

Unterstützen Sie Aufklärung und Herzforschung. Helfen Sie uns helfen!

Spendenkonto: Frankfurter Volksbank  
IBAN DE 97 5019 0000 0000 1010 10  
BIC FFVBDEFFXXX

*Ihre Spende rettet Leben!*

### Werden Sie Mitglied!

Profitieren Sie von unserem umfangreichen Service-Angebot:  
[www.herzstiftung.de/aufnahmeantrag.html](http://www.herzstiftung.de/aufnahmeantrag.html)

FB01 / Stand 09/2019 / Bildnachweis: Titel: Adobe Stock © SasinParaksa

Deutsche Herzstiftung e.V.

Bockenheimer Landstr. 94-96  
60323 Frankfurt am Main

Tel.: 069 955128-0

Fax: 069 955128-313

info@herzstiftung.de  
www.herzstiftung.de



## 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.

### -6 bis 4 Punkte

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

### 5 bis 8 Punkte

Ihr Risiko ist durchschnittlich. Versuchen Sie, beeinflussbare Risikofaktoren auszuschalten.

### 9 bis 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 nicht wissen, wie hoch Ihr Blutdruck, Ihr Blutzucker und Ihr LDL-Cholesterin sind, sollten Sie sie bestimmen lassen. Nur wenn Sie diese Werte kennen, können Sie sich vor dem Herzinfarkt schützen.

Prof. Dr. med. Helmut Gohlke

## Wie erkenne ich den Herzinfarkt?

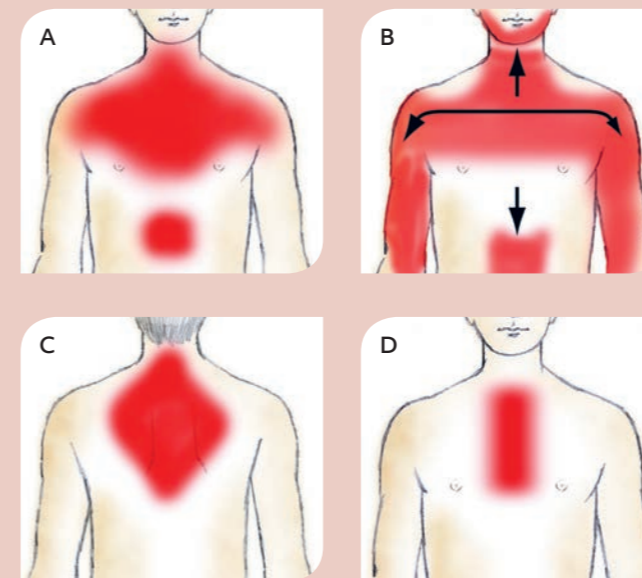
Der Herzinfarkt lässt sich in den meisten Fällen durch typische Alarmzeichen erkennen:

- ♥ **Was:** Schmerzen, die länger als 5 Minuten anhalten.
- ♥ **Wo:** überwiegend im Brustkorb, häufig auch ausschließlich hinter dem Brustbein (Abb. A und D). Bisweilen auch nur im Rücken (zwischen den Schulterblättern, Abb. C) oder Oberbauch (Verwechslung mit „Magenschmerzen“ möglich, Abb. B).
- ♥ **Wie:** Die Schmerzen sind flächenhaft und werden als brennend und drückend mit Engegefühl in der Brust beschrieben.

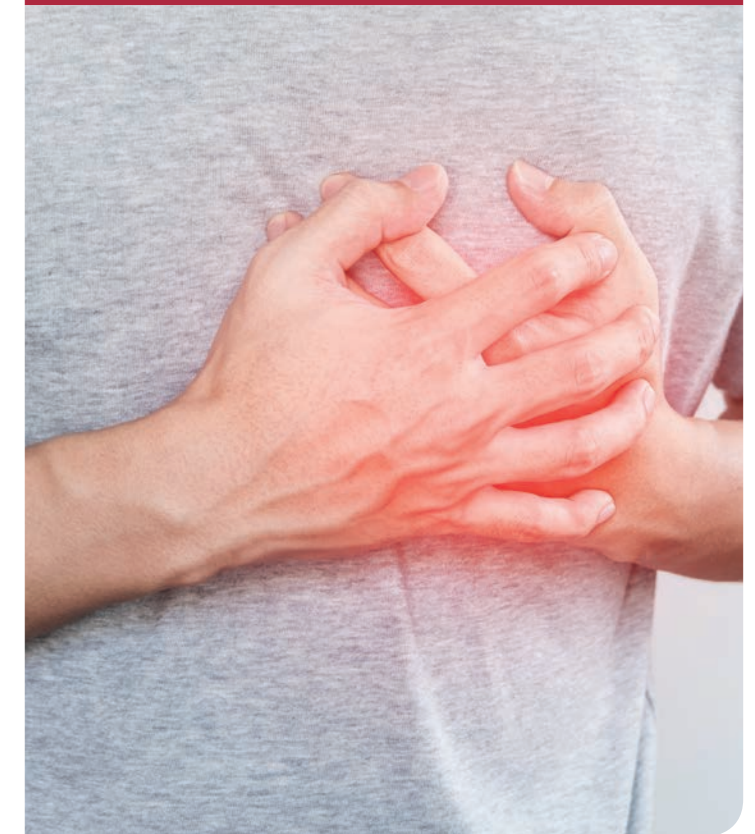
Zusätzlich:

- ♥ Die Schmerzen können in den Arm, den Hals oder den Oberbauch ausstrahlen (Abb. B).

### Auf einen Blick: Die Herzinfarkt-Alarmzeichen.



## RISIKOTEST HERZINFARKT Wie gefährdet sind Sie?



Gut fürs Herz.  
Deutsche Herzstiftung



## RISIKOTEST

Der folgende Test hilft Ihnen, Ihr persönliches **Herzinfarkt-Risiko** einzuschätzen. Er ist in erster Linie für Menschen gedacht, bei denen bislang keine Gefäß-erkrankung festgestellt wurde.

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?

bei **weiblichen** Verwandten:

- ja, vor dem 60. Lebensjahr  10
- ja, nach dem 60. Lebensjahr  4
- nein  0

bei **männlichen** Verwandten:

- ja, vor dem 55. Lebensjahr  10
- ja, nach dem 55. Lebensjahr  4
- nein  0

### Rauchen Sie?

- weniger als 20 Zigaretten pro Tag  8
- mehr als 20 Zigaretten pro Tag  10
- mehr als 20 Zigaretten pro Tag und Anti-Baby-Pille  12
- nein  0

### Bewegung und Sport

Bewegen Sie sich regelmäßig mindestens 20 Minuten am Tag?

- mindestens ein- bis zweimal pro Woche  -2
- mindestens einmal pro Monat  0
- seltener als einmal pro Monat  2

### Gewicht

Ihren BMI errechnen Sie mit folgender Formel:

**BMI = Körpergewicht in kg geteilt durch Körperlänge in m<sup>2</sup>.** Bitte übertragen Sie den errechneten Wert in das Schema.

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

### Essen Sie bewusst?

Essen Sie täglich Gemüse, Salat, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Ballaststoffe, Oliven- und Rapsöl und eher Fisch als Fleisch?

- praktisch immer  -4
- häufig  -2
- eher nicht  0

### Bevorzugen Sie

Fleisch, Wurst, Fast Food, Kuchen, Süßigkeiten, Speiseeis, zuckerhaltige Limonaden?

- praktisch immer  4
- häufig  2
- eher nicht  0

### Stress

Arbeiten Sie dauernd unter Zeitdruck oder Stress?

- nein  0
- gelegentlich  0
- häufig  2
- praktisch dauernd  4

### Blutdruck

Was wissen Sie über Ihren Blutdruck?

nicht bekannt  2

#### oberer Wert:

- unter 140 mmHg  0
- 140 – 160 mmHg  1
- über 160 mmHg  6

#### unterer Wert:

- unter 90 mmHg  0
- 90 – 95 mmHg  2
- über 95 mmHg  4

### LDL-Cholesterin

Was wissen Sie über Ihr LDL-Cholesterin?

- LDL-Cholesterin nicht bekannt  2
- über 190 mg/dl (4,91 mmol/l)  10
- 160 – 190 mg/dl (4,14 – 4,91 mmol/l)  6
- 115 bis 160 mg/dl (3,0 – 4,14 mmol/l)  3
- unter 115 mg/dl (3,0 mmol/l)  0

### 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

### Beschwerden

Haben Sie gelegentlich Schmerzen im Brustbereich, evtl. mit Ausstrahlung in den Hals oder in einen Arm? Druck/Engegefühl oder neu aufgetretene Luftnot?

- nein  0
- vor allem bei – oder auch nach – körperlicher Belastung  10
- vor allem bei Kälte  10
- 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 oder Brennen hinter dem Brustbein?

- ja  10
- nein  0

### Herzinfarkt

Wurden Sie bereits wegen Herzinfarkt oder Verdacht auf Herzinfarkt behandelt?

- ja  10
- nein  0

Punktzahl \_\_\_\_\_

Die Auswertung finden Sie auf der Rückseite.