

Wie alt bin ich wirklich?

Berechnen Sie Ihr biologisches Alter



Wir altern über unsere Gefäße

Wie alt sind Sie wirklich?

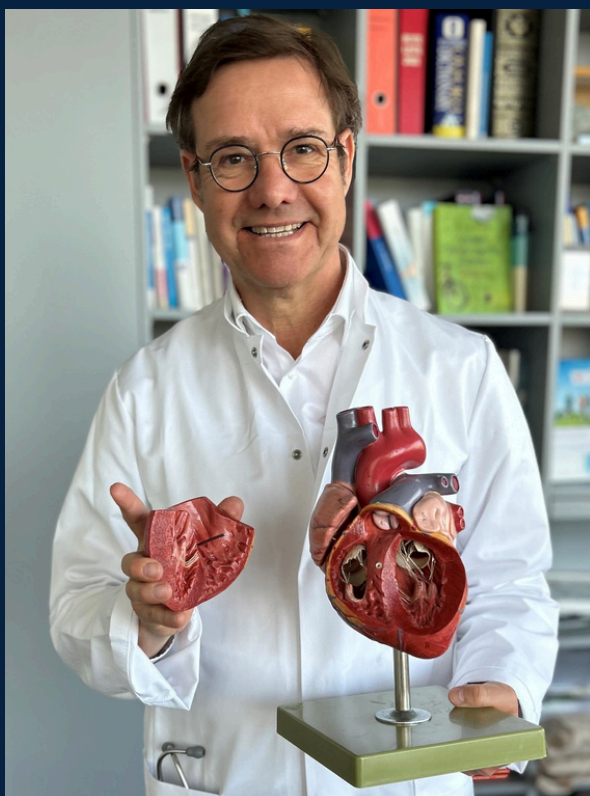
Ihr Geburtsdatum verrät wenig über Ihre tatsächliche Fitness oder Lebenserwartung.

Entscheidend ist der Zustand Ihrer Blutgefäße – je elastischer sie bleiben, desto länger bleiben Körper und Geist leistungsfähig.

Mit 20 einfachen Fragen können Sie Ihr biologisches Alter berechnen und herausfinden, wie es um Ihre innere Gesundheit steht.

Die Broschüre liefert Ihnen außerdem Tipps, wie Sie durch Bewegung, Ernährung und einen aktiven Lebensstil den Alterungsprozess verlangsamen können.

Bleiben Sie gesund – und in Bewegung!
Denn: Wir altern über unsere Gefäße.



Ihr Univ.-Prof. Dr. med. Martin Halle
Ärztlicher Direktor
Facharzt für Innere Medizin,
Kardiologie und Sportmedizin

Ihr wirkliches Alter...

1. Wie alt sind Sie laut Personalausweis? _____ Jahre

2. Hatten Eltern oder Geschwister schon vor dem 55. Geburtstag einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?

- Ja + 4
- Nein 0

3. Im Vergleich zu Gleichaltrigen fühlen Sie sich...

- jünger - 2
- vergleichbar 0
- älter + 2

4. Wie hoch ist Ihr Body Mass Index?

- unter 25 0
- 25 bis 30 + 1
- über 30 + 2

5. Wie groß ist Ihr Bauchumfang?

- Frau:
 - unter 80 cm - 1
 - 80 bis 88 cm + 1
 - über 88 cm + 3
- Mann:
 - unter 94 cm - 1
 - 94 bis 102 cm + 1
 - über 102 cm + 3

6. Hatten Sie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?

- Ja + 12
- Nein 0

7. Wie hoch ist Ihr LDL-Cholesterin?

- über 190 mg/dl + 8
- 160 bis 190 mg/dl + 6
- 130 bis 159 mg/dl + 4
- unter 130 mg/dl 0
- nicht bekannt + 4
- behandelt + 2

8. Wie hoch ist Ihr HDL-Cholesterin?

- über 60 mg/dl - 4
- 50 bis 60 mg/dl - 2
- 40 bis 49 mg/dl 0
- unter 40 mg/dl + 4
- nicht bekannt + 2

9. Wie hoch ist Ihr Blutdruck?

- über 160 mm/Hg + 6
- 140 bis 160 mm/Hg + 4
- 120 bis 139 mm/Hg + 2
- unter 120 mm/Hg 0
- nicht bekannt + 4
- behandelt + 2

10. Besteht bei Ihnen die Diagnose Diabetes?

- ja + 6
- nein 0
- nicht bekannt und mein BMI ist über 30 + 2

11. Haben Sie Erektionsstörungen? (nur Männer):

- ja + 4
- nein 0

12. Rauchen Sie oder haben Sie jemals geraucht?

- nein, nie 0
- früher ja, weniger als 10 Jahre + 2
- früher ja, mehr als 10 Jahre + 4
- aktuell ja, max. 1 Schachtel am Tag + 6
- aktuell ja, mehr als 1 Schachtel am Tag + 8

13. Wie viel Alkohol trinken Sie regelmäßig?

- keinen 0
- 1 Glas Wein (0,25l) / Bier (0,3l) + 1
- 2 Gläser Wein / Bier und mehr + 3

14. Arbeiten Sie unter Zeitdruck und Stress?

- gelegentlich 0
- häufig + 1
- fast immer + 3

15. Alltagsaktivität: An wie vielen Tagen pro Woche bewegen Sie sich 30 Minuten?

- an keinem Tag + 4
- an 1 bis 2 Tagen + 2
- an 3 bis 4 Tagen 0
- an 5 bis 7 Tagen - 3

16. Trainingsaktivität: An wie vielen Tagen pro Woche treiben Sie Sport?

- an keinem Tag + 2
- an 1 Tag 0
- an 2 bis 3 Tagen - 3
- an mehr als 3 Tagen - 5

17. An wie vielen Tagen pro Woche essen Sie Gemüse oder Obst?

- einmal pro Woche + 3
- jeden zweiten Tag + 1
- täglich - 2
- mehrmals am Tag - 4

18. An wie vielen Tagen pro Woche essen Sie eher deftige Speisen / Fast Food / Kuchen / Fertiggerichte?

- mehrmals pro Woche + 2
- einmal pro Woche + 1
- selten 0
- nie - 1

19. An wie vielen Tagen pro Woche essen Sie Fisch?

- selten bis nie + 2
- an 1 Tag 0
- an 2 bis 3 Tagen - 1
- an 4 oder mehr Tagen - 2

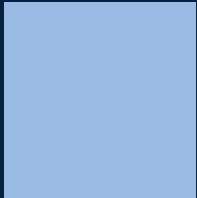
20. Das Risiko einer Gefäßerkrankung ist bei Männern doppelt so hoch wie bei Frauen. Sind Sie:

- eine Frau und jünger als 50 Jahre - 4
- eine Frau und 50 bis 60 Jahre alt - 2
- eine Frau und älter als 60 Jahre 0
- ein Mann 0

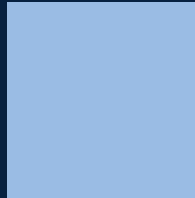
Geschafft!

Auswertung

Zählen Sie bitte alle Punkte zusammen:



=



Punkte

Biologisches Alter

- **Null Punkte?**

Ihr biologisches Alter entspricht Ihrem kalendarischen Alter

- **Sie haben Minus-Punkte gesammelt?**

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind entsprechend jünger

- **Ihr Ergebnis liegt über Null?**

Ihr Körper ist leider entsprechend älter



Grundliegende wissenschaftliche Studien:

- G. Assmann et al. Circulation (2002) 105:310-315
- S Yusuf et al. Lancet (2004) 364(9438):937-952
- X Sui et al. JAMA. (2007) 298:2507-2516
- RB Dagostino et al. Circulation (2008) 117:743-753
- DC Lee et al. J Am Coll Cardiol. (2012) 59:665-672

Bleiben Sie gesund!

Anmerkungen:

- Sinnvoll ist der Test für alle ab 35 Jahren
- Die Aussagen beschränken sich auf das Gefäßalter. Inbegriffen ist indirekt aber auch das Risiko für Krebserkrankungen (Brust- und Darmkrebs)
- Natürlich kann dieser Test keine ärztliche Untersuchung ersetzen und beruht wie so vieles in der Medizin auf Wahrscheinlichkeiten. Genaue Untersuchungen können nur durch einen Arzt erfolgen und bewertet werden.