

Gruberstraße 26  
64289 Darmstadt

Telefon: +49 (0) 61 51 - 97 17 2-0  
Telefax: +49 (0) 61 51 - 97 17 2-119  
E-Mail: info@praxis-matic.de  
Web: www.praxis-matic.de

Der folgende Test hilft Ihnen, Ihr persönliches Herzinfarkt-Risiko einzuschätzen. Kreuzen Sie die zutreffenden Antworten an.

## Familie

Ist in Ihrer Familie bei Verwandten ersten Grades (Vater, Mutter, Geschwister, Kinder) bereits ein Herzinfarkt oder Schlaganfall aufgetreten?

- Ja, vor dem 55. Lebensjahr  10
- Ja, nach dem 55. Lebensjahr  4
- Nein  0

## Rauchen Sie?

- Ja, weniger als 20 Zigaretten pro Tag  8
- Ja, mehr als 20 Zigaretten pro Tag  10
- Ja, mehr als 20 Zigaretten pro Tag und Einnahme von Anti-Baby-Pille  10
- Nein  0

**Das sollten Raucher wissen:** Das durch Rauchen erhöhte Risiko kann durch keinen noch so günstigen Lebensstil ausgeglichen werden. Lassen Sie sich von ihrem Arzt beraten, wie Sie das Rauchen aufgeben können.

**Achtung:** Frauen, die rauchen und zudem die Pille nehmen, erhöhen ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Gewicht

Ihren BMI errechnen Sie mit folgender Formel:  $BMI = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körperlänge in m}^2}$ . (z.B.  $\frac{60 \text{ kg}}{1,70\text{m}^2} = BMI 20,76$ ) Bitte übertragen Sie den errechneten Wert in das Schema.

	Frauen	Männer	Ihr Wert	
Untergewicht	unter 19	unter 20		<input type="radio"/> 0
Normalgewicht	19-24	20-25		<input type="radio"/> 0
Übergewicht	25-30	26-30		<input type="radio"/> 1
Adipositas	über 30	über 30		<input type="radio"/> 2

## Gesundheitsbewusste Ernährung

Ernähren Sie sich fettarm? Wenn Fette, dann bevorzugt ungesättigte Fette wie z. B. Oliven- oder Rapsöl? Essen Sie täglich frisches Obst, Salate und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und eher Fisch als Fleisch?

- Praktisch immer  -4
- Häufiger  -2
- Eher nicht  0

## Ernährungsgewohnheiten

Bevorzugen Sie eher deftige Speisen wie rotes oder verarbeitetes Fleisch, Fastfood, Sahne, Kuchen, Süßigkeiten?

- Praktisch immer  4
- Häufiger  2
- Eher nicht  0

## Bewegung und Sport

Bewegen Sie sich regelmäßig mindestens 20 Minuten am Stück?

- Mindestens ein- bis zweimal pro Woche  -2
- Mindestens einmal pro Monat  0
- Seltener als einmal pro Monat  2

## Cholesterin

Was wissen Sie über Ihre Blutfettwerte?

- Nicht bekannt  2
- Stark erhöht (über 240 mg/dl bzw. 6,2 mmol/l)  6
- Etwas erhöht (200 – 240 mg/dl bzw. 5-6,2 mmol/l)  3
- Normal (unter 190 mg/dl bzw. 5,0 mmol/l)  0

## Blutdruck

Was wissen Sie über Ihren Blutdruck?

- Nicht bekannt  2
- Oberer Wert unter 140 mmHg  0
- 140 – 160 mmHg  1
- 160 mmHg  6
- Unterer Wert unter 90 mmHg  0
- 90 – 95 mmHg  2
- 95 mmHg  4

## Diabetes

Haben Sie erhöhten Blutzucker?

- Nicht bekannt  2
- Nein  0
- Ja, aber benötige noch keine Medikamente  6
- Nehme Tabletten für den Blutzucker  8
- Spritze Insulin  8

## Stress

Arbeiten Sie dauernd unter Zeitdruck oder Stress?

- Nein  0
- Gelegentlich  0
- Häufig  2
- Praktisch dauernd  4

## Beschwerden

Haben Sie gelegentlich Schmerzen im Brustbereich, evtl. mit Ausstrahlung in den Hals oder in einen Arm?

- Nein  0
- Ja, vor allem bei - oder auch nach - körperlicher Belastung  10
- Ja, vor allem bei Kälte  10
- Ja, vor allem bei Stress  6
- Gelegentlich in Ruhe  4

## Druck im Brustkorb

Hatten Sie bereits einmal länger als fünf Minuten anhaltende druckartige Beschwerden im Brustkorb?

- Ja  10
- Nein  0

## Herzinfarkt

Wurden Sie bereits wegen eines Herzinfarktes oder Verdacht auf Herzinfarkt behandelt?

- Ja  10
- Nein  0

Punktzahl

## Auswertung

Für jede Frage wird jeweils einmal die höchste erreichte Punktzahl addiert. Bei Antworten, die mit einem Minuszeichen versehen sind, muss die entsprechende Punktzahl abgezogen werden. Die Summe ergibt Ihre persönliche Risikoeinschätzung.

### 0 – 4 Punkte

Herzlichen Glückwunsch! Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist unterdurchschnittlich.

### 5 – 8 Punkte

Ihr Risiko ist durchschnittlich. Versuchen Sie beeinflussbare Risikofaktoren auszuschalten.

### 9 – 16 Punkte

Ihr Risiko ist erhöht. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt eine Strategie zur Verminderung Ihres Risikos und achten Sie auf Ihren Lebensstil.

### 17 Punkte und mehr

Ihr Risiko ist deutlich erhöht. Sprechen Sie bald mit Ihrem Arzt, wie eine Verminderung Ihres erhöhten Risikos für Herzinfarkt erreicht werden kann. Für Sie ist ein gesunder Lebensstil besonders wichtig.

Wenn Sie Ihre Werte für Blutdruck, Blutzucker und Blutfette nicht wissen, sollten Sie diese unbedingt bestimmen lassen! Bei zu hohen Werten können Sie sich durch gegensteuernde Maßnahmen vor dem Herzinfarkt schützen.