

Bestimmen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko in 5 Minuten

Wer um sein persönliches Risiko für Herzinfarkt weiss, kann gezielter vorsorgen. Bitte beantworten Sie alle elf Fragen, und tragen Sie die Punktzahl in die Kästchen ein.

1. Wie alt sind Sie?

Frauen:

- Jünger als 42 Jahre0
- 42 bis 44 Jahre1
- 45 bis 54 Jahre2
- 55 bis 73 Jahre3
- 74 Jahre und älter4

Männer:

- Jünger als 35 Jahre0
- 35 bis 39 Jahre1
- 40 bis 48 Jahre2
- 49 bis 53 Jahre3
- 54 Jahre und älter4

2. Wie hoch ist Ihr Blutdruck?

Mein Blutdruck (oberer Wert) ist:

- Unter 140 mm Hg 0
- 140 mm Hg bis 170 mm Hg1
- Über 170 mm Hg 2
- Ich nehme zur Zeit Medikamente zur Senkung des Blutdrucks1
- Unbekannt?

3. Wie hoch ist Ihr Cholesterin?

- Unter 240 mg/dl0
- 240 bis 315 mg/dl1
- Über 315 mg/dl2
- Ich nehme zur Zeit Medikamente zur Senkung des Cholesterins1
- Unbekannt?

4. Wie hoch ist Ihr HDL-Spiegel? (Gutes Cholesterin)

- Über 60 mg/dl -1
- 39 bis 59 mg/dl0
- 30 bis 38 mg/dl1
- Unter 30 mg/dl2
- Unbekannt?

5. Sind Sie zuckerkrank?

- Diabetikerin2
- Diabetiker1
- Kein Diabetes0

6. Sind Sie übergewichtig? (siehe Skala)

- Kein Übergewicht0
- Mehr als 10 kg Übergewicht (über dem Idealgewicht)1

So ermitteln Sie Ihr Übergewicht:

Suchen Sie auf der unteren Skala je nach Geschlecht Ihre Grösse (im Beispiel: Mann ♂, 183 cm). Dann auf der rechten Skala Ihr derzeitiges Gewicht (im Beispiel: 82 Kilo). Verbinden Sie die beiden Punkte. Auf der mittleren Skala finden Sie die Abweichung vom Idealgewicht (unser Beispiel: 10 Kilo Übergewicht)



7. Wie halten Sie es mit dem Alkohol?

- Regelmässig mehrere alkoholische Getränke pro Tag2
- Gelegentlich ein bis zwei alkoholische Getränke pro Woche0
- Keine alkoholischen Getränke0

8. Rauchen Sie?

- Raucher1
 Nichtraucher0
 Rauchstopp vor 5 Jahren oder länger0
 Zusammenleben oder Arbeiten mit
 Personen die täglich rauchen1

9. Sind Sie körperlich aktiv (Sport, Spaziergehen, körperliche Arbeit)?

- Weniger als 1mal pro Woche2
 1-2 mal die Woche für
 30 bis 60 Minuten1
 Mehr als 2mal die Woche für
 30 bis 60 Minuten0

10. Wie sieht es in Ihrer Familie mit Herz-Problemen aus?

- Bruder oder Vater hatte einen
 Herzinfarkt vor dem 55. Lebensjahr2
 Schwester oder Mutter hatten einen
 Herzinfarkt vor dem 65. Lebensjahr2
 Ein enger Blutsverwandter hatte einen
 Schlaganfall vor dem 65. Lebensjahr2
 Bei einem engen Blutsverwandten
 Wurde eine Bypass-Operation
 Oder eine Ballondilatation gemacht2
 Keine Herzprobleme bei diesen
 Verwandten0
 Unbekannt?

Punktsumme aus Frage 1 bis 10

Anzahl der mit «?» beantworteten Fragen ...

11. Wie ernähren Sie sich?

- Bei Wurst, Käse und Milchprodukten bevorzuge
 ich magere Sorten mit weniger als 30 % Fett:
 Geflügelwurst, Harzer Käse, Magerquark,
 Magermilch usw.0
 Achte ich nicht auf den Fettanteil1
 Fette Sorten mit mehr als 30 % Fett:
 Leberwurst, Teewurst, Schnittkäse,
 Sahnequark, Vollmilch usw.2

Fleisch esse ich

- Täglich2
 4 – 5 mal pro Woche1
 höchstens 2 – 3 mal pro Woche0

Eier oder Eierspeisen esse ich

- Höchstens 2 – 3 mal pro Monat0
 1 – 2 mal pro Woche1
 mehr als 2 mal pro Woche2

Gebäck, Schokolade, Chips oder Nüsse esse ich

- Selten0
 Höchstens 1 mal pro Woche1
 Mehrmals pro Woche2

Punktsumme aus Frage 11

**Summe der Punkte
Aus Frage 1 bis 10**

- Kleiner als 4
 Kleiner als 4
 4 bis 8
 4 bis 8
 grösser als 8

**Anzahl der mit »?«
beantworteten Fragen**

- 0
 1 bis 4
 0
 1 bis 4
 0 bis 4

Risiko-Typ

- Typ 1
 Typ 2
 Typ 3
 Typ 4
 Typ 5

Auswertung**Hinweis**

Wenn Sie bereits einen Herzinfarkt, eine andere Herzkrankheit oder einen Schlaganfall hatten, ist Ihr Risiko für diese Krankheiten bedeutend erhöht. Ihr Arzt kann zusätzliche Tests machen, um Ihr Risiko zu ermitteln, und Behandlungspläne zur Verminderung Ihres Risikos aufstellen.

Risiko-Typ 1

Sie haben im Moment keinen Grund, sich über Schlaganfall oder Herzinfarkt Sorgen zu machen. Achten Sie aber weiterhin auf die Risikofaktoren, die Sie selber beeinflussen können. Treiben Sie regelmässig Sport, und vermeiden Sie das Rauchen. Wenn Sie in der Frage 11 eine Summe von drei und mehr Punkten erreicht haben, sollten Sie Ihre Ernährungsweise kritisch prüfen. Geringfügige Umstellungen

können helfen, Risiken wie zum Beispiel erhöhten Blutfetten, Übergewicht und Bluthochdruck vorzubeugen.

Risiko-Typ 2

Sie haben entscheidende Fragen des Tests nicht beantwortet. Wenn Sie Ihre Blutfettwerte oder Ihren Blutdruck nicht kennen, lassen Sie diese bei Ihrem Hausarzt oder in einer Apotheke bestimmen. Erst danach ist eine Risikoeinschätzung möglich.

Risiko-Typ 3

Sie haben einen oder mehrere Risikofaktoren für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Prüfen Sie, welche Faktoren Sie durch Ihr Verhalten und Ihre Lebensweise reduzieren oder vermeiden können. Treiben Sie regelmässig Sport, und vermeiden Sie das Rauchen. Lassen Sie sich bezüglich der medizinischen Risikofaktoren (Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte usw.) von Ihrem Arzt beraten. Wenn Sie bei Frage 11 eine Summe von drei und mehr Punkten erreicht haben, sollten Sie Ihre Essgewohnheiten kritisch prüfen. Für Sie ist eine gesunde Ernährung besonders wichtig. Umstellungen können helfen, Risiken wie zum Beispiel erhöhten Blutfettwerten, Übergewicht und Bluthochdruck vorzubeugen oder diese zu vermindern.

Risiko-Typ 4

Sie besitzen mehrere Risikofaktoren für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Leider haben Sie eine oder mehrere entscheidende Fragen des Tests nicht beantwortet. Für Sie ist es besonders wichtig, Ihre Blutfettwerte und Ihren Blutdruck zu kennen. Lassen Sie die Werte von Ihrem Hausarzt oder Apotheker kontrollieren. Prüfen Sie weiterhin, welche Risikofaktoren Sie durch Ihr Verhalten und Ihre Lebensweise reduzieren oder vermeiden können. Ernähren Sie sich gesund, treiben Sie Sport und vermeiden Sie das Rauchen. Bezüglich der medizinischen Risikofaktoren (Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte usw.) sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen.

Risiko-Typ 5

Sie weisen ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auf. Sie sollten sich mit Ihrem Arzt wegen notwendiger Schritte zur Risikoverminderung beraten. Lassen Sie Ihren Blutdruck und Ihre Blutfettwerte kontrollieren. Achten Sie ganz besonders auf eine gesunde Lebensweise. Wenn Sie Risikofaktoren wie Übergewicht und Rauchen, regelmässigen Alkoholkonsum und mangelnde Bewegung vermeiden, können Sie ihr Risiko erheblich senken. Für Sie ist eine gesunde Ernährung besonders wichtig; haben Sie dennoch in Frage 11 mehr als 3 Punkte gesammelt, sollten Sie dringend Ihre Essgewohnheiten prüfen. Umstellungen in Ihrer Ernährung können helfen, Risiken wie zum Beispiel erhöhte Blutfette, Übergewicht und Bluthochdruck zu vermindern.

Zu Frage 10 »Herzprobleme in der Familie«:

Haben Sie die Frage positiv beantwortet, besteht bei Ihnen der Verdacht, dass Sie genetisch vorbelastet und damit besonders durch einen Herzinfarkt und Schlaganfall gefährdet sind.