Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Jahresbericht 2025

Digitale Information

Die Schweizerische Herzstiftung stellt ihre Inhalte auch digital zur Verfügung. Besonders im Rahmen von Sensibilisierungs- und Aufklärungskampagnen ermöglichen diese Kanäle eine effiziente und breite Ansprache der Bevölkerung – etwa mit einer Online-Kampagne, die mittels kurzer Videos und Social-Media-Posts über Symptome eines Herzinfarkts informiert. Siehe auch **www.mein-herzcheck.ch.**

Print-Bestellungen

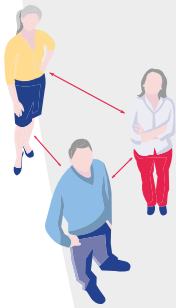
Rund 400 000 Broschüren, Flyer und Ausweise der Schweizerischen Herzstiftung wurden im Jahr 2025 bestellt. Die gedruckten Materialien bleiben eine zentrale Informationsquelle für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Die Texte werden von medizinischen Expertinnen und Experten geprüft. Sie sind so formuliert, dass sie für Laien gut verständlich sind.

Magazin für Gönnerinnen und Gönner

Das Magazin wird viermal jährlich an die Gönnerinnen und Gönner der Herzstiftung versandt. Es bietet fundierte Beiträge zur Behandlung und Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten und erreichte im Berichtsjahr eine Gesamtauflage von 418 600 Exemplaren.

Aktiv fürs Herz in den Herzgruppen

Im Anschluss an die kardiale Rehabilitation können Patientinnen und Patienten ihre Herzgesundheit in einer der schweizweit angebotenen Herzgruppen eigenständig weiter stärken. Unter fachkundiger Leitung bieten die Gruppen gezielte Bewegungsprogramme zur Förderung von Herz-Kreislauf-Funktionen, die auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt sind. Jährlich nehmen rund 5400 Personen dieses Angebot wahr.

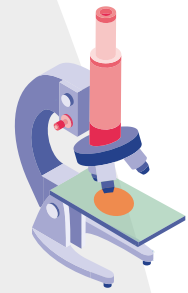


Austausch auf Augenhöhe

Betroffene von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Hirnschlag sowie deren Angehörige können sich auf **peer.swissheart.ch** mit Menschen vernetzen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Der Austausch unterstützt Betroffene dabei, sich einzubringen, voneinander zu lernen und praktische Hilfestellungen im Umgang mit ihrer Erkrankung zu erhalten. Per Ende 2025 boten bereits 31 Peers ihre Unterstützung an – darunter Personen, die etwa nach einem Herzinfarkt Wege gefunden haben, wieder sicher in den Alltag zurückzukehren und dieses Wissen weitergeben.

Vor Ort informieren

Im Rahmen von insgesamt 17 Veranstaltungen zu den Themen Herzinsuffizienz, Vorhofflimmern & Hirnschlag erkennen sowie Herznotfall & Lebensrettung erklärten Expert*innen, was man bei einer Herz-Kreislauf-Krankheit beachten muss, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, wie man sie durch einen gesunden Lebensstil hinauszögern oder gar vermeiden kann und wie man im Notfall richtig reagiert.



Forschung gezielt fördern
Von 185 korrekt eingereichten Projekten konnten 26 kardiovaskuläre und 7 neurovaksuläre Vorhaben mit insgesamt 2,4 Millionen Franken unterstützt werden. Mit ihren Fördergeldern ermöglicht die Schweizerische Herzstiftung bedeutende Forschungsarbeiten in Prävention, Diagnostik und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie ist die einzige national tätige Stiftung mit diesem spezifischen Auftrag. Weitere Informationen finden Sie in unserer Forschungsbroschüre, die unter **www.swissheart.ch/shop** bestellt werden kann.

Auszeichnungen für wissenschaftliche Exzellenz
Mit dem Forschungspreis der Schweizerischen Herzstiftung, dem Albrecht von Haller Young Investigator Award und dem W. und L. Rutishauser-Fonds wird die Arbeit vielversprechender Nachwuchskräfte gewürdigt und ihre Karriere gezielt gestärkt. So können Talente langfristig in der Schweiz gehalten werden und einen wichtigen Beitrag zur medizinischen Versorgung der Zukunft leisten.

Aufklärung, die ankommt
Die Kampagne «Kenne deine Werte» zeigte in ihrem dritten Jahr deutliche Wirkung: Immer mehr Menschen liessen ihren Blutdruck überprüfen. Dauerhaft erhöhte Cholesterin-, Blutzucker- und Blutdruckwerte gelten als wichtige Hinweise auf eine beginnende oder bereits bestehende Arteriosklerose – der Hauptursache von Herzinfarkt, Herzschwäche und Hirnschlag. Mit der nationalen Kampagne sensibilisiert die Herzstiftung die Bevölkerung und ruft dazu auf, ihre Werte in der Apotheke oder beim Arzt bestimmen zu lassen.

Lebensrettung früh gelernt
Mit dem Schulprogramm **HELP Save Lives** vermittelt die Schweizerische Herzstiftung Jugendlichen im Rahmen von Schulworkshops die wichtigsten lebensrettenden Massnahmen bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand sowie den sicheren Umgang mit einem automatischen externen Defibrillator. Im Jahr 2025 nahmen 1371 Schülerinnen und Schüler aus 45 Schulklassen teil. Das Programm wurde in 13 Kantonen durchgeführt.

Partnerschaften für mehr Gesundheit
Die Schweizerische Herzstiftung engagiert sich in verschiedenen Allianzen, die sich für die Förderung der Gesundheit der Schweizer Bevölkerung einsetzen. Im Mittelpunkt stehen dabei eine ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung und die Tabakprävention. Durch diese Kooperationen entstehen gemeinsame Initiativen – etwa in der Allianz Bewegung, Sport, Gesundheit das Manifest «Bewegungsland Schweiz».

Bewegung fürs Herz

Sandra Fuhrer, Herzgruppenleiterin und Verantwortliche der Herzgruppen bei der Schweizerischen Herzstiftung, erklärt im Gespräch, weshalb Bewegung nicht nur für die Herzgesundheit wichtig ist und wie man mehr davon im Alltag einbauen kann.

Sandra, weshalb ist mehr Bewegung im Alltag wichtig?
Es gibt viele Gründe dafür, weshalb Bewegung wichtig ist. Sicher einmal, um den Alltag besser bewältigen zu können, zum Beispiel damit man nicht so schnell ausser Atem kommt, wenn man die Treppen hochsteigt. Bewegung hilft, vielen Krankheiten vorzubeugen. Beispielsweise Herzkrankheiten, Diabetes oder Hirnschlag. Ausserdem hilft Bewegung, Risikofaktoren einzudämmen. Dazu zählen Bluthochdruck, zu hohes Cholesterin und zu hoher Blutzucker. Nicht zuletzt hat Bewegung eine positive Auswirkung auf den Bewegungsapparat: auf die Muskeln, Knochen und Gelenke. Man hat weniger Schmerzen, wenn man sich regelmässig bewegt.

Profitieren auch Herzpatientinnen und -patienten?
Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten benötigen ausreichend Bewegung, um beispielsweise einem zweiten Herzinfarkt vorzubeugen oder den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Gerade bei einer Herzinsuffizienz ist es wichtig, sich regelmässig körperlich zu betätigen und nicht aus Angst vor Überlastung ganz auf Bewegung zu verzichten. Oft hört man: «Ich habe ein schwaches Herz und sollte mich deshalb schonen.» Doch das Gegenteil ist der Fall – gezielte körperliche Aktivität ist besonders dann wichtig, weil sie nachweislich einen positiven Einfluss auf die Herzgesundheit hat.

Lohnt sich mehr Bewegung auch im Alter?
Es lohnt sich auch dann, mit Bewegung anzufangen. Man kann immer Fortschritte machen. Ich empfehle aber vorher eine Abklärung beim Arzt. Vor allem, wenn man sich länger nicht mehr bewegt hat.

Wie schaffe ich es, mich mehr zu bewegen?
Man kann ganz im Kleinen anfangen und Bewegung in den Alltag einbauen. Zum Beispiel indem man eine bestimmte Strecke täglich geht, früher aus dem Bus aussteigt, mit dem Velo zur Arbeit oder zum Einkaufen fährt, eine Runde ums Haus geht oder die Treppe nimmt statt des Lifts. Zuerst sollte man sich aber überlegen: Welches Ziel verfolge ich? Was will ich mit der Bewegung erreichen? Will ich im Alltag fitter werden? Will ich wieder mit den Enkelkindern spielen können? Möchte ich nicht so schnell ausser Atem kommen? Möchte ich wieder mit der Wandergruppe mitmachen? Was passt zu mir? Für Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten empfehlen sich die in der ganzen Schweiz verteilten Herzgruppen der Schweizerischen Herzstiftung. Sie bieten ein auf sie zugeschnittenes Bewegungsprogramm. Das Training findet regelmässig unter fachlicher Leitung statt und auch der Austausch untereinander kommt nicht zu kurz.

Weitere Informationen zu
Herzgruppen in Ihrer Nähe

www.swissheart.ch/herzgruppen

Wenn das Herz leidet, leidet auch das Gehirn

Viele Menschen denken beim Begriff «Hirngesundheit» zuerst an Gedächtnistraining, ausgewogene Ernährung oder vielleicht an Kreuzworträtsel. Doch einer der wichtigsten Faktoren für ein vitales, leistungsfähiges Gehirn liegt etwas überraschend nicht im Kopf, sondern tiefer unten – im Brustkorb.

Die Medizin hat in den letzten Jahrzehnten enorme Fortschritte erzielt. Herzinfarkte können heute oft erfolgreich behandelt werden. Auch beim Hirnschlag hat sich viel getan. Dank besserer Aufklärung erkennen immer mehr Menschen Warnzeichen wie plötzliche Lähmungen, Sprachstörungen oder Sehausfälle. Die Betroffenen können so rascher behandelt werden. Damit steigen die Chancen, bleibende Schäden zu vermeiden. Doch trotz dieser Erfolge bleibt der Hirnschlag einer der häufigsten Gründe für schwere gesundheitliche Einschränkungen. Gefürchtet sind in erster Linie Behinderungen wie Lähmungen oder Sprachstörungen. Wegen der geschädigten Gefässe im Gehirn droht als Langzeitfolge aber auch eine Demenz. Man nennt dies vaskuläre Demenz, da sie – anders als bei der Alzheimer-Demenz – durch die krankhaft veränderten Gefässe verursacht wird.

Herzgesundheit ist Hirngesundheit

Das zeigt: Die wirksamste Behandlung findet nicht im Operationssaal statt, sondern davor – in der Prävention. Und hier wird besonders deutlich, dass das Herz eine wichtige Rolle spielt. Denn viele Risikofaktoren, die das Herz belasten, beeinträchtigen auch die Hirnfunktion. Ein zu hoher Blutdruck, erhöhte Blutzuckerwerte, unkontrollierte Cholesterinwerte, Übergewicht oder Rauchen sorgen dafür, dass Blutgefässe – im Körper und im Gehirn – Schaden nehmen. Ein Viertel aller Hirnschläge ist direkt auf die Arteriosklerose zurückzuführen, also auf verkalkte und verhärtete Gefässe. Hinzu kommen Blutgerinnsel aus dem Herzen, die ins Gehirn gelangen und dort Gefässe blockieren können, etwa bei Vorhofflimmern, der häufigsten Herzrhythmusstörung. Rund ein Drittel aller Hirnschläge werden dadurch ausgelöst.

Demenz ist oft vermeidbar

Bildgebende Untersuchungen zeigen, dass zahlreiche Menschen mit Vorhofflimmern kleine Narben im Gehirn aufweisen, verursacht durch sogenannte stumme Hirnschläge. Sie lösen keine akuten Symptome aus, beeinträchtigen aber langfristig Denkfähigkeit, Aufmerksamkeit und Planung. Fachleute sprechen von einer beschleunigten Hirnalterung um bis zu zehn Jahre. Genauso schwerwiegend für den kognitiven Abbau sind oft unerkannte Veränderungen der kleinen Hirngefässe. Aus Studien weiss man, dass ab dem Alter von 55 Jahren zwischen einem Viertel und der Hälfte aller Menschen solche krankhaften Veränderungen aufweisen. Sie verlaufen oft parallel zu neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer.

Die gute Nachricht: Laut internationalen Studien könnten rund 40 Prozent aller Demenzerkrankungen verhindert oder zumindest deutlich hinausgezögert werden. Voraussetzung dafür ist ein herzgesunder Lebensstil. Welche konkreten Massnahmen das beinhaltet, wie sie das Demenzrisiko senken können und was jede und jeder im Alltag für die eigene Hirngesundheit tun kann, findet sich auf **www.swissheart.ch.**

Forschungsförderung

Bessere Herzinfarkt-Diagnosen dank KI

Jasper Boeddinghaus hat ein Verfahren mitentwickelt, mit dem man noch schneller und genauer einen Herzinfarkt diagnostizieren oder ausschliessen kann. Dazu hat der am Basler Universitätsspital tätige Kardiologe künstliche Intelligenz eingesetzt. Patient*innen in Not und Spitäler sollen davon in den nächsten Jahren profitieren.

In der Schweiz erleiden jährlich rund 30 000 Personen einen Herzinfarkt. Dieser zeigt sich in den meisten Fällen mit den typischen Brustschmerzen. In der Notfallaufnahme der Spitäler muss schnell herausgefunden werden, ob solche Schmerzen tatsächlich von einem Herzinfarkt stammen. Neben dem EKG spielen für die Diagnose Biomarker im Blut eine wichtige Rolle. Seit 25 Jahren ist der Troponin-Test Standard bei einer Abklärung. «Diese Tests sind wunderbar, wir können damit auch kleine Herzinfarkte gut feststellen», sagt PD Dr. Jasper Boeddinghaus, Kardiologe am Universitätsspital Basel. Weil die heutigen Troponin-Tests jedoch hochempfindlich sind, wird bei zu vielen Patientinnen und Patienten ein Herzinfarkt vermutet.

Neues Verfahren beurteilt genauer

Die bisherigen Tests arbeiten mit festen, für alle gültigen, Grenzwerten. Gerade ältere Menschen und solche mit chronischen Nieren- oder Herzerkrankungen haben jedoch dauerhaft höhere Troponin-Werte. Um die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts anhand der Troponin-Werte besser einschätzen zu können, hat Jasper Boeddinghaus einen neuen Algorithmus, also ein Verfahren zur Beurteilung, entwickelt. «Das Elegante an unserem Verfahren ist, dass wir Faktoren miteinbeziehen, von denen wir wissen, dass sie den Troponin-Wert beeinflussen», sagt Boeddinghaus. Dazu gehören unter anderem das Alter, das Geschlecht und die Nierenfunktion. Ebenfalls berücksichtigt wird das EKG.

Mit künstlicher Intelligenz entwickelt

Zur Entwicklung dieses Algorithmus setzte Boeddinghaus zusammen mit einem Team der Universität Edinburgh künstliche Intelligenz ein. Die KI wurde an Daten von 20 000 Patientinnen und Patienten trainiert und getestet. Die Resultate haben das Team überzeugt. Der neue Algorithmus konnte Herzinfarkte genauso sicher diagnostizieren wie das herkömmliche Verfahren. Gleichzeitig bot dieser die erhofften Vorteile: Er erkennt mehr Patientinnen und Patienten, die ein geringes Risiko haben und bei denen man einen Herzinfarkt ausschliessen kann.

Spitäler künftig entlasten

Zudem ist das Verfahren flexibler. Bislang braucht es zwei zeitlich klar festgelegte Troponin-Messungen. Neu reicht eine einzige Troponin-Messung oder eine zusätzliche innerhalb der nächsten 24 Stunden. Dies soll künftig nicht nur die Betreuung der Betroffenen auf der Notfallstation verbessern, sondern auch die Spitäler entlasten. Für seine Studie erhielt Jasper Boeddinghaus den Forschungspreis der Schweizerischen Herzstiftung.

Der grösste Killer

Prof. Thomas F. Lüscher, Vorsitzender der Kommission Forschung über Umweltfaktoren, Genetik, Prävention und Forschung.

Herr Lüscher, warum ist Herz-Kreislauf-Forschung heute wichtiger denn je?
Prof. Thomas F. Lüscher: Krebsforschung ist für viele Menschen selbstverständlich. Doch wenn es um Herz-Kreislauf-Erkrankungen geht, fehlt oft das gleiche Bewusstsein. Dabei sind sie nach wie vor die häufigste Todesursache in der Schweiz.

Weshalb kommen wir trotz Fortschritt nicht weiter?
Wir wissen heute sehr viel – aber wir setzen es nicht um! Die Menschen werden immer älter. Ab 50 steigt das Risiko deutlich. Und mit der Langlebigkeit steigt auch die Zahl der Betroffenen. Und es gibt noch einen dritten, oft unterschätzten Faktor, die Umwelt.

Wie belastet die Umwelt unser Herz?
Luftverschmutzung, Mikroplastik, Nanopartikel – all das gelangt in die Lungen oder Darm und danach in die Gefässe und fördert Entzündungen. Lärm stört den Schlaf, Dauerlicht unseren Tag-Nacht-Rhythmus. Wir unterschätzen zudem den Einfluss der Klimaerwärmung massiv. Eine aktuelle Studie aus Abu Dhabi zeigt: Junge Arbeiter, die bei 50 Grad im Freien arbeiten, erleiden mit 40 Jahren Herzinfarkte – verursacht durch Hitzestress und in der Folge Gerinnselbildung. In der Schweiz waren Infarkte früher vor allem bei Kälte häufig. Jetzt sehen wir: Auch Hitze ist gefährlich.

Was für eine Rolle spielt die Vererbung?
Natürlich spielt auch die Genetik eine Rolle. Es gibt Menschen, die können leben, wie sie wollen, und bleiben gesund. Andere sind genetisch vorbelastet. Doch ein schlechtes genetisches Risikoprofil lässt sich durch einen gesunden Lebensstil deutlich abmildern. Wer sich mediterran ernährt, nicht raucht, sich bewegt und soziale Kontakte pflegt, kann sein Risiko auf das Niveau genetisch weniger belasteter Menschen senken.

Welches sind die Säulen der Herz-Kreislauf-Prävention?
Wer mehr Gemüse und Früchte isst – also mehr Kalium aufnimmt – hat meist einen tieferen Blutdruck. Auch Bewegung wirkt sich blutdrucksenkend aus. Ein hoher Blutdruck erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Hirnschlag und vaskuläre Demenz. Auch das LDL-Cholesterin, das in zu hohen Konzentrationen im Blut zur Arteriosklerose führt, wird durch einen gesunden Lebensstil gesenkt. Jeder sollte seine Blutdruck-, Cholesterin- und Blutzuckerwerte kennen – und wissen, ob sie im guten oder schlechten Bereich liegen.

Was macht die Herzstiftung?
Die Schweizerische Herzstiftung fördert jährlich rund 30 Forschungsprojekte mit insgesamt 2,5 Millionen Franken. Wir unterstützen sowohl Grundlagen- als auch klinische Forschung. Die Gesuche werden international begutachtet, um höchste Qualität sicherzustellen. Es gibt zwei Schwerpunkte: neurovaskuläre, also Hirnschlagforschung und klassische Herz-Kreislauf-Forschung. Darüber hinaus setzt sich die Stiftung für einen gesunden Lebensstil, die Lebensrettung und die Prävention ein und bietet umfangreiche Informationen für Betroffene.

Jahresrechnung 2025

Bilanz	in CHF	**31.12.2025**	**31.12.2024**
Flüssige Mittel		4 482 640	1 505 138
Forderungen		298 052	290 537
Warenvorrat		93 300	90 300
Aktive Rechnungsabgrenzung		67 379	150 132
Total Umlaufvermögen		**4 941 371**	**2 036 108**
Finanzanlagen		18 738 286	18 682 037
Mobile Sachanlagen		30 686	13 166
Liegenschaft		3 674 572	3 768 792
Total Anlagevermögen		**22 443 544**	**22 463 996**
TOTAL AKTIVEN		**27 384 915**	**24 500 103**
Kurzfristiges Fremdkaptial		4 033 848	3 633 254
Zweckgebundene Fonds		49 700	115 900
Organisationskapital		23 301 366	20 750 949
TOTAL PASSIVEN		**27 384 915**	**24 500 103**

Betriebsrechnung	in CHF	**2025**	**2024**
Spenden		5 491 050	5 444 112
Erbschaften und Legate		4 579 666	901 377
Andere Beiträge und Fundraisingeinnahmen		100 006	72 521
Sponsoring		197 022	185 573
Total Betriebsertrag		**10 367 745**	**6 603 584**
Forschung		3 018 948	2 547 336
Aufklärung/Prävention/Patienten		3 959 934	3 767 842
Fundraising und Kommunikation		1 768 107	1 720 463
Administration		493 331	437 843
Total Aufwand		**9 240 319**	**8 473 485**
Betriebliches Ergebnis		**1 127 426**	**– 1 869 901**
Finanzergebnis		1 364 292	1 217 101
Ausserordentliches Ergebnis		– 7 500	– 8 500
Ergebnis vor Veränderung Fondskapital		**2 484 217**	**– 661 300**
Veränderung Fondskapital		66 200	62 400
Jahresergebnis vor Veränderung Organisationskapital		**2 550 417**	**– 598 900**

Die detaillierte Jahresrechnung ist auf **www.swissheart.ch/jahresbericht** abrufbar.

Die drei Säulen der Herzstiftung

Forschung
Die Forschungsförderung ist ein zentrales Anliegen. Jährlich fliessen rund 2,5 Millionen Franken in etwa 30 Projekte aus der ganzen Schweiz. Gefördert werden sowohl Grundlagenforschung als auch klinische Studien. Ein aktueller Fokus liegt dabei darauf, Diagnoseverfahren – etwa beim Herzinfarkt – durch neue Tests oder KI so zu beschleunigen, dass Patienten weniger bleibende Schäden davontragen.

Aufklärung & Prävention
Da Herz-Kreislauf-Erkrankungen stark vom Lebensstil abhängen, ist die Wissensvermittlung essenziell. Die Stiftung führt nationale Kampagnen durch und bietet den «HerzCheck®» in Apotheken an, um Risikofaktoren wie erhöhten Blutdruck und erhöhtes Cholesterin frühzeitig zu erkennen. Das Schulprogramm HELP Save Lives vermittelt Jugendlichen die Lebensrettungstechnik bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand sowie den Umgang mit einem automatischen externen Defibrillator.

Information & Patientenunterstützung
Dank besserer Akutmedizin überleben immer mehr Menschen Herzereignisse, was die Nachsorge («Sekundärprävention») wichtiger macht. Hier bietet die Stiftung konkrete Hilfe: Von den etablierten Herzgruppen, in denen Betroffene trainieren bis hin zu modernen Formaten wie der Peer-Plattform für den Erfahrungsaustausch. Zudem stellt die Stiftung in ihren zahlreichen Broschüren verlässliche, evidenzbasierte Informationen für Patientinnen und Patienten und Angehörige bereit.

Die Schweizerische Herzstiftung finanziert alle ihre Tätigkeiten fast ausschliesslich aus Spenden:
www.swissheart.ch/spenden

Spendenkonto
Schweizerische Herzstiftung
IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3

Mit Ihrer Spende retten Sie Leben und verhindern durch Krankheit und Behinderungen verursachtes Leid.

Ihre Spende in guten Händen.