



**Wie hoch ist Ihr Blutdruck?**

Über 160 mmHg	<b>6</b>
140–160 mmHg	<b>4</b>
120–139 mmHg	<b>2</b>
Unter 120 mmHg	<b>0</b>
Nicht bekannt	<b>4</b>
Behandelt	<b>2</b>

**Verglichen mit Gleichaltrigen fühlen Sie sich:**

Jünger	<b>-2</b>
Vergleichbar	<b>0</b>
Älter	<b>2</b>

**Eine Frage für Männer (Frauen überspringen sie bitte): Haben Sie Erektionsstörungen?**

Ja	<b>4</b>
Nein	<b>0</b>

**Rauchen Sie?**

Nein, habe ich auch nie	<b>0</b>
Früher ja, weniger als 10 Jahre lang	<b>2</b>
Früher ja, länger als 10 Jahre	<b>4</b>
Ja, maximal eine Schachtel am Tag	<b>6</b>
Ja, mehr als eine Schachtel am Tag	<b>8</b>

**Wie viel Alkohol trinken Sie täglich?**

Keinen	<b>0</b>
1 Glas Wein (0,25 l) oder Bier (0,3 l)	<b>-2</b>
2 Gläser Wein oder Bier und mehr	<b>2</b>

**Arbeiten Sie unter Zeitdruck und Stress?**

Gelegentlich (oder nie)	<b>0</b>
Häufig	<b>1</b>
Praktisch immer	<b>3</b>

**Alltagsaktivität: Wie oft in der Woche bewegen Sie sich 30 Minuten am Stück (Spaziergänge, zur Arbeit radeln etc.)?**

An keinem Tag	<b>4</b>
An 1–2 Tagen	<b>2</b>
An 3–4 Tagen	<b>0</b>
An 5–7 Tagen	<b>-3</b>

**Trainingsaktivität: Wie oft in der Woche treiben Sie Sport (Verein, laufen etc.)?**

An keinem Tag	<b>2</b>
An 1 Tag	<b>0</b>
An 2–3 Tagen	<b>-3</b>
An mehr als 3 Tagen	<b>-5</b>

**Wie oft pro Woche essen Sie Obst oder Gemüse?**

Einmal pro Woche	<b>3</b>
Jeden zweiten Tag	<b>1</b>
Jeden Tag	<b>-2</b>
Mehrmals pro Tag	<b>-4</b>

**Wie oft pro Woche essen Sie Fisch?**

Selten	<b>2</b>
Einmal pro Woche	<b>0</b>
Zwei- bis dreimal pro Woche	<b>-1</b>
Viermal pro Woche und mehr	<b>-2</b>

**An wie vielen Tagen in der Woche essen Sie eher deftige Speisen, Fast Food, Kuchen oder Fertiggerichte?**

Mehrmals pro Woche	<b>2</b>
Einmal pro Woche	<b>1</b>
Selten	<b>0</b>
Nie	<b>-1</b>

**Wurde bei Ihnen ein Diabetes diagnostiziert?**

Ja	<b>6</b>
Nein	<b>0</b>
Nein, aber mein BMI ist über 30	<b>2</b>

**Wie hoch ist Ihr LDL-Cholesterin?**

Über 190 mg/dl	<b>8</b>
160–190 mg/dl	<b>6</b>
130–159 mg/dl	<b>4</b>
Unter 130 mg/dl	<b>0</b>
Nicht bekannt	<b>4</b>
Behandelt	<b>2</b>

**Wie hoch ist Ihr HDL-Cholesterin?**

Über 60 mg/dl	<b>-4</b>
50–60 mg/dl	<b>-2</b>
40–49 mg/dl	<b>0</b>
Unter 40 mg/dl	<b>4</b>
Nicht bekannt	<b>2</b>



**BUCH-TIPP**  
 „Zellen fahren gerne Fahrrad. Mit gesunden Gefäßen länger jung bleiben“ von Prof. Dr. med. Martin Halle, Mosaik Verlag, 208 S., 19,99 Euro

