.
Jeder Beitrag zählt.**

Kontakt

Stiftung Mainzer Herz

Univ.-Prof. Dr. Thomas Münzel
Niklas-Vogt-Str. 14
55131 Mainz

Tel: 06131 / 623 1473
info@herzstiftung-mainzer-herz.de
www.herzstiftung-mainzer-herz.de

HERZ ZEIGEN LEBEN RETTEN

Werden Sie Teil unseres
Freundeskreises
Stiftung Mainzer Herz



Ihr Beitrag bewirkt

Ihre Unterstützung
kommt direkt unserer
Region zugute

Förderung der Umweltforschung am
Zentrum für Kardiologieand Flexibility

Unterstützung der Gutenberg-
Gesundheitsstudie

Kinderakademie Gesundheit

Stipendien für Pflegekräfte und
medizinischen Nachwuchs

Preise für herausragende Leistungen
in Pflege und Forschung



Mitglied werden

Ihre Vorteile als Mitglied:

- Herz-Newsletter mit aktuellen Forschungsergebnissen
- Einladungen zu exklusiven Veranstaltungen
- Direkter Einblick in unsere Projekte und Studien

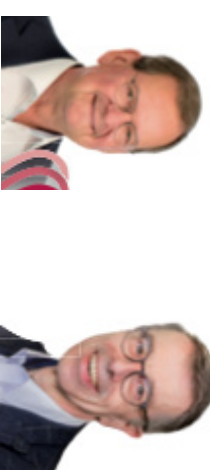
Ihr Beitrag (steuerlich absetzbar):

- Privatperson: ab 100 €/Jahr
- Unternehmen: ab 1.0
- 500 €/Jahr



QR-Code zur
Online-
Mitgliedschaft

Ein Grußwort an unsere Förderer



Liebe Freundinnen und Freunde,
danke, dass Sie mit uns Leben retten
und Herzgesundheit stärken.

Ihre Unterstützung zählt!

Mitgliedsantrag

Name: _____
Adresse: _____
PLZ/Ort: _____
Telefon: _____
E-Mail: _____

Ich unterstütze mit:

☐ 100 € (Privatperson)
☐ 1.500 € (Firma) ☐ Betrag: _____ €

SEPA-Lastschriftmandat:

Kontoinhaber: _____
IBAN: _____
BIC: _____
Bank: _____

Ich ermächtige die Stiftung Mainzer Herz,
den oben genannten Betrag jährlich
abzubuchen. Widerruf jederzeit möglich.

Ort/Datum: _____
Unterschrift: _____

Mitgliedsantrag

Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Ich unterstütze mit:

☐ 100 € (Privatperson)

☐ 1.500 € (Firma) ☐ Betrag: _____ €

SEPA-Lastschriftmandat:

Kontoinhaber: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Bank: _____

Ich ermächtige die Stiftung Mainzer Herz,
den oben genannten Betrag jährlich
abzubuchen. Widerruf jederzeit möglich.

Ort/Datum: _____

Unterschrift: _____



STIFTUNG MAINZER HERZ

Mitgliedsantrag für das Kuratorium der STIFTUNG MAINZER HERZ

Ich werde Mitglied im Kuratorium der STIFTUNG MAINZER HERZ

Name, Vorname	
Straße	
PLZ / Ort	
Telefon	
Telefax	
E-Mail	
Beginn der Mitgliedschaft	☐ ab sofort ☐ ab dem

STIFTUNG MAINZER HERZ

Niklas-Vogt-Straße 14
55131 Mainz

Telefon 06131 6231 – 473

Telefax 06131 6231 – 584

E-Mail
info@herzstiftung-mainzer-herz.de

Internet
www.herzstiftung-mainzer-herz.de

Ort und Datum	Unterschrift Antragsteller*in
---------------	-------------------------------

Sepa-Lastschriftmandat für das Sepa-Basis Lastschriftverfahren

Ich ermächtige die STIFTUNG MAINZER HERZ, bis auf Widerruf, den jährlichen Kuratoriumsbeitrag in Höhe von **1.000,- Euro** mittels Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.
Die Lastschrift wird jedes Jahr im Beitrittsmonat eingezogen

Hinweis:

Ich kann innerhalb von acht Wochen beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsempfänger (Gläubiger)	
Name und Anschrift	Stiftung Mainzer Herz, Niklas-Vogt-Str.14, 55131 Mainz
Gläubiger- Identifikationsnummer	DE09 ZZZO 0000 6111 98

Kontodaten des Antragstellers	
Kontoinhaber	
IBAN	
BIC	
Name des Kreditinstituts	

Ort und Datum	Unterschrift Kontoinhaber*in
---------------	------------------------------

Eine am Computer ausfüllbare
Version dieses Antrages können
Sie im Internet unter
www.herzstiftung-mainzer-herz.de
herunterladen.

Bitte senden Sie den ausgefüllten
und unterschriebenen Antrag an
Telefax 06131 6231 – 584
oder
E-Mail
info@herzstiftung-mainzer-herz.de.

MIT HERZ SPENDEN FÜR'S HERZ



STIFTUNG
MAINZER HERZ

Stiftung zur Förderung und
von Prävention, Forschung und
Patientenversorgung



STIFTUNG MAINZER HERZ
FÖRDERUNG VON PRÄVENTION, FORSCHUNG UND PATIENTENVERSÖRGUNG

Sehr geehrte Damen und Herren,

Im Jahr 2020 starben insgesamt 121.462 Menschen an den Folgen der koronaren Herzkrankung, darunter 44.529 am akuten Herzinfarkt.

Mehr und mehr setzt sich die Erkenntnis durch, dass hierbei die Umweltstressoren wie Lärm, Feinstaub und die Klimaveränderung, wie z. B. die Hitzewellen eine immer wichtigere Rolle spielen.

Die **STIFTUNG MAINZER HERZ** hat es sich daher zur Aufgabe gemacht, den Herzinfarkt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen, um so einer Zunahme effektiv zu begegnen.

Dies beginnt bereits bei der Prävention, also Vorbeugung und Vorsorge dieser Erkrankungen und endet bei der optimalen Versorgung von Patienten die bereits einen Herzinfarkt erlitten haben.

Die **STIFTUNG MAINZER HERZ** hat in Bezug auf die Vorsorge eine Kinderakademie Gesundheit ins Leben gerufen, in der mittlerweile mehr als 7000 Kinder aus Rheinland Pfalz, Hessen und Saarland unterrichtet wurden: **Warum** soll ich nicht Rauchen, **warum** sind E-Zigaretten bzw. Shisha rauchen extrem ungesund und daher keine Alternative zum Tabakrauchen, **warum** soll ich mich bewegen, gesund ernähren bzw. **wie** führe ich eine effektive Wiederbelebung (Reanimation) durch.

Zur Verwirklichung dieser Ziele sind eine intensive Forschungstätigkeit, eine erstklassige Apparatenausstattung und eine gute Ausbildung unseres Pflege- und Ärzteteams erforderlich.

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit durch eine Zustiftung oder Spende zugunsten der **STIFTUNG MAINZER HERZ**

Herzlichst Ihr

Thomas Münzel

Vorstandsvorsitzender

STIFTUNG MAINZER HERZ



Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Münzel

Die **STIFTUNG MAINZER HERZ** will den Kampf gegen den Herzinfarkt und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Mainz und Umgebung deutlich intensivieren.

Der Zweck der Stiftung ist die Förderung von Forschung und Ausbildung sowie die kontinuierliche Verbesserung der Patientenversorgung am Zentrum für Kardiologie.

Die **STIFTUNG MAINZER HERZ** hat folgende Schwerpunkte:

- den Kampf gegen den Herzinfarkt und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor Ort, in Mainz deutlich zu intensivieren
- Forschung insbesondere im Bereich Umweltstressoren wie Lärm und Feinstaub und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auszuweiten
- die Patientenversorgung am Zentrum für Kardiologie kontinuierlich zu verbessern
- Diagnostik und Behandlung von koronarer Herzkrankung (KHK), Herzrhythmusstörungen und der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit sowie deren Risikofaktoren zu optimieren
- die technische Ausstattung am Zentrum für Kardiologie zu verbessern
- Stipendien einzurichten.

FORSCHUNG

Durch die steuerlich absetzbare Zustiftung oder Spende zugunsten der gemeinnützigen **STIFTUNG MAINZER HERZ** tragen Sie direkt dazu bei, Leben zu retten und mehr Lebensqualität für die Betroffenen zu schaffen.

Spendenkonten

STIFTUNG MAINZER HERZ

VOLKSBANK DARMSTADT MAINZ

IBAN DE38 5519 0000 0006 1610 61

BIC MWBMD333

RHEINHESSEN SPARKASSE

IBAN DE98 5535 0010 0200 0500 03

BIC MALA3333

VOLKSBANK ALZEY-WORMS EG

MIT NIEDERLASSUNG VR-BANK MAINZ

IBAN DE80 5509 1200 0000 2020 10

BIC GENODE33

SPENDE VIA PAYPAL ODER KREDITKARTE



... oder unterstützen Sie die **STIFTUNG MAINZER HERZ** als Mitglied in unserem Kuratorium oder im Freundeskreis. Informationen dazu und zur Arbeit der Stiftung finden Sie auf unserer Homepage.

Kontakt

Für weitere Fragen und Anliegen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

STIFTUNG MAINZER HERZ

Univ.-Prof. Dr. Thomas Münzel

Niklas-Vogt-Straße 14

55131 Mainz

Telefon 06131/623 14 73

E-Mail info@herzstiftung-mainzer-herz.de

www.herzstiftung-mainzer-herz.de

Logo der Stiftung designed by Peter Schmidt, Hamburg

PRÄVENTION

PATIENTENVERSORGUNG

Infos für Schulen & Lehrkräfte

Wann & wo

- Frühjahr 2027
- 4 Termin á 5 Schulklassen
- MEWA-Arena Mainz 05

Kosten & Anmeldung

- Fahrtkosten werden von der Stiftung übernommen
- Bewerbung bis 15. März 2027
- Losverfahren bei mehr als 20 Bewerbungen

Kontakt

Stiftung Mainzer Herz

info@herzstiftung-mainzer-herz.de
Tel.: 06131 / 6231473



JETZT SCHON MAL
REINSCHAUEN!



Kinderakademie Gesundheit 2027

MEWA Arena

jeweils 10.00-15.00 Uhr

Für Schulklassen der Stufen 6 bis 8
(Sekundarstufe I)

KINDERAKADEMIE GESUNDHEIT

Eine Initiative der
Stiftung Mainzer
Herz



Was erwartet die Kinder?

Alle Highlights auf einen Blick:

- Interaktive Vorträge mit Kardiolog:innen und Expert:innen
- Begehbares Herzmodell
- Herz-Kreislauf-Spiel
- Wiederbelebungs-Training
- Vorträge zum Thema Rauchen, Shisha, E-Zigaretten etc.
- Filmbeiträge & Interviews (QR-Link)
- Gesunder Imbiss

„Als Schirmherr 2026 dieser Initiative bin ich überzeugt: Wer früh über Gesundheit spricht, lebt später gesünder.“

(ehemaliger Ministerpräsident RLP Alexander Schweizer)



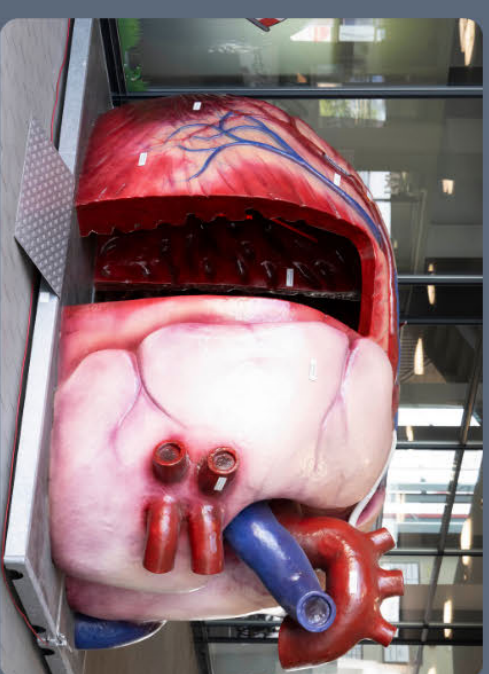
Spannende Vorträge

Kardiolog:innen, Kardiologen und Gesundheitsexpert:innen erklären kindgerecht, wie das Herz funktioniert und was es stark macht.



Praktisches Training

Die Kinder erlernen an Modellen wie man wiederbelebt.



Herz zum Anfassen

Ein begehbares Herzmodell lädt zum Entdecken und Mitmachen ein.

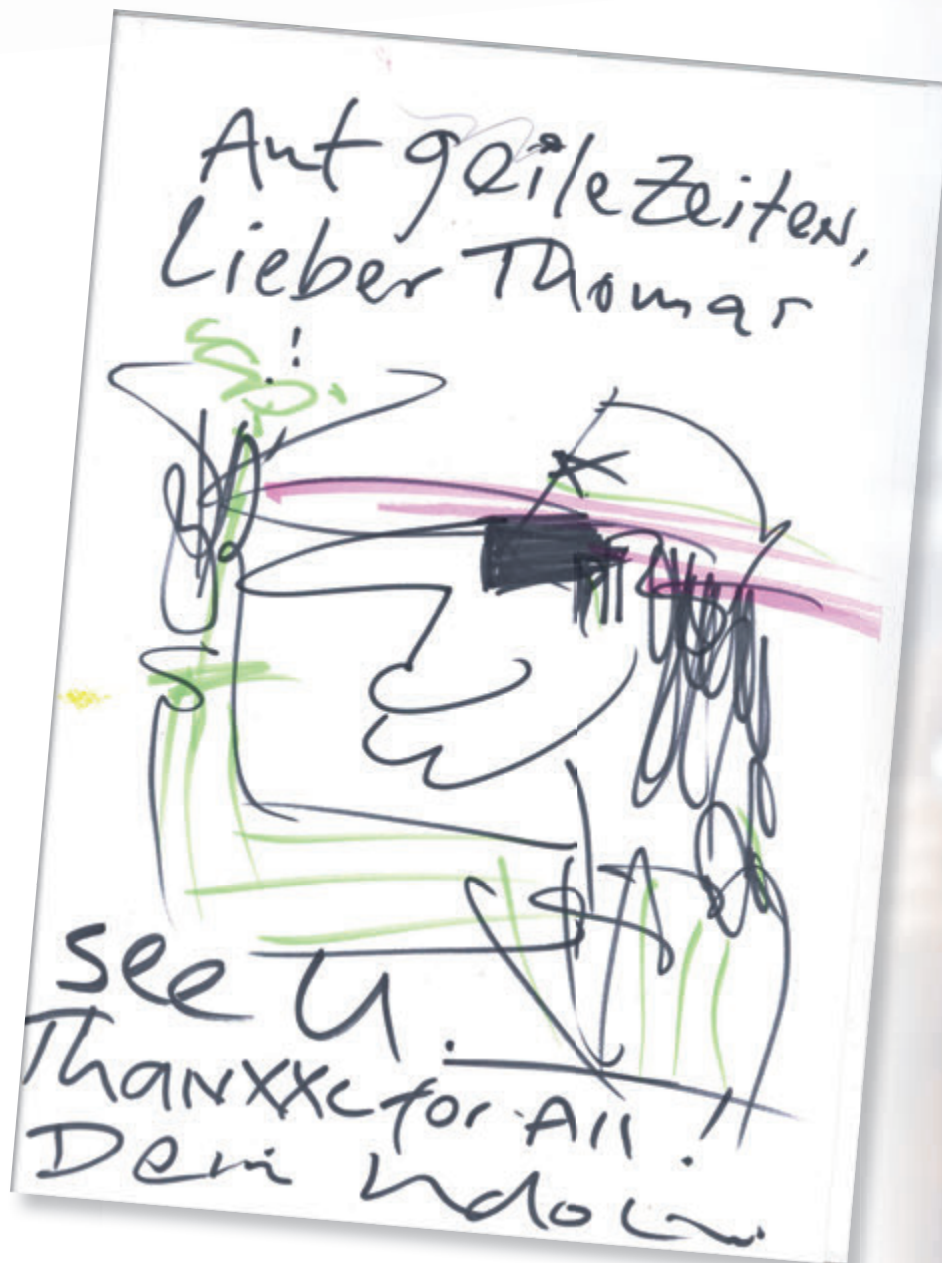


Gesunde Stärkung

Ein leckerer, gesunder Imbiss zeigt, wie gut bewusste Ernährung schmecken kann.

„Weiterpowern“

UNSER MOTTO FÜR DIE NÄCHSTEN 100 JAHRE



STIFTUNG
MAINZER HERZ