

Wie alt bin ich wirklich?

Berechnen Sie Ihr biologisches Alter

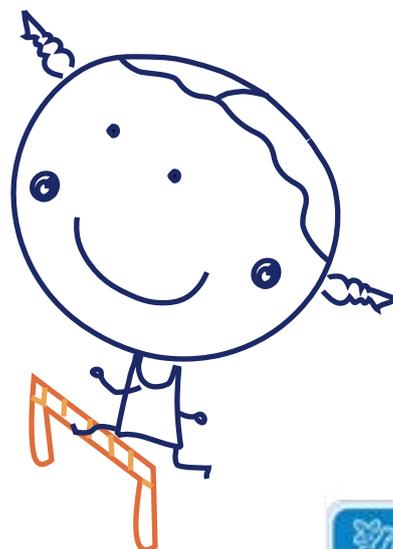


Anmerkungen

Die Aussagen beschränken sich auf das Alter der Gefäße. Inbegriffen ist in direkt aber auch das Risiko für Krebserkrankungen (Brust- und Darmkrebs).

Sinnvoll ist der Test für alle ab 35 Jahren.

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.



Ihr biologisches Alter !

Beantworten Sie die Fragen und zählen Sie die Jahre Ihrer Antworten zusammen (ein Taschenrechner hilft).

Wie alt sind Sie laut Personalausweis?

___ Jahre



Hatten Vater, Mutter oder Geschwister schon vor dem 55. Geburtstag einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?

ja = $\textcircled{+4}$ Jahre nein = $\textcircled{0}$ Jahre

Im Vergleich zu Gleichaltrigen fühlen Sie sich ...

jünger = $\textcircled{-2}$ Jahre

vergleichbar = $\textcircled{0}$ Jahre

älter = $\textcircled{+2}$ Jahre



Wie hoch ist Ihr Body Mass Index? Berechnungsformel: Gewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern im Quadrat.

unter 25 = $\textcircled{0}$
Jahre

25 bis 30 = $\textcircled{+1}$
Jahr

über 30 = $\textcircled{+3}$
Jahre



Wie groß ist Ihr Bauchumfang?

Frau:

unter 80 cm = $\textcircled{-1}$
Jahr

80 bis 88 cm = $\textcircled{+1}$
Jahr

über 88 cm = $\textcircled{+3}$
Jahre

Männer:

unter 94 cm = $\textcircled{-1}$
Jahr

94 bis 102 cm = $\textcircled{+1}$
Jahr

über 102 cm = $\textcircled{+3}$
Jahre



Wie hoch ist Ihr LDL-Cholesterin?

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

Wie hoch ist Ihr HDL-Cholesterin?

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





Wie hoch ist Ihr Blutdruck?

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

Besteht bei Ihnen die Diagnose Diabetes mellitus?

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

Für Männer (Frauen überspringen diese Frage):
Haben Sie Erektionsstörungen?

ja = 

nein = 

Hatten Sie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?

ja = 

nein = 



Rauchen Sie oder haben Sie jemals geraucht?

nein, nie = 

früher ja, weniger als 10 Jahre = 

früher ja, mehr als 10 Jahre = 

aktuell ja, maximal 1 Schachtel am Tag = 

aktuell ja, mehr als 1 Schachtel am Tag = 



Wieviel Alkohol trinken Sie täglich?

keinen	=	$\textcircled{-1}$ Jahr
1 Glas Wein (0,25l) / Bier (0,3l)	=	$\textcircled{+1}$ Jahr
2 Gläser Wein / Bier und mehr	=	$\textcircled{+3}$ Jahre

Arbeiten Sie unter Zeitdruck und Stress?



gelegentlich	=	$\textcircled{0}$ Jahre
häufig	=	$\textcircled{+1}$ Jahr
fast immer	=	$\textcircled{+3}$ Jahre

Alltagsaktivität: An wie vielen Tagen pro Woche bewegen Sie sich mindestens 30 Minuten (Kein Sport, sondern Spaziergehen, etc.)?



an keinem Tag = $\begin{matrix} +4 \\ \text{Jahre} \end{matrix}$

an 1 bis 2 Tagen = $\begin{matrix} +2 \\ \text{Jahre} \end{matrix}$

an 3 bis 4 Tagen = $\begin{matrix} 0 \\ \text{Jahre} \end{matrix}$

an 5 bis 7 Tagen = $\begin{matrix} -3 \\ \text{Jahre} \end{matrix}$

Trainingsaktivität: An wie vielen Tagen pro Woche treiben Sie Sport (Laufen, Fitnessstudio etc.)?



an keinem Tag = $\begin{matrix} +2 \\ \text{Jahre} \end{matrix}$

an 1 Tag = $\begin{matrix} 0 \\ \text{Jahre} \end{matrix}$

an 2 bis 3 Tagen = $\begin{matrix} -3 \\ \text{Jahre} \end{matrix}$

an mehr als 3 Tagen = $\begin{matrix} -5 \\ \text{Jahre} \end{matrix}$

An wie vielen Tagen pro Woche essen Sie eher
Fast-Food / Kuchen / Fertiggerichte?



mehrmals pro Woche = $\begin{matrix} +2 \\ \text{Jahre} \end{matrix}$

einmal pro Woche = $\begin{matrix} +1 \\ \text{Jahr} \end{matrix}$

selten = $\begin{matrix} 0 \\ \text{Jahre} \end{matrix}$

nie = $\begin{matrix} -1 \\ \text{Jahr} \end{matrix}$

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



einmal pro Woche = $\begin{matrix} +3 \\ \text{Jahre} \end{matrix}$

jeden zweiten Tag = $\begin{matrix} +1 \\ \text{Jahr} \end{matrix}$

täglich = $\begin{matrix} -2 \\ \text{Jahre} \end{matrix}$

mehrmals am Tag = $\begin{matrix} -4 \\ \text{Jahre} \end{matrix}$

An wie vielen Tagen pro Woche essen Sie Fisch?



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

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



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

Auswertung

Haben Sie...

... genauso viele Jahre wie Ihr kalendarisches Alter?

→ Ihr biologisches Alter entspricht Ihrem kalendarischen Alter.

... weniger Jahre, als Ihr kalendarisches Alter?

→ Herzlichen Glückwunsch! Sie sind entsprechend jünger.

... mehr Jahre, als Ihr kalendarisches Alter?

→ Ihr Körper ist leider entsprechend älter.



Zugrundeliegende 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
- Copyright „Test Biologisches Alter“:
Prof. Dr. Halle / Mosaik Verlag

