



Der «5-Minuten-Test»

Der nachfolgende Test gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Risikofaktoren zu bestimmen. Kreuzen Sie die für Sie zutreffenden Aussagen an. Zählen Sie die Punkte zusammen, die sie eingetragen haben. Die Summe ergibt Ihren Risikofaktor. (Copyright aus Savoir vivre 2000 by PAX)

Geschlecht	Alter	Erblichkeit	Blutdruck	Tabakkonsum	Diät/Fettwaren	Gewicht	Aktivitäten	Auswertung
Weiblich bis 40 Jahre	10 bis 20 Jahre	Keine erblichen Herzkrankungen in der Familie bekannt	Höchster Wert: 100	Nichtraucher	Diät fast ohne Butter, Öl und Eier	Weniger als 2,5 kg unter dem Normalgewicht	Körperliche Arbeit und viel Sport	6-11 Punkte Ihre Risiken sind sehr gering
(1)	(1)	(1)	(1)	(0)	(1)	(0)	(1)	
Weiblich, zwischen 40 und 50 Jahren	21 bis 30 Jahre	Ein Elternteil mit Einer Herzkrank- heit nach Alter 60	Höchster Wert: 120	Zigarre oder Pfeife	Grillbraten und Gemüse mit wenig Eiern und Fettwaren	Bis 2,5 kg weni- ger, bis 2,5 kg mehr im Ver- gleich zum Normalgewicht	Körperliche Arbeit und ein bisschen Sport	12-17 Punkte Ihre Risiken sind gering
(2)	(2)	(2)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	
Weiblich, über 50 Jahre	31 bis 40 Jahre	Beide Eltern ha- ben Herzkrank- heit gehabt mit mehr als 60 J Jahren	Höchster Wert: 140	Mindestens 10 Zigaretten/ Tag	Normale Mahl- zeiten mit Eiern, aber ohne Ge- bratenes und Sauce	3 bis 10 kg über dem Normalgewicht	Sitzende Arbeit und viel Sport	18-24 Punkte Ihre Risiken Existieren, sind Aber noch nicht Beunruhigend
(3)	(3)	(3)	(3)	(2)	(3)	(2)	(3)	
Männlich	41 bis 50 Jahre	Ein Elternteil hat Eine Herzkrank- heit gehabt mit weniger als 60 J	Höchster Wert: 160	20 Zigaretten/Tag	Normale Mahl- zeiten mit wenig Gebratenem und Sauce	11 bis 17 kg über dem Normalgewicht	Sitzende Arbeit und ein bisschen Sport	25-31 Punkte Sie müssen auf- passen, Ihre Risiken sind schon gross
(5)	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(3)	(5)	
Männlich, stämmig	51 bis 60 Jahre	Beide Eltern ha- ben eine Herz- krankheit gehabt mit weniger als 60 Jahren	Höchster Wert: 180	30 Zigaretten/Tag	Reichlich Mahl- zeiten oft mit Saucen, Ge- bratenem, Back- waren usw.	18 bis 25 kg über dem Normalgewicht	Sitzende Arbeit und sehr wenig Sport	32-40 Punkte Ihre Risiken sind gross.
(6)	(6)	(6)	(6)	(6)	(5)	(5)	(6)	
männlich, stämmig und glatzköpfig	61 bis 70 Jahre	Eltern und ein Grosseltern teil haben eine Herz- krankheit gehabt vor Alter 60	Höchster Wert: 200 und mehr	40 Zigaretten und mehr pro Tag	Restaurant-Mahl- zeiten mit sehr viel Saucen, Ge- bratenem, Back- waren usw.	Mehr als 26 kg über dem Normalgewicht	Kein Sport	41-62 Punkte Ihre Risiken sind sehr gross; nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Arzt auf.
(7)	(8)	(8)	(8)	(10)	(7)	(7)	(8)	
Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Total Punkte