

Testen Sie Ihr biologisches Alter

Der Geburtstag bestimmt das Alter eines Menschen. Wir halten dieses chronologische Alter für das wirkliche Alter, ohne uns dessen bewusst zu sein, dass es Menschen gibt, die chronologisch gesehen 60 sind, aber eine Kondition haben wie ein 40-jähriger, während es wieder andere gibt, die 35 sind, aber eine Kondition haben wie ein 55-jähriger.

So gesehen ist das chronologische Alter nicht grundsätzlich richtig, sondern in einer Reihe von Fällen irreführend. Um den wahren Zustand eines Menschen bestimmen zu können, müssen wir vom biologischen Alter ausgehen. Das biologische Alter ergibt sich aus dem tatsächlichen körperlich-seelisch-geistigen-Zustand eines Menschen. So gesehen ist es das wahre Alter. Schreiben Sie bitte in das nachfolgende Kästchen Ihr chronologisches Alter:

Kennen Sie auch Ihr biologisches Alter? Wissen Sie, ob Sie im Hinblick auf Ihr biologisches Alter „jünger“ oder „älter“ sind als Ihr chronologisches Alter? Um dies herauszufinden, sollten Sie den nachfolgenden Test durchführen. Er wird Ihnen wichtige Erkenntnisse vermitteln.

Für so manche Patientinnen und Patienten meiner Praxis und meines Anti-Aging-Instituts war der Test die Basis für eine Neuorientierung im Hinblick auf ihren persönlichen Alterungsprozess und eine Veränderung ihrer Lebensweise.

Dieser Test sagt Ihnen nicht nur ihr biologisches Alter, sondern gibt auch Auskunft über die Zahl der Lebensjahre, die sie noch zu erwarten haben, wenn Sie in der bisher gewohnten Weise weiterleben. Diese «Zukunftsschau» ist deshalb wichtig, damit Sie erkennen, dass Sie selbst es sind, der sein/die ihr Lebensalter in erheblichem Masse beeinflusst und bestimmt. Und noch etwas: Sie kennen Ihr chronologisches Alter – aber welches Alter hätten Sie denn gerne? Bewegen Sie sich dabei in einem realen Rahmen. Real ist z.B., dass Sie 50 sind und sich wünschen, sie wären 35; unreal ist, wenn Sie z.B. 70 sind und sich wünschen, Sie wären 20. Visualisieren Sie Ihr Wunschalter und schreiben Sie es in das nachfolgende Oval:

Sie haben es in der Hand, Ihr visualisiertes Wunschalter zu Ihrem biologischen Alter zu machen. Nehmen Sie sich nun etwas Zeit und Ruhe und beantworten Sie die nachfolgenden Fragen:

Alter	
0 – 30	+ 10
31 – 50	+ 5
51 – 65	+ 1
65 und älter	- 10
Geschlecht	
Weiblich	+ 6
Männlich	- 5
Familie	
1 Elternteil wurde älter als 60 Jahre	+ 1
70	+ 3
80	+ 4
Über 80	+ 6
Schlaganfall oder Herzinfarkt bei Familienangehörigen 1. Grades unter 50 Jahren	- 10
<i>Ziehen Sie jeweils 2 Punkte ab, wenn in direkter Verwandschaft folgende Erkrankungen vorkommen oder vorkamen:</i>	
Hoher Blutdruck	- 2
Herzinfarkt	- 2
Schlaganfall	- 2
Starkes Übergewicht (BMI >30)	- 2
Diabetes	- 2
Krebserkrankungen	- 2
a) Punktzahl	
Beruf	
Facharbeiter	+ 3
Angestellter	+ 3
Selbständiger	+ 2
Arbeitslos (mehr als 1 Jahr)	- 3
Schichtarbeit	- 2
Sie sind über 65 und arbeiten	+ 3
Arbeit mit Umweltgiften in der Chemieindustrie	- 10
Arbeit in der Nähe grosser Antennen, Sender, Nuklearanlagen	- 5

Sitzende Tätigkeit	-	3
Mindestens 4 km Gänge täglich	+	2
<i>Familieneinkommen (pro Jahr in Fr.):</i>		
0 – 15.000	-	10
16.000 – 30.000	-	5
31.000 – 55.000	+	1
1 Punkt für jede 40.000 Fr/Jahr bis zu 500.000 Fr		
<i>Schulbildung:</i>		
Hauptschule	-	7
Realschule	+	2
Gymnasium	+	4
Fachhochschule / Universität	+	6
b) Punktzahl		
Lebensbedingungen		
Grossstadt	-	4
Auf dem Lande	+	2
Gebiet mit hoher Umweltbelastung	-	5
Heizkraftwerk in der Nähe	-	3
Atomkraftwerk in der Nähe	-	3
Holzverkleidung im Haus	-	3
Teppichböden mit Kunstfasern	-	2
Acrylanstrich der Wände	-	2
Parabolantenne neben Ihrem Schlafzimmer	-	2
Fernseher im Schlafzimmer	-	2
Steinboden im Haus	+	1
Kunststoffparkett	-	2
c) Punktzahl		
Gesundheitsstatus		
<i>Beschreiben Sie Ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand und Teilen Sie sich ein in einer Skala (zwischen + 5 und – 5 Punkte):</i>		
Ruhepuls 60 – 70	+	3
71 – 85		0
Über 85	-	3
Blutdruck niedriger als 140/90 mmHg	+	3

Höher als 140/90 mmHg	-	5
Höher als 160/90 mmHg	-	10
Nüchternblutzucker niedriger als 100	+	2
Höher als 100	-	2
Höher als 120	-	5
Cholesterin gesamt 200 – 240	-	2
Über 240	-	10
HDL-Cholesterin unter 30	-	10
Ich weiss weder Blutzucker- noch Cholesterinwerte	-	5
<i>Männer:</i>		
Ich mache jährlich eine Vorsorgeuntersuchung (Prostata, PSA-Wert, Rektaluntersuchung)	+	2
Keine Vorsorgeuntersuchung	-	4
Stuhluntersuchung auf Blut jährlich	+	2
<i>Frauen:</i>		
Jährliche Vorsorgeuntersuchung	+	2
Über 45 Jahre, alle 2 Jahre Mammographie	+	2
Monatliche Selbstuntersuchung der Brustdrüsen	+	1
Stuhluntersuchung auf Blut jährlich	+	2
Keine Vorsorgeuntersuchung	-	4
Ich habe mehrmals jährlich grippale Infekte	-	6
Ich brauche immer lang, um sie zu überstehen	-	6
Ich nehme oft Antibiotika	-	8
Ich benutze Sonnenschutz, vermeide starke Sonne	+	2
d) Punktzahl		
Nikotinstatus		
Niemals geraucht	+	7
Weniger als 1 Schachtel pro Tag	-	5
Mehr als 1 Schachtel pro Tag	-	20
Ich habe mit dem Rauchen aufgehört	+	3
Alkohol		
Kein Alkohol		0
1 Glas Rotwein pro Tag	+	1
Mehr als 1 Glas Wein oder 2 Glas Bier pro Tag	-	2

Für jedes weitere Glas Wein	- 2 Punkte	-
Für jedes weitere Glas Bier	- 1 Punkt	-
e) Punktzahl		
Sport und Ausdauer		
Ich mache 20 Min. und mehr (max. 60 Min.) Sport		
1 – 2 x / Woche		+ 1
3 x / Woche		+ 3
4 x / Woche		+ 6
5 x / Woche		+ 10
Täglich		+ 15
Nicht regelmässig		- 10
Nie Sport		- 15
Ich gehe täglich		
1 – 5 Treppenabsätze		0
6 – 10 Treppenabsätze (1 Treppenabsatz hat ca. 12 Stufen)		+ 1
<i>Haben Sie beim Bewältigen längerer Strecken (schnell gehend oder laufend):</i>		
Häufig Atempausen		- 10
Herzstechen oder Druckgefühl in der Brust		- 15
Unregelmässigen Herzschlag		- 12
f) Punktzahl		
Gewicht		
Idealgewicht		+ 5
Ich habe öfters Diäten gemacht		- 10
Ich nehme Gewichtsreduktionsmedikamente		- 15
Ich habe 5 – 10 kg Übergewicht		- 6
10 – 20 kg über Normalgewicht		- 10
Mehr als 20 kg über Normalgewicht		- 22
- 1 Punkt für jedes Kilo über Normalgewicht		-
<i>Männer:</i>		
Sichtbare Muskulatur, Bauchmuskeln		+ 5
Mein Quotient aus Taille und Hüfte (T dividiert durch H) ist:		
T/H grösser als 0.96		- 12
T/H kleiner als 0,95		+ 5

<i>Frauen:</i>		
Sichtbare Muskulatur, keine Cellulite	+	5
Mein Quotient aus Taille und Hüfte (T dividiert durch H) ist:		
T/H grösser als 0,8	-	5
T/H kleiner als 0,79	+	3
g) Punktzahl		
Ernährung		
Ich ernähre mich ausgeglichen	+	3
Ich esse unregelmässig	-	3
Ich achte nicht auf meine Ernährung	-	3
Ich esse regelmässig	+	2
Ich esse abends sehr spät	-	2
Ich habe ein ausbalanciertes Frühstück (z.B. Müsli)	+	2
1 x pro Woche Fisch	+	5
Selten oder nie Fisch	-	2
Täglich Gemüse und/oder Salate	+	5
Nie oder wenig Salat und Gemüse	-	2
Wenig Fett	+	2
Fettreich	-	5
5 x täglich frisches Obst	+	5
Nie oder wenig Obst	-	2
50 % meiner Ernährung beziehe ich aus Fertiggerichten	-	8
Faserreiche Kohlehydrate bevorzuge ich	+	2
Ich nehme zusätzlich Vitamine und Mineralien zu mir	+	10
Frauen: Calciumzufuhr regelmässig 500 mg/Tag	+	3
h) Punktzahl		
Diverse Faktoren wie z.B. Periode oder Muttermale		
<i>Frauen:</i>		
Noch regelmässig Periode	+	3
Wechseljahre vor dem 40. Lebensjahr	-	5
Wechseljahre um die 50 Jahre	+	1
Eierstockentfernung vor dem 40. Lebensjahr	-	8
Einnahme von Östrogenen und evtl. Gestagenen	+	5

<i>Frauen und Männer:</i>		
Gut geformter Stuhl	+	3
Verstopfung	-	10
Reizdarm	-	7
Wenn Sie über 50 Jahre sind, alle 3 Jahre Darmspiegelung	+	2
Viele Muttermale	-	10
<i>i) Punktzahl</i>		
Psychosoziale Einflüsse		
Seit langem in stabiler Beziehung	+	10
Nur kurze Beziehungen	-	6
Keine engen Freunde	-	10
Befriedigendes Sexualleben	+	4
Unbefriedigendes Sexualleben	-	10
Kinder unter 18 Jahren (zu Hause lebend)	+	2
- 1 Punkt für jede 5-Jahres-Periode, die Sie allein leben		
+ 1 Punkt für jeden engen Freund		
Aktiv in einer Organisation tätig (Ehrenamt)	+	2
Haustier	+	2
Gewohnheiten		
Regelmässige Tagesroutine	+	3
Keine regelmässige Tagesroutine	-	10
Anzahl der Durchschlafstunden		
5 – 8	+	5
9 – 12	-	7
Keine feste Schlafenszeit	-	5
- 2 Punkte für jede Arbeitsstunde, die Sie länger als 40 Std./Woche arbeiten		
Jahresurlaub weniger als 14 Tage	-	5
Regelmässiger Jahresurlaub über 14 Tage	+	5
Keinen Urlaub in den letzten 2 Jahren	-	10
Regelmässiges Yoga oder andere meditative Übungen	+	5
Nein		0
<i>j) Punktzahl</i>		

Emotionale Stressfaktoren				
N = nie S = selten M = Manchmal I = immer				
	N	S	M	I
Fröhlichkeit	- 2	- 1	+ 1	+ 2
Geniesse Zeit mit Freunden und Familie	- 2	- 1	+ 1	+ 2
Fühle mich im persönlichen Leben sicher	- 2	- 1	+ 1	+ 2
Leben finanziell sicher	- 2	- 1	+ 1	+ 2
Habe Ziele	- 2	- 1	+ 1	+ 2
Habe Hobbys	- 2	- 1	+ 1	+ 2
Habe ausreichende Erholung	- 2	- 1	+ 1	+ 2
Kann meine Gefühle ausdrücken	- 2	- 1	+ 1	+ 2
Lache viel und gerne	- 2	- 1	+ 1	+ 2
Denke positiv an die Zukunft	- 2	- 1	+ 1	+ 2
Habe viele Sorgen	+ 2	+ 1	- 1	- 2
Fühle mich angespannt und gereizt	+ 2	+ 1	- 1	- 2
Fühle mich einsam	+ 2	+ 1	- 1	- 2
Ärgere mich über Dinge, die ich nicht kontrollieren kann	+ 2	+ 1	- 1	- 2
Habe Angst vor der Zukunft	+ 2	+ 1	- 1	- 2
k) Punktzahl				
Unfallverhütung und Sicherheit				
Fahre immer mit Sicherheitsgurt			+	1
Trinke nie am Steuer, fahre nie mit jemandem der getrunken hat			+	1
Fahre 10.000 – 20.000 km pro Jahr				0
Fahre mehr als 20.000 km pro Jahr			-	1
Regelmässiger Kundendienst des Autos			+	1
Autogewicht mehr als 1,5 Tonnen			+	1
Kleinwagen			-	2
Motorrad			-	6
l) Punktzahl				

Gesamtpunktzahl: a)	
Gesamtpunktzahl: b)	
Gesamtpunktzahl: c)	
Gesamtpunktzahl: d)	
Gesamtpunktzahl: e)	
Gesamtpunktzahl: f)	
Gesamtpunktzahl: g)	
Gesamtpunktzahl: h)	
Gesamtpunktzahl: i)	
Gesamtpunktzahl: j)	
Gesamtpunktzahl: k)	
Gesamtpunktzahl: l)	
Total	

Auswertung

Nachdem Sie alle Punkte addiert haben, teilen Sie bitte die Gesamtpunktzahl durch 3. Die so ermittelte Zahl entspricht Ihrem persönlichen *biologischen* Alter.

Vergleichen sie nun die beiden Zahlen Ihres chronologischen und Ihres visualisierten Wunschalters am Anfang dieses Kapitels mit Ihrem Testergebnis. Macht es Sie nachdenklich oder gar betroffen? Dann sollten Sie sich vor Augen halten, dass Sie es weitgehend in der Hand haben, wie sich Ihr weiterer Alterungsprozess gestaltet, ob und wie lange Sie jugendlich, gesund und fit sind. Sie können sich noch heute dazu entschliessen, Ihr Leben zu verändern und Ihre negativen Lebensgewohnheiten abzustellen und durch eine positivere Lebensweise zu ersetzen.