

Jung bleiben – in jedem Alter

Klar, die Jahre vergehen, wir werden älter – und das spüren wir irgendwann. Manche eher, andere später. Ausmaß und Zeitpunkt kann aber jeder in einem gewissen Maße beeinflussen. Wie steht's bei Ihnen? Unser Test verrät es

Das lässt uns altern

Wer „gute Gene“ mitbringt und deshalb z. B. später graue Haare oder Falten bekommt als Altersgenossen, kann sich freuen – Erbfaktoren sind reine Glückssache. Eine ebenso wichtige Rolle spielt der individuelle Lebensstil. Und über den entscheiden wir zum größten Teil selbst. Rauchen, Übergewicht, ungünstige Cholesterin- und Zuckerwerte, Bluthochdruck, Stress, mangelnde Bewegung – all das wirkt sich schädlich auf das Gefäßsystem aus und lässt uns, innerlich wie äußerlich, alt aussehen.

Das können wir tun

Je mehr Risikofaktoren zusammenkommen, desto früher treten altersbedingte Abnutzungserscheinungen und Krankheiten auf. Zum Glück sind die Knackpunkte eng miteinander verbunden: Wer sich mehr bewegt und durch eine gesündere Ernährung an Gewicht verliert, verbessert gleichzeitig seine Blutwerte und baut Stress ab. Auf einen Schlag entkräftet das mehrere Risikofaktoren auf einmal. Es ist nie zu spät, sich etwas Gutes zu tun.

So funktioniert der Test

Nehmen Sie ein Maßband zur Hand und (wenn Sie haben) Ihre Blutwerte. Beantworten Sie dann die folgenden Fragen – Minuspunkte sind hier nichts Schlechtes!



Test

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

- | | |
|---------------------------------|----|
| Eine Frau (jünger als 50 Jahre) | -4 |
| Eine Frau (älter als 50 Jahre) | -2 |
| Ein Mann | 0 |

Hatten Ihr Vater, Ihre Mutter oder Geschwister einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?

- | | |
|-----------------------------|---|
| Nein | 0 |
| Ja, vor dem 55. Lebensjahr | 4 |
| Ja, nach dem 55. Lebensjahr | 2 |

Hatten Sie selbst schon einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?

- | | |
|------|----|
| Ja | 12 |
| Nein | 0 |

Messen Sie bitte Ihren Bauchumfang

- | | |
|-------------|----|
| Unter 80 cm | -1 |
| 80–88 cm | 1 |
| Über 88 cm | 3 |

Wenn Sie ein Mann sind:

- | | |
|-------------|----|
| Unter 94 cm | -1 |
| 94–102 cm | 1 |
| Über 102 cm | 3 |

Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index?

(Berechnungsformel: Gewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern im Quadrat, also mal sich selbst. Beispiel: Eine 1,70 m große Frau wiegt 70 Kilo. Sie rechnen 70 durch $1,7$ mal $1,7$; also $70 : 2,89 = 24$)

- | | |
|----------|---|
| Unter 25 | 0 |
| 25–30 | 1 |
| Über 30 | 3 |