

# Testen Sie Ihr Infarkt-Risiko

Die Deutsche Herzstiftung hat diesen Fragebogen entwickelt, mit dem Sie in fünf Minuten herausfinden, ob mit Ihrem Herzen alles okay ist (mehr Infos auf [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de))

## 1 Hatte ein naher Verwandter schon einen Infarkt?

- +3 Ja, vor dem 55. Lebensjahr.
- +2 Ja, vor dem 70. Lebensjahr.
- +0 Nein.

## 2 Rauchen Sie?

- +0 Nein.
- +3 Ja, weniger als 20 Zigaretten am Tag.
- +4 Ja, mehr als 20 Zigaretten am Tag.
- +5 Ja, ich rauche und nehme die Pille.

## 3 Wie beurteilen Sie Ihr Körpergewicht?

- +0 Ich bin eher normalgewichtig (Body-Mass-Index: 19 bis 24).
- +0,5 Ich habe leider Übergewicht (Body-Mass-Index: 25 bis 30).
- +1 Ich habe leider starkes Übergewicht (Body-Mass-Index über 30).

## 4 Essen Sie mehrmals pro Woche Hülsenfrüchte, Vollkorn, Obst, Gemüse und Fisch?

- 2 Ja, praktisch jeden Tag.
- 1 Ja, häufig.
- +0 Nein, eher nicht.

## 5 Essen Sie mehrmals pro Woche rotes und/oder verarbeitetes Fleisch, Wurst, Pommes frites, Sahne, Kuchen und Süßigkeiten?

- +2 Ja, praktisch jeden Tag.
- +1 Ja, häufiger.
- +0 Nein, eher nicht.

## 6 Sind Sie regelmäßig mindestens 30 Minuten am Stück körperlich aktiv?

- 1 Mindestens 1- bis 2-mal die Woche.
- +0 Mindestens 1-mal im Monat.
- +1 Seltener als 1-mal im Monat.

## 7 Kennen Sie Ihre Blutfettwerte (Gesamtcholesterin)?

- +1 Nein.
- +0 Ja, sie sind normal (unter 200 mg/dl).
- +1,5 Ja, sie sind leicht erhöht (unter 280 mg/dl).
- +3 Ja, sie sind stark erhöht (über 280 mg/dl).

## 8 Kennen Sie Ihren Blutdruckwert?

- +1 Nein.
- +0 Ja, immer unter 140/90.
- +2 Ja, meist leider über 140/90.
- +3 Ja, der „obere Wert“ liegt über 160.

## 9 Leiden Sie regelmäßig unter Stress und Zeitdruck?

- +0 Nein, nur gelegentlich.
- +1 Ja, schon ziemlich häufig.
- +2 Ja, eigentlich dauernd.

## 10 Haben Sie gelegentlich Schmerzen im Brustbereich?

- +0 Nein.
- +2 Ja, bei körperlicher Belastung.
- +3 Ja, bei Stress und Zeitdruck.
- +5 Ja, in Ruhe oder nach körperlicher/seelischer Belastung.

Hinter jeder Antwort steht ein positiver (+) Wert, den Sie zu Ihrer Punktzahl dazu rechnen, oder ein negativer (-) Wert, den Sie abziehen. Bilden Sie die Endsumme.

**Auswertung:** Auf Seite 55 erfahren Sie, wie hoch Ihr Infarkt-Risiko ist.

## Der Herztest: Auswertung

Leben Sie im grünen Bereich oder schon in der Gefahrenzone? Schauen Sie mal nach, wo Sie sich mit Ihrer Testsumme (von Seite 49) einordnen können

### Minuswerte bis 2 Punkte

Herzlichen Glückwunsch! Dass Sie jemals einen Herzinfarkt bekommen, ist nicht sehr wahrscheinlich. Machen Sie weiter so mit Ihrer herzgesunden Art zu leben.

### 3 bis 4 Punkte

Mit Ihrem Risiko liegen Sie im Durchschnitt. Der VITAL-Herz-Coach zeigt Ihnen, wie Sie beeinflussbare Faktoren ausschalten, damit Sie es minimieren können. Gehen Sie regelmäßig zum Check-up.

### 5 bis 8 Punkte

Bei Ihnen besteht ein erhöhtes Infarkt-Risiko. Bauen Sie die Tipps des VITAL-Herz-Coachs in Ihren Alltag ein. Und besprechen Sie das Testergebnis bald mit Ihrem Hausarzt.

### 9 und mehr Punkte

Ihr Infarkt-Risiko ist deutlich erhöht! Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Hausarzt. Suchen Sie zum General-Check auch einen Kardiologen auf. Achten Sie streng auf Ihr Gewicht, Ihre Ernährung und Ihre Fitness.