


Ermitteln Sie Ihr Risikoprofil für Herz-Kreislauferkrankungen

Herz-Kreislauf-Krankheiten stehen an der Spitze der Todesursachen. Vorbeugung ist nötig und möglich. Mit diesem Test möchten wir Ihnen helfen, Ihr persönliches Risikoprofil zu ermitteln. Falls Ihr Risiko erhöht ist, sollten Sie sich für eine genauere Abklärung an Ihren Arzt wenden.

-
- 1. Alter**
- 0** Sie sind jünger als 55 Jahre
1 Sie sind 55-69 Jahre alt
2 Sie sind 70 Jahre oder älter
-
- 2. Familiäre Belastung**
- 0** Sie haben keine Blutsverwandten mit Herzkrankheit, Herzinfarkt oder Hirnschlag
1 Blutsverwandte von ihnen haben/hatten eine Herzkrankheit, jedoch keinen Herzinfarkt oder Hirnschlag
2 Eine/r oder mehrere Ihrer Blutsverwandten hatte/n einen Herzinfarkt, eine Herzgefässoperation oder einen Hirnschlag (Frauen nach dem 55., Männer nach dem 45. Lebensjahr)
3 Eine/r oder mehrere Ihrer Blutsverwandten hatte/n einen Herzinfarkt, eine Herzgefässoperation oder einen Hirnschlag (Frauen vor dem 55., Männer vor dem 45. Lebensjahr)
-
- 3. Wechseljahre (Menopause)**
 Wenn Sie die Wechseljahre (Menopause) noch vor sich haben, gehen Sie weiter zu Frage 5.
- 0** Sie hatten Ihre Wechseljahre (Menopause) nach dem 45. Lebensjahr
1 Sie hatten Ihre Wechseljahre (Menopause) vor dem 45. Lebensjahr
1 Bei Ihnen wurden vor dem 50. Lebensjahr die Eierstöcke entfernt
-
- 4. Hormonersatzbehandlung**
 Wenn Sie Ihre Wechseljahre (Menopause) vor weniger als 10 Jahren hatten, gehen Sie weiter zu Frage 6.
- Sie hatten Ihre Wechseljahre (Menopause) vor mehr als 10 Jahren und haben gegenwärtig eine Hormonersatzbehandlung
0 Sie hatten Ihre Wechseljahre (Menopause) vor mehr als 10 Jahren und haben gegenwärtig eine Hormonersatzbehandlung
1 Sie hatten Ihre Wechseljahre (Menopause) vor weniger als 10 Jahren hatten, haben während einiger Zeit eine Hormonersatzbehandlung gehabt, jetzt aber nicht mehr
2 Sie hatten Ihre Wechseljahre (Menopause) vor weniger als 10 Jahren hatten, hatten bisher keine Hormonersatzbehandlung
-
- 5. Empfängnisverhütungspillen**
 Falls Sie keine oder eine andere Verhütungsmethode anwenden, gehen Sie weiter zu Frage 6.
- 0** Sie nehmen die Pille, sind Nichtraucherin
2 Sie sind jünger als 35 Jahre, nehmen die Pille, sind Raucherin
3 Sie sind 35 Jahre oder älter, nehmen die Pille, sind Raucherin
-
- 6. Rauchen**
- 0** Sie haben nie geraucht oder das Rauchen vor mehr als 3 Jahren aufgegeben
1 Sie haben vor weniger als 3 Jahren das Rauchen aufgegeben
2 Sie rauchen bis zu 20 Zigaretten pro Tag
3 Sie rauchen mehr als 20 Zigaretten pro Tag
-
- 7. Blutdruck**
- Ihr Blutdruck beträgt
0 weniger als 140/90 mm Hg

- 1 zwischen 140/90 und 160/95 mm Hg
 - 2 mehr als 160/95 mm Hg
 - 1 Sie kennen Ihren Blutdruck nicht
-

8. Blutfettwert (Cholesterin)

Wenn Sie Ihren Cholesterinwert nicht kennen, gehen Sie bitte weiter zu Frage 9.

Ihr Gesamtcholesterin beträgt:

- 0 weniger als 5,2 mmol/l
 - 1 zwischen 5,2 und 6,5 mmol/l
 - 2 mehr als 6,5 mmol/l
-

9. Ernährung

Wenn Sie die Frage 8 beantwortet haben, brauchen Sie diese Frage nicht zu beantworten.

- 0 Sie essen häufig Gemüse, Obst und Fisch, selten Fleisch, Wurstwaren und Vollmilchprodukte sowie bis zwei Eier täglich
 - 1 Sie essen mehrmals pro Woche Fleisch und Lebensmittel mit tierischen Fetten sowie Eier
 - 2 Sie essen täglich Lebensmittel mit tierischen Fetten wie Fleisch, Wurstwaren, Vollmilch, Butter, Käse und Eier
-

10. Zuckerkrankheit (Diabetes)

- 0 Sie haben keine Zuckerkrankheit (Diabetes)
 - 3 Sie haben Zuckerkrankheit oder nehmen ein Medikament zur Kontrolle Ihres Blutzuckerspiegels
-

11. Gewicht

Ihr Body Mass Index (BMI) beträgt

- 0 25 oder weniger
- 1 über 25 bis 30
- 2 über 30

Der BMI berechnet sich, indem Sie das Körpergewicht in Kilogramm durch die Körpergröße in Meter dividieren und nochmals durch die Körpergröße in Meter dividieren.

Beispiel: 75 kg: (1,68 m : 1,68 m) = BMI 26,5

12. Körperliche Betätigung

- 0 Sie sind mindestens 3 x 30 Minuten pro Woche körperlich aktiv und kommen dabei ins Schwitzen
 - 1 Sie sind weniger als 3 x 30 Minuten pro Woche körperlich aktiv
-

13. Stress

- 0 Sie fühlen sich nur selten gestresst
 - 1 Sie fühlen sich häufig angespannt und gestresst
-

Auswertung

0 - 5 Punkte

Ihr Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung ist gering.

6 - 13 Punkte

Sie haben ein erhöhtes Erkrankungsrisiko. Suchen Sie gelegentlich einen Arzt auf für eine Kontrolle.

14 und mehr Punkte

Ihr Risiko ist deutlich erhöht. Sie sollten Ihren Arzt konsultieren und sich ernsthaft Ihrer Herz-Kreislauf-Gesundheit annehmen.