

Testen Sie Ihr persönliches Herzinfarkt-Risiko!

Herz- Kreislauferkrankungen sind in Deutschland eine Volkskrankheit. Das Heimtückische ist, dass diese häufig unbemerkt bleiben. Nutzen Sie die Möglichkeit und bestimmen Sie mit dem von der Deutschen Herzstiftung entwickelten Fragebogen die Chance, Ihr Risiko einzuschätzen, einen Herzinfarkt zu erleiden. Schon kleine Änderungen des Lebensstil fördern die Gesundheit, dazu zählen gesünder essen und trinken und mehr Bewegung im Alltag.

Beantworten Sie die folgenden Fragen und errechnen Sie ihr Risiko:

Familie

Hatte einer Ihren Verwandten ersten Grades (Eltern, Kinder, Geschwister) bereits ein Herzinfarkt oder Schlaganfall?

Vor dem 70. Lebensjahr	Ja: 2 Punkte	Nein: 0 Punkte
Vor dem 55. Lebensjahr	Ja: 3 Punkte	Nein: 0 Punkte

Rauchen

Rauchen Sie?

Nein	0 Punkte
Ich rauche weniger als 20 Zigaretten	3 Punkte
Ich rauche 20 Zigaretten oder mehr	4 Punkte
Bei Frauen: Ich rauche und nehmen die Anti-Baby Pille	5 Punkte

Gewicht

Normales Körpergewicht für Männer: Größe in cm minus 100 (z.B 170 cm= 70 kg)

Normales Körpergewicht für Frauen: Größe in cm minus 100 minus 10% (z.B 160 cm-100= 60-6= 54 kg)

Untergewicht oder Normgewicht	0 Punkte
5 bis 10 kg oberhalb des Normgewichtes	1/2 Punkt
11 bis 20 kg oberhalb des Normgewichtes	1 Punkt
Mehr als 20 kg oberhalb des Normgewichtes	1 1/2 Punkte

Ernährungsgewohnheiten I

Ernähren Sie sich fettarm (wenn Fette, dann bevorzugt Oliven- oder Rapsöl) ? Essen Sie täglich frisches Obst, Salate und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und wenn dann

eher Fisch als Fleisch?

Praktisch immer	- 2 Punkte
Häufig	-1 Punkt
Eher nicht	0 Punkte

Ernährungsgewohnheiten II

Bevorzugen Sie eher deftiges Essen, Fastfood, Sahne, Kuchen, Süßigkeiten?

Praktisch immer	2 Punkte
Häufig	1 Punkt
Eher nicht	0 Punkte

Bewegung

Bewegen Sie sich regelmäßig, mindestens 20 Minuten am Stück?

Mindestens 1-2x pro Woche	- 1 Punkt
Mindestens 1x pro Monat	0 Punkte
Seltener als 1x pro Monat	1 Punkt

Cholesterin

Was wissen Sie über Ihre Blutfettwerte?

Nichts bekannt	1 Punkt
Stark erhöht: über 280 mg/dl	3 Punkte
Erhöht: 200-280 mg/dl	1,5 Punkte
Normal: Unter 200 mg/dl	0 Punkte

Blutdruck

Was wissen Sie über Ihre Blutdruckwerte?

Nichts bekannt	1 Punkt
Oberer Wert unter 140 mmHg	0 Punkte
Oberer Wert 140 bis 160 mmHg	0,5 Punkte
Oberer Wert über 160 mmHg	3 Punkte
Unterer Wert unter 90 mmHg	0 Punkte
Unterer Wert über 90 mmHg	2 Punkte

Diabetes

Haben Sie erhöhten Blutzucker oder leiden Sie an einem Diabetes?

Nichts bekannt	1 Punkt
Nein	0 Punkte
Ja, aber ich benötige noch keine Medikamente	3 Punkte
Ich nehme Tabletten gegen den erhöhten Blutzucker	4 Punkte
Ich spritze Insulin	4 Punkte

Stress

Leiden Sie häufig an Stress oder arbeiten unter Zeitdruck?

Nein	0 Punkte
Gelegentlich	0 Punkte
Häufig	1 Punkt
Praktisch dauernd	2 Punkte

Beschwerden

Haben Sie gelegentlich Schmerzen im Brustkorb, evtl mit Ausstrahlung in Arm oder in den Hals?

Nein	0 Punkte
Ja, bei körperlicher Belastung	5 Punkte
Bei Stress	3 Punkte
Gelegentlich in Ruhe oder bei Kälte	2 Punkte

Brustkorbdruck

Haben Sie bereits einmal länger als fünf Minuten anhaltende druckartige Beschwerden im linken Brustkorb verspürt?

Nein	0 Punkte
Ja	5 Punkte

Herzinfarkt

Wurden Sie bereits wegen eines Herzinfarktes behandelt?

Nein	0 Punkte
Ja	5 Punkte

Punktzahl

Punktzahl gesamt	
------------------	--

Auswertung

Addieren Sie nun Ihre Punkte und Sie erhalten Ihre persönliche Risikoeinschätzung:

0- 2 Punkte: Niedrig. Herzlichen Glückwunsch! Sie sind kaum gefährdet. Eine spezielle Vorsorge ist in Ihrem Fall nicht nötig. Weiter so!

2 bis 4 Punkte: Durchschnittlich. Sie haben ein durchschnittliches Risiko, ein wenig Vorsicht ist jedoch angeraten, achten Sie auf ausreichend Bewegung und versuchen Sie bei Übergewicht ihr Körpergewicht abzubauen.

4 bis 8 Punkte: Ihr Risiko ist erhöht. Sie zählen zur mittleren Risikogruppe. Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Internisten Möglichkeiten, Risikofaktoren zu vermindern und das Risiko zu senken.

Mehr als 8 Punkte: Ihr Risiko ist deutlich erhöht. Sie haben ein deutlich erhöhtes Risiko in den nächsten Jahren ein Herzinfarkt zu erleiden. Es ist Zeit, aktiv zu werden! Änderungen des Lebensstils und mehr Bewegung sind dringend empfohlen. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Internisten über weitere Möglichkeiten, die Risikofaktoren zu minimieren.

.