

Hand aufs Herz: Wie hoch ist Ihr Risiko?

Machen Sie einen persönlicher Risikotest!

Das Heimtückische an Herz- und Gefäßkrankheiten ist, dass sie oft schon in relativ jungen Jahren beginnen und lange unerkannt bleiben. Leider oft viel zu lange für die eigene Gesundheit...

Der folgende Test hilft Ihnen, Ihr persönliches Risiko, an einer Herz- oder Gefäßerkrankung zu erkranken, besser einzuschätzen. Gehen Sie bitte alle Fragen sorgfältig durch und kreuzen Sie die passenden Antworten an. Am Schluss zählen Sie einfach alle Punkte zusammen. Die Gesamtsumme sagt Ihnen, wie hoch Ihr persönliches Risiko ist.

Dieser Test soll nur Ihr Bewusstsein für mögliche Herz- und Gefäßerkrankungen schärfen und Ihnen verdeutlichen, wo und wie Sie gesünder leben können. Unser Praxisteam berät Sie sehr gern dabei!

Das sind Alarmzeichen:

- schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer, Oberbauch ausstrahlen können
- starkes Engegefühl, heftiger Druck im Brustkorb, Angst
- zusätzlich zum Brustschmerz: Luftnot, Übelkeit, Erbrechen
- bei Frauen sind Luftnot, Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch, Erbrechen nicht selten alleinige Alarmzeichen
- Schwächeanfall (auch ohne Schmerz), evtl. Bewusstlosigkeit
- Blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß

**Bei Auftreten sofort den Rettungswagen rufen
oder die örtliche Notrufnummer 112**

Ihr persönlicher Risikotest

Familie

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

Vor dem 70. Lebensjahr	ja: 2	nein: 0
Vor dem 55. Lebensjahr	ja: 3	nein: 0

Rauchen

Rauchen Sie?

Nein, ich bin Nichtraucher.	0
Ich rauche weniger als 20 Zigaretten.	3
Ich rauche 20 Zigaretten oder mehr.	4
Für Frauen: Ich rauche und nehme die Pille.	5

Gewicht

Für den Test gilt folgende Faustregel:

Normales Körpergewicht für Männer = Körpergröße in cm minus 100 (z. B. 180 cm – 100 = 80 kg).

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

Untergewicht oder Normalgewicht	0
5 bis 10 kg oberhalb des Normalgewichtes	0,5
11 bis 20 kg oberhalb des Normalgewichtes	1
Mehr 20 kg oberhalb des Normalgewichtes	1,5

Ernährungsgewohnheiten

Was trifft auf Ihre Ernährungsgewohnheiten am ehesten zu?

Ernähren Sie sich fettarm (wenn Fette, dann bevorzugt ungesättigte Fette wie z.B. Olivenöl)? Essen Sie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, täglich frisches Obst, Salate und Gemüse sowie zwei Fischmahlzeiten pro Woche?

Praktisch immer	-2
Häufig	-1
Eher nicht	0

Bevorzugen Sie eher deftige Speisen wie rotes oder verarbeitetes Fleisch, Bratwürste, Pommes Frites, Vollmilchprodukte, Sahne, Kuchen, Süßigkeiten, Nachtische?

Praktisch immer	2
Häufiger	1
Eher nicht	0

Bewegung

Bewegen Sie sich regelmäßig mindestens 20 Minuten am Stück?

Mindestens 1–2 x pro Woche	-1
Mindestens 1 x pro Monat	0
Seltener als 1 x pro Monat	1

Cholesterin

Was wissen sie über Ihre Cholesterinwerte?

Nichts bekannt	1
Stark erhöht: = Über 280 mg/dl bzw. 7,25 mmol/l	3
Erhöht: 200–280 mg/dl bzw. 5,2–7,25 mmol/l	1,5
Normal: Unter 200 mg/dl bzw. 5,2 mmol/l	0

Blutdruck

Was wissen Sie über Ihren Blutdruck?

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

Diabetes

Haben Sie erhöhten Blutzucker?

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

Stress

Arbeiten Sie dauernd unter Zeitdruck oder Stress?

Nein	0
Gelegentlich	0
Häufig	1
Praktisch dauernd	2

Beschwerden

Haben Sie gelegentlich bei körperlicher Belastung, bei Kälte oder bei Stress Missempfindungen im Brustbereich, evtl. mit Ausstrahlung in den Hals oder in einen Arm?

Nein	0
Bei körperlicher Belastung	5
Bei Stress	3
Gelegentlich in Ruhe oder nach Belastung	2

Brustkorbdruck

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

Ja	5
Nein	0

Herzinfarkt

Wurden Sie bereits wegen eines Herzinfarktes behandelt?

Ja	5
Nein	0

Punktzahl



Auswertung

Addieren Sie nun Ihre Punktzahl. Für jede Antwort, die mit einem Minuszeichen versehen ist, ziehen Sie bitte die entsprechende Punktzahl ab. Die Gesamtsumme ergibt Ihre persönliche Risikoeinschätzung. Je nach Ergebnis und Alter sollten Sie den Rat eines Experten des Cardiologicums Hamburg einholen. Wir freuen uns darauf, Ihnen Wege in eine herzgesunde Zukunft zu zeigen!

0–2 Punkte: Herzlichen Glückwunsch! Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen ist unterdurchschnittlich. Weiter so!

2–4 Punkte: Ihr Risiko ist durchschnittlich. Versuchen Sie, beeinflussbare Risikofaktoren auszuschalten.

4–8 Punkte: Ihr Risiko ist erhöht. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt eine Strategie zur Verminderung Ihres Risikos und achten Sie auf Ihren Lebensstil.

Mehr als 8 Punkte: Ihr Risiko ist deutlich erhöht! Sprechen Sie bald mit Ihrem Arzt, wie eine deutliche Verminderung Ihres erhöhten Risikos für Herzinfarkt und Schlaganfall erreicht werden kann. Für Sie ist ein gesunder Lebensstil besonders wichtig.

Je älter Sie sind, umso höher ist Ihr Ausgangsrisiko – auch ohne Risikofaktoren. Deshalb ist älteren Personen besonders zu empfehlen, die Risikofaktoren so weit wie möglich zu vermindern.

Besonders ungünstig ist die Kombination der Risikofaktoren von Rauchen, erhöhten Blutfettwerten und erhöhtem Blutdruck: Hier ergibt sich ein 11-fach erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Wer im Test eine hohe Punktzahl erreicht hat, für den ist eine Verdoppelung des Risikos, z. B. durch sein Alter, besonders folgenschwer. Auch und gerade deshalb ist bei älteren Personen eine Verminderung der Risikofaktoren besonders wirksam im Sinne einer Verminderung des Krankheitsrisikos.

Auch wenn jemand z. B. das 70. Lebensjahr ohne Herz- oder Gefäßerkrankungen erreicht hat, bedeutet das nicht, dass er für den Rest seines Lebens davor geschützt ist. Aus den Ergebnissen der amerikanischen Framingham-Studie geht hervor, dass etwa 30% der 70-jährigen Personen in den folgenden Jahren erstmals eine Herz- oder Gefäßerkrankung bekommen.



PRAXIS WANDSBEK

Schloßgarten 3

Tel.: +49. (0)40. 68 28 06-0

PRAXIS WANDSBEK

Schloßgarten 7

Tel.: +49. (0)40. 68 28 06-0

PRAXIS BLANKENESE

Blankeneser Bahnhofstr. 21–23

Tel.: +49. (0)40. 86 62 56-0

PRAXIS RAHLSTEDT

Hagenower Straße 5

Tel.: +49. (0)40. 70 70 80 8-0

PRAXIS HARBURG

Am Wall 1

Tel.: +49. (0)40. 70 70 81 8-0

PRAXIS HARVESTEHUDE

Helene-Lange-Straße 2

Tel.: +49. (0)40. 4 22 59 19

PRAXIS BORGELDE-HAMM

Carl-Petersen-Straße 101

Tel.: +49. (0)40. 2 50 41 00

PRAXIS BRAMFELD

Hellbrookkamp 33–35

Tel.: +49. (0)40. 61 73 74