

Verfasser und Eigentümer

ÖSTERREICHISCHER HERZFONDS

Veröffentlichungen, auch auszugsweise, bedürfen der Genehmigung des Verfassers.

Seniorentage 2018
Österreichischer Herzfonds

Inhalt	Seite
Einleitung	2
Altersverteilung	3
Vorbelastung	4
Rauchen	5
Body Mass Index	6
Gesundheitsbewusste Ernährung	7
Ernährungsgewohnheiten	8
Bewegung und Sport	9
Diabetes	10
Stress	11
Beschwerden	12
Druck im Brustbereich	13
Herzinfarkt	14
Blutdruck	15
Cholesterin	16
Zusammenfassung	17
Fragebogen	18

Einleitung

Thema

Erhebung des Risikos für Herz-Kreislaufkrankungen anhand des Herzinfarkt Risiko-Tests

Zeitraum der Untersuchung

3 Aktionen in Wiener Einkaufszentren im Jahr 2018

Riverside (13. April 2018), Lugner City (13. Oktober 2018), Auhofcenter (16. November 2018)

Samplegröße

149 Personen (52 Männer und 92 Frauen, 5 Personen machten keine Angaben zum Geschlecht)

Befragte Gruppe

Besucher/innen im Alter zwischen 20 und 82 Jahren

Befragungsgebiet

Wien (Bezirke 1140, 1150, 1230)

Auf- und Abrundung

Summe von 99% oder 101% ist mit 100% gleichwertig

Zielsetzung

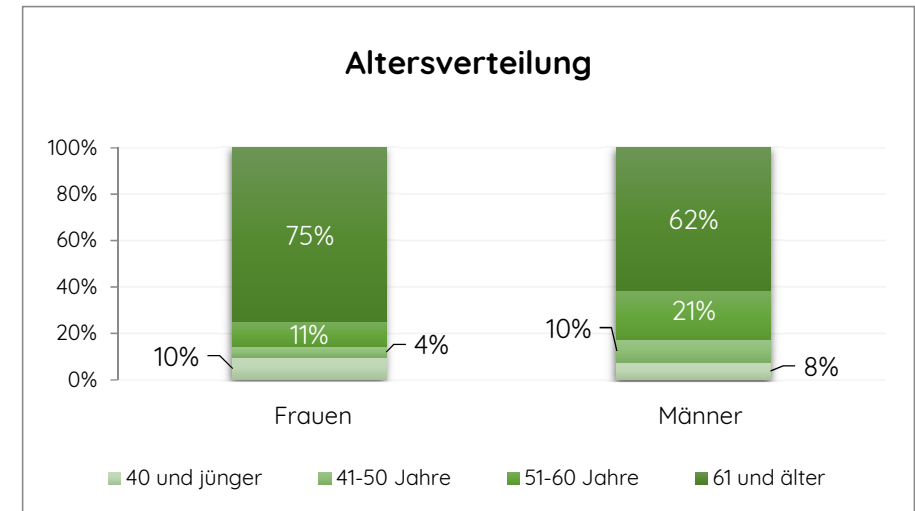
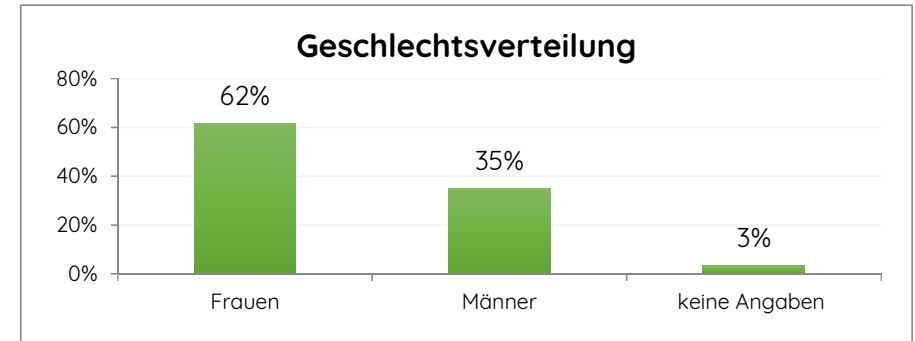
Erhebung des Ist-Zustandes und Evaluierung des Gesundheitszustandes betreffend KHK in Österreich, Bewusstmachen des eigenen Risikos.

Aktionsbeschreibung

Im Zuge der Seniorentage in Wien wurden die BesucherInnen eingeladen, einen Herzinfarkt Risiko-Test zu machen. Dieser Risiko-Test wurde im Auftrag der Deutschen Herzstiftung von Prof. Dr. med. Gohlke entwickelt und dem Österreichischen Herzfonds freundlicherweise zur Nutzung freigegeben. Die Risikofaktoren (Vorbelastung, Ernährung, Bewegung, Rauchen, Diabetes, BMI, Stress, Beschwerden, Cholesterin und vorangegangener Infarkt) wurden von den Besucher/innen angegeben. Der Blutdruck wurde von geschultem Fachpersonal erhoben.

Altersverteilung & Geschlecht

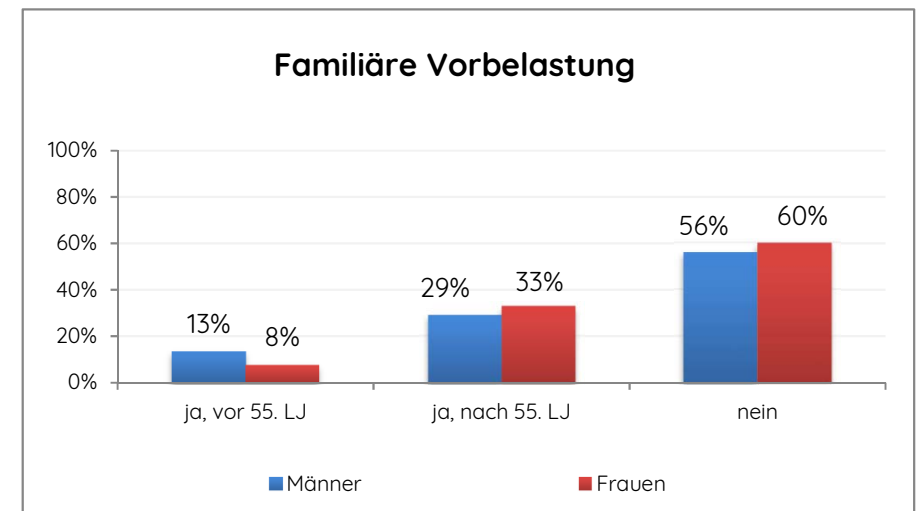
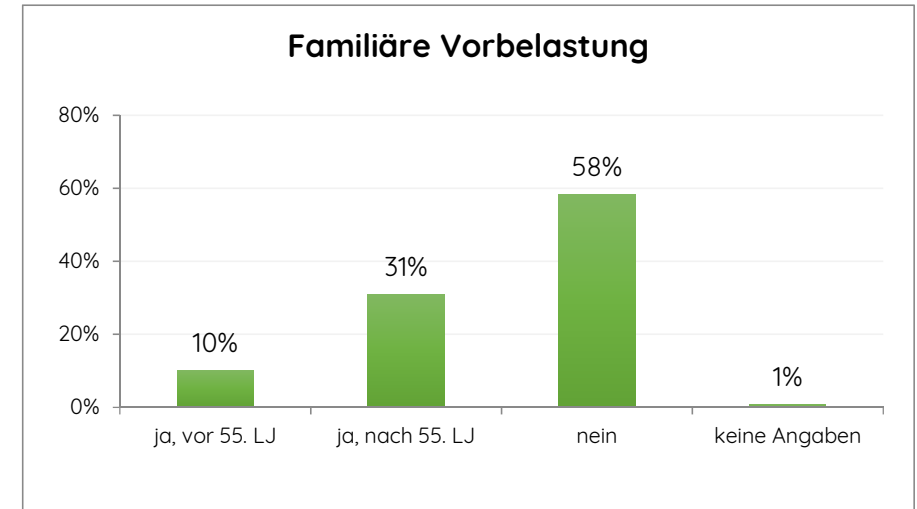
	<i>Basis</i>	<i>Frauen</i>	<i>Männer</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	149	92	52	5
in %	100%	62%	35%	3%
Altersgruppen				
40 und jünger	13	9	4	0
in %	9%	10%	8%	0%
41-50 Jahre	9	4	5	0
in %	6%	4%	10%	0%
51-60 Jahre	21	10	11	0
in %	14%	11%	21%	0%
61 und älter	104	69	32	3
in %	70%	75%	62%	60%
unbekannt	2	0	0	2
in %	1%	0%	0%	40%
Gesamt	149	92	52	5
in %	100%	100%	100%	100%



Familiäre Vorbelastung

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

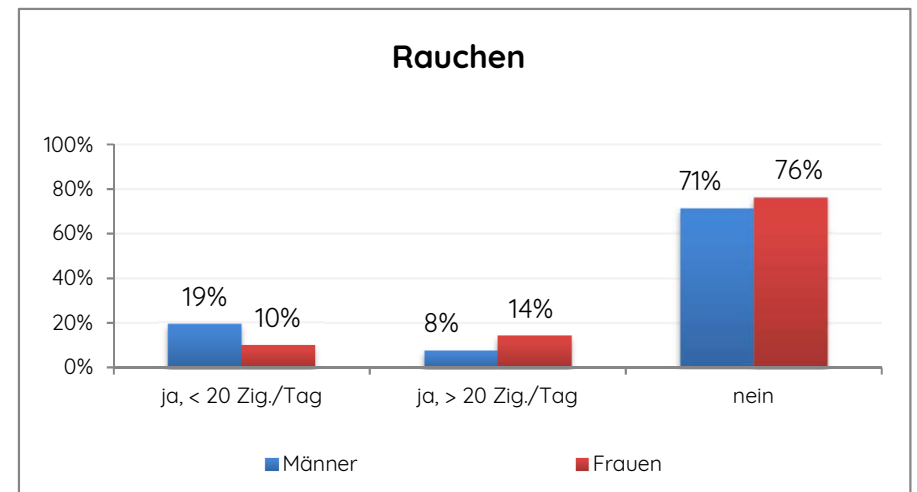
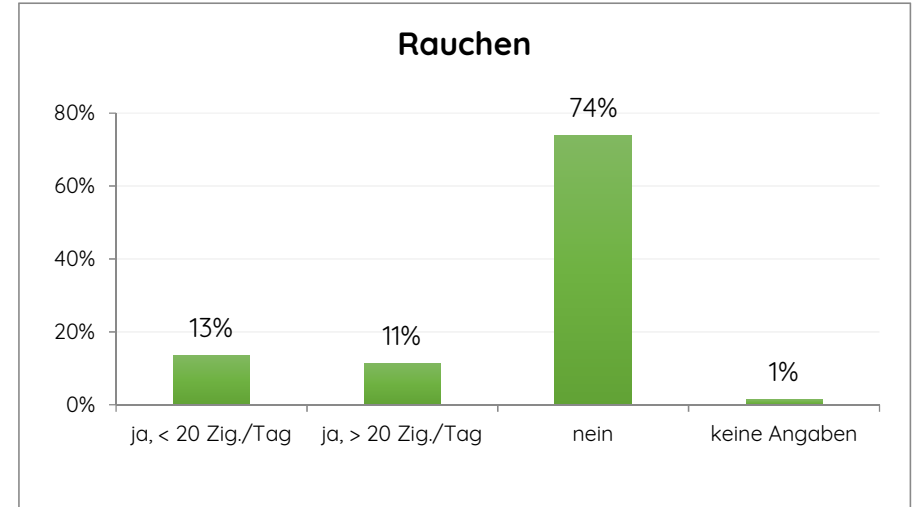
	<i>Basis</i>	<i>ja, vor 55. LJ</i>	<i>ja, nach 55. LJ</i>	<i>nein</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	149	15	46	87	1
in %	100%	10%	31%	58%	1%
Geschlecht					
Männer	52	7	15	29	1
in %	100%	13%	29%	56%	2%
Frauen	92	7	30	55	0
in %	100%	8%	33%	60%	0%
keine Angaben	5	1	1	3	0
in %	100%	20%	20%	60%	0%
Altersgruppen					
40 und jünger	13	3	1	9	0
in %	9%	20%	2%	10%	0%
41-50 Jahre	9	2	1	6	0
in %	6%	13%	2%	7%	0%
51-60 Jahre	21	2	8	11	0
in %	14%	13%	17%	13%	0%
61 und älter	104	8	35	60	1
in %	70%	53%	76%	69%	100%
unbekannt	2	0	1	1	0
in %	1%	0%	2%	1%	0%
Gesamt	149	15	46	87	1
in %	100%	100%	100%	100%	100%



Rauchen

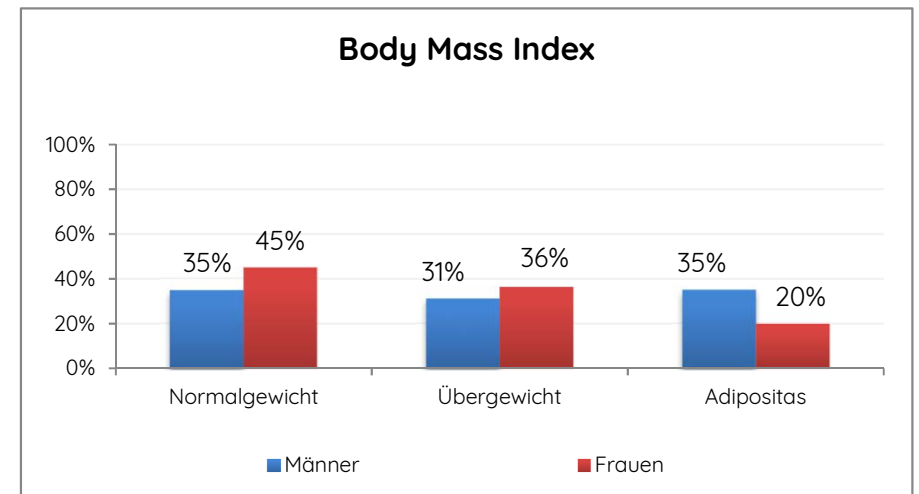
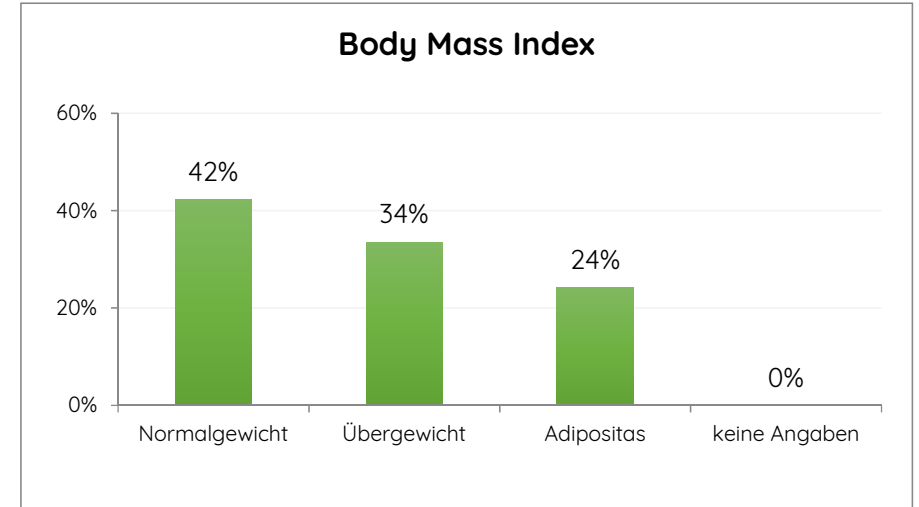
Fragestellung: Rauchen Sie?

	<i>Basis</i>	<i>ja, < 20 Zig./Tag</i>	<i>ja, > 20 Zig./Tag</i>	<i>nein</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	149	20	17	110	2
in %	100%	13%	11%	74%	1%
Geschlecht					
Männer	52	10	4	37	1
in %	100%	19%	8%	71%	2%
Frauen	92	9	13	70	0
in %	100%	10%	14%	76%	0%
keine Angaben	5	1	0	3	1
in %	100%	20%	0%	60%	20%
Altersgruppen					
40 und jünger	13	1	2	10	0
in %	100%	8%	15%	77%	0%
41-50 Jahre	9	2	2	5	0
in %	100%	22%	22%	56%	0%
51-60 Jahre	21	3	5	13	0
in %	100%	14%	24%	62%	0%
61 und älter	104	14	8	80	2
in %	100%	13%	8%	77%	2%
unbekannt	2	0	0	2	0
in %	100%	0%	0%	100%	0%
Gesamt	149	20	17	110	2



Body Mass Index

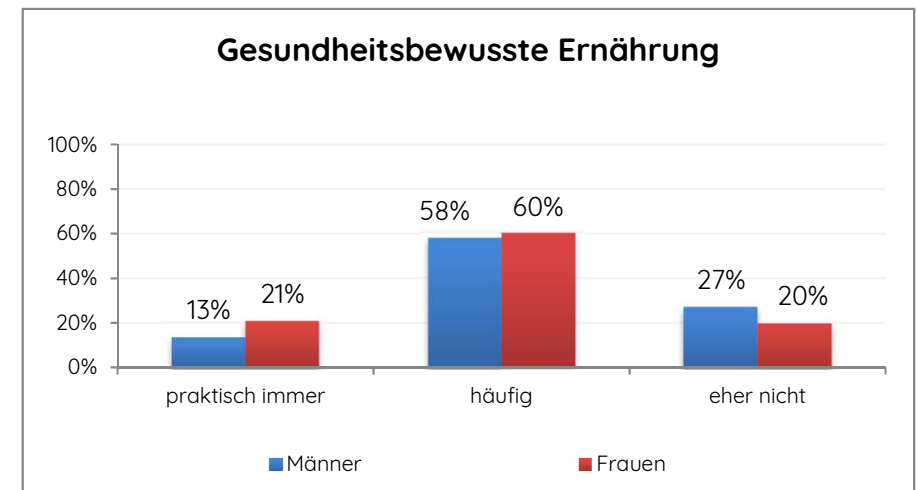
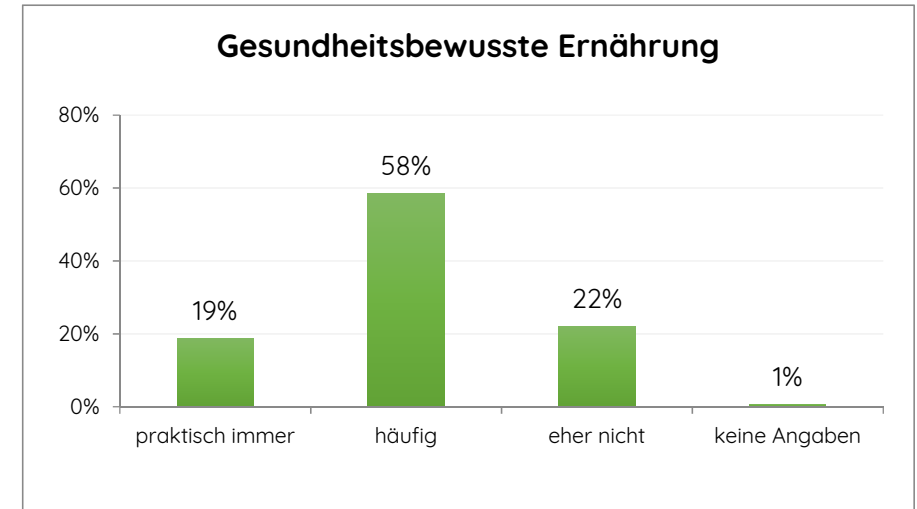
	<i>Basis</i>	<i>Normalgewicht</i>	<i>Übergewicht</i>	<i>Adipositas</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	149	63	50	36	0
in %	100%	42%	34%	24%	0%
Geschlecht					
Männer	52	18	16	18	0
in %	100%	35%	31%	35%	0%
Frauen	92	41	33	18	0
in %	100%	45%	36%	20%	0%
keine Angaben	5	4	1	0	0
in %	100%	80%	20%	0%	0%
Altersgruppen					
40 und jünger	13	7	3	3	0
in %	100%	54%	23%	23%	0%
41-50 Jahre	9	3	0	6	0
in %	100%	33%	0%	67%	0%
51-60 Jahre	21	8	4	9	0
in %	100%	38%	19%	43%	0%
61 und älter	104	43	43	18	0
in %	100%	41%	41%	17%	0%
unbekannt	2	2	0	0	0
in %	100%	100%	0%	0%	0%
Gesamt	149	63	50	36	0



Gesundheitsbewusste Ernährung

Fragestellung: Ernähren Sie sich fettarm? Wenn Fette, dann eher ungesättigte Fette wie Oliven- oder Rapsöl? Essen Sie täglich frisches Obst, Salat, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, eher Fisch als Fleisch.

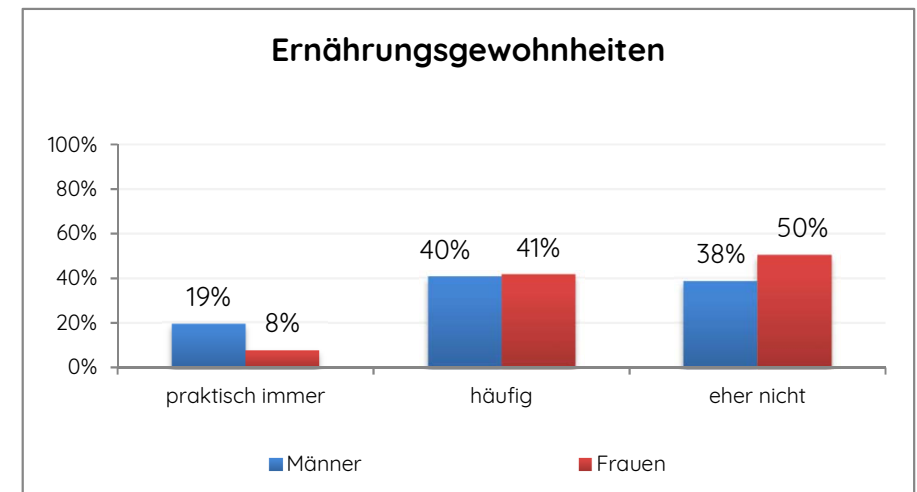
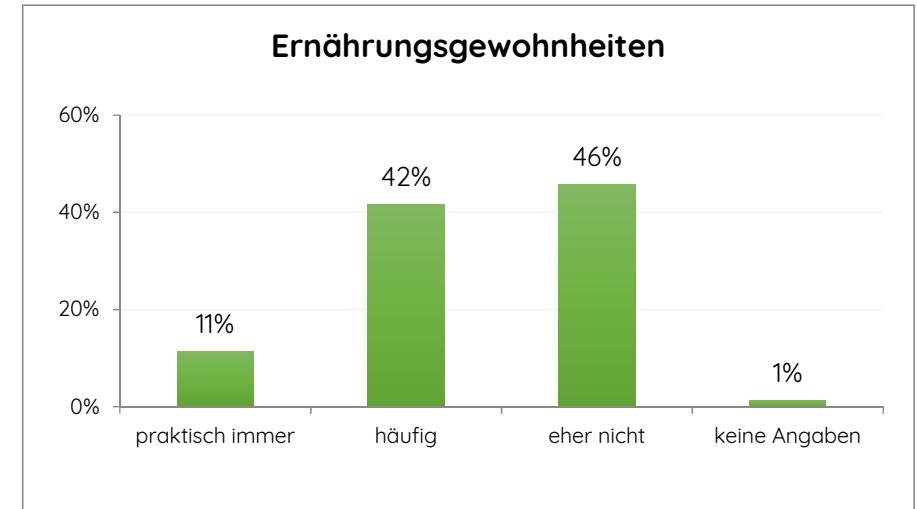
	<i>Basis</i>	<i>praktisch immer</i>	<i>häufig</i>	<i>eher nicht</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	149	28	87	33	1
in %	100%	19%	58%	22%	1%
Geschlecht					
Männer	52	7	30	14	1
in %	100%	13%	58%	27%	2%
Frauen	92	19	55	18	0
in %	100%	21%	60%	20%	0%
keine Angaben	5	2	2	1	0
in %	100%	40%	40%	20%	0%
Altersgruppen					
40 und jünger	13	2	11	0	0
in %	100%	15%	85%	0%	0%
41-50 Jahre	9	0	6	3	0
in %	100%	0%	67%	33%	0%
51-60 Jahre	21	4	10	7	0
in %	100%	19%	48%	33%	0%
61 und älter	104	21	59	23	1
in %	100%	20%	57%	22%	1%
unbekannt	2	1	1	0	0
in %	100%	50%	50%	0%	0%
Gesamt	149	28	87	33	1



Ernährungsgewohnheiten

Fragestellung: Bevorzugen Sie deftiges Essen (rotes oder verarbeitetes Fleisch, Fast Food, Vollmilchprodukte, Süßigkeiten?)

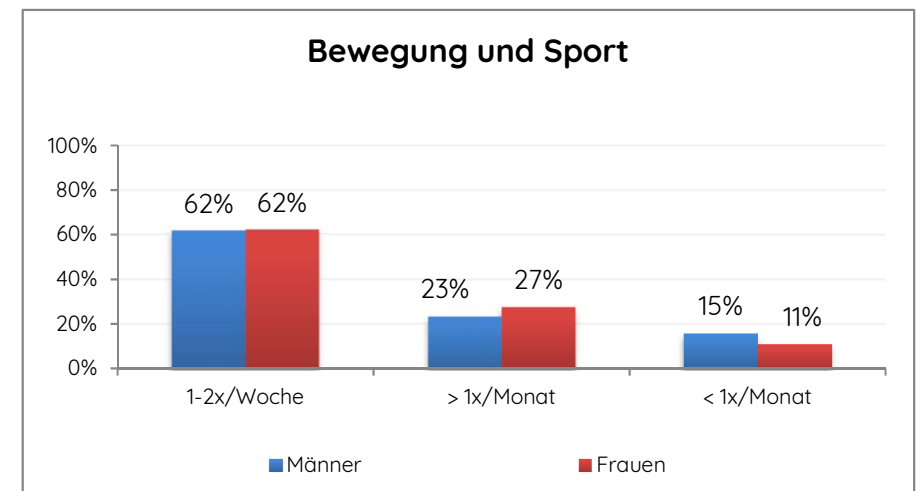
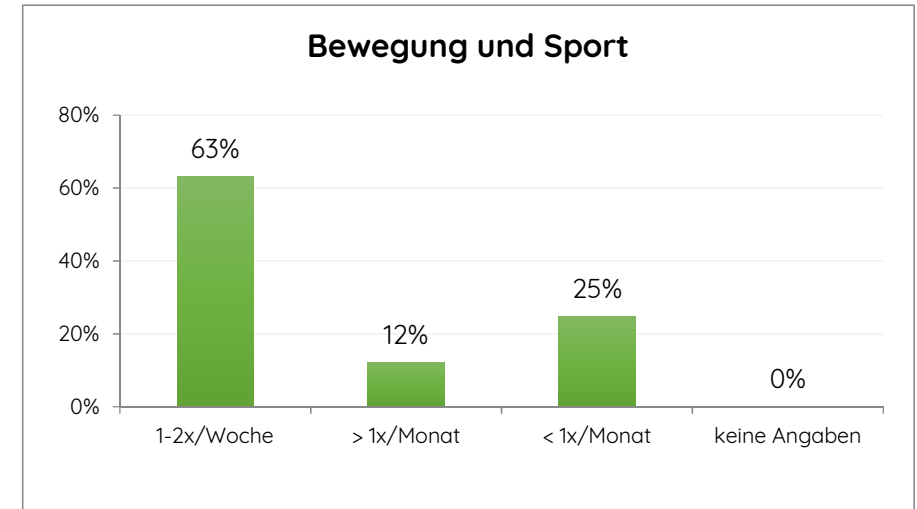
	<i>Basis</i>	<i>praktisch immer</i>	<i>häufig</i>	<i>eher nicht</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	149	17	62	68	2
in %	100%	11%	42%	46%	1%
Geschlecht					
Männer	52	10	21	20	1
in %	100%	19%	40%	38%	2%
Frauen	92	7	38	46	1
in %	100%	8%	41%	50%	1%
keine Angaben	5	0	3	2	0
in %	100%	0%	60%	40%	0%
Altersgruppen					
40 und jünger	13	0	4	9	0
in %	100%	0%	31%	69%	0%
41-50 Jahre	9	2	6	1	0
in %	100%	22%	67%	11%	0%
51-60 Jahre	21	4	11	6	0
in %	100%	19%	52%	29%	0%
61 und älter	104	11	39	52	2
in %	100%	11%	38%	50%	2%
unbekannt	2	0	2	0	0
in %	100%	0%	100%	0%	0%
Gesamt	149	17	62	68	2



Bewegung und Sport

Fragestellung: Bewegen Sie sich regelmäßig mind. 20 Minuten?

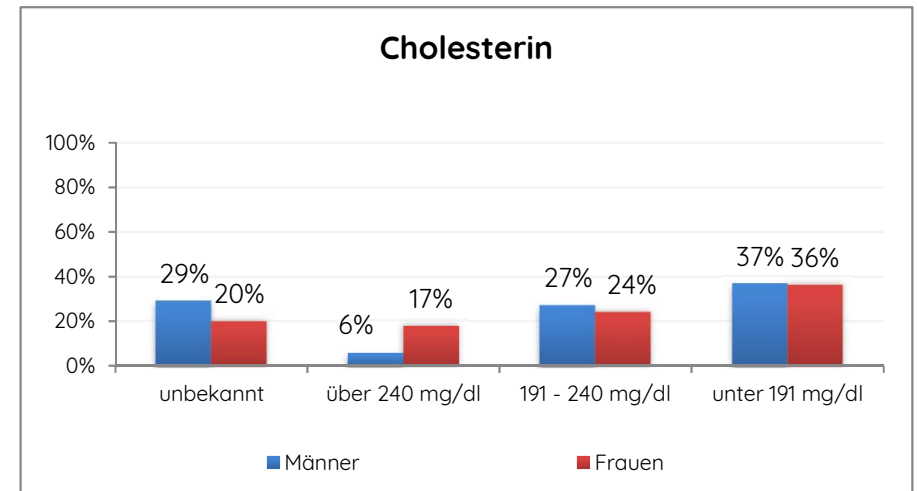
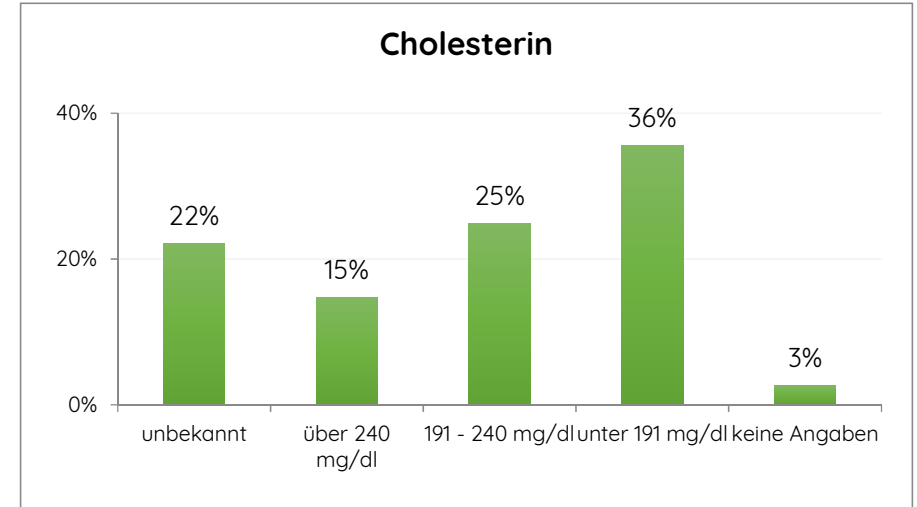
	Basis	1-2x/Woche	> 1x/Monat	< 1x/Monat	keine Angaben
Total	149	94	18	37	0
in %	100%	63%	12%	25%	0%
Geschlecht					
Männer	52	32	12	8	0
in %	100%	62%	23%	15%	0%
Frauen	92	57	25	10	0
in %	100%	62%	27%	11%	0%
keine Angaben	5	5	0	0	0
in %	100%	100%	0%	0%	0%
Altersgruppen					
40 und jünger	13	8	3	2	0
in %	100%	62%	23%	15%	0%
41-50 Jahre	9	4	5	0	0
in %	100%	44%	56%	0%	0%
51-60 Jahre	21	13	6	2	0
in %	100%	62%	29%	10%	0%
61 und älter	104	67	23	14	0
in %	100%	64%	22%	13%	0%
unbekannt	2	2	0	0	0
in %	100%	100%	0%	0%	0%
Gesamt	149	94	37	18	0



Cholesterin

Fragestellung: Was wissen Sie über Ihre Blutfettwerte?

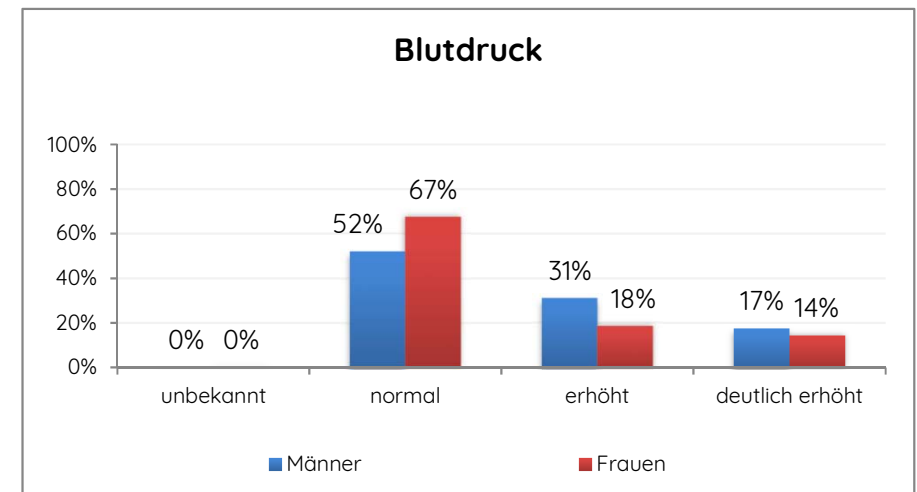
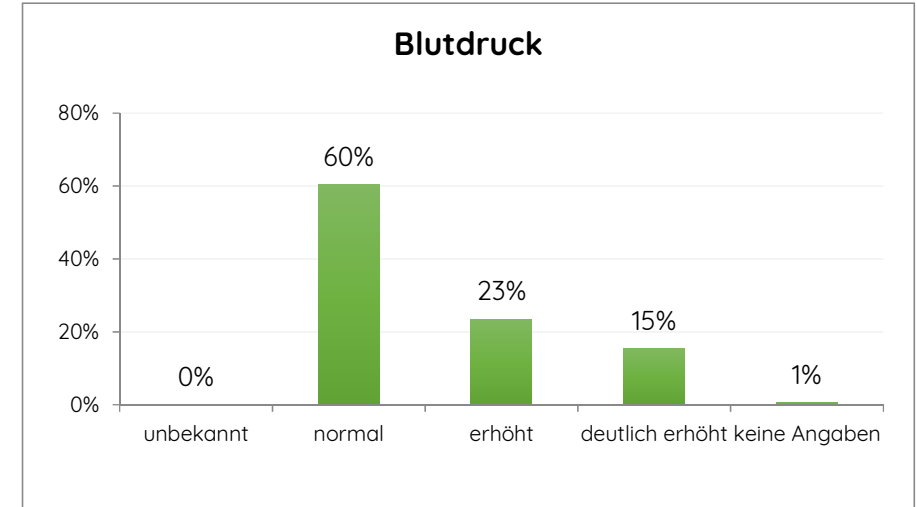
	<i>Basis</i>	<i>unbekannt</i>	<i>über 240 mg/dl</i>	<i>191 - 240 mg/dl</i>	<i>unter 191 mg/dl</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	149	33	22	37	53	4
in %	100%	22%	15%	25%	36%	3%
Geschlecht						
Männer	52	15	3	14	19	1
in %	100%	29%	6%	27%	37%	2%
Frauen	92	18	16	22	33	3
in %	100%	20%	17%	24%	36%	3%
keine Angaben	5	0	3	1	1	0
in %	100%	0%	60%	20%	20%	0%
Altersgruppen						
40 und jünger	13	9	0	1	2	1
in %	100%	69%	0%	8%	15%	8%
41-50 Jahre	9	4	0	1	4	0
in %	100%	44%	0%	11%	44%	0%
51-60 Jahre	21	4	2	8	5	2
in %	100%	19%	10%	38%	24%	10%
61 und älter	104	16	18	27	42	1
in %	100%	15%	17%	26%	40%	1%
unbekannt	2	0	2	0	0	0
in %	100%	0%	100%	0%	0%	0%
Gesamt	149	33	22	37	53	4



Blutdruck

Fragestellung: Was wissen Sie über Ihren Blutdruck?

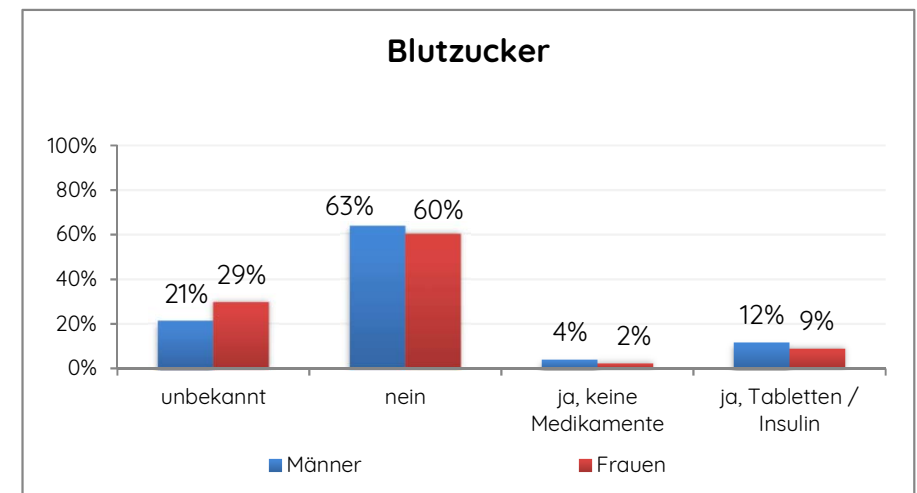
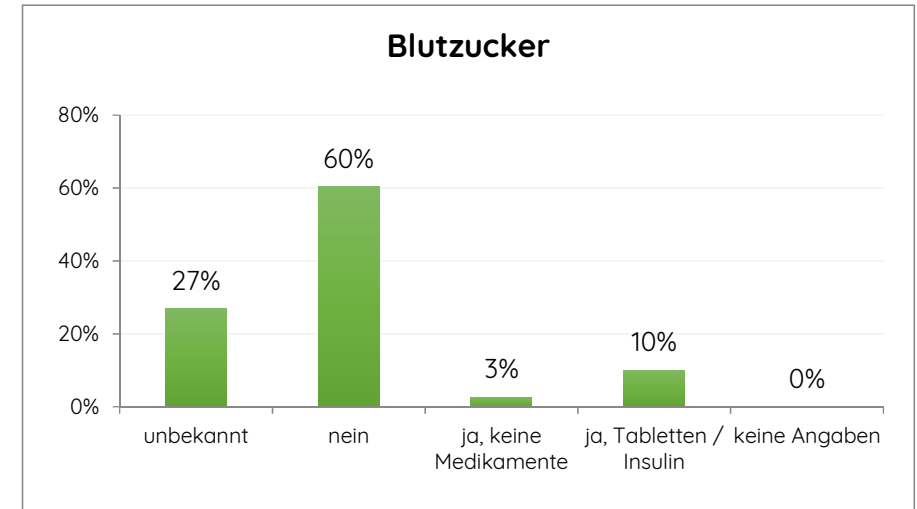
	<i>Basis</i>	<i>unbekannt</i>	<i>normal</i>	<i>erhöht</i>	<i>deutlich erhöht</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	149	0	90	35	23	1
in %	100%	0%	60%	23%	15%	1%
Geschlecht						
Männer	52	0	27	16	9	0
in %	100%	0%	52%	31%	17%	0%
Frauen	92	0	62	17	13	0
in %	100%	0%	67%	18%	14%	0%
keine Angaben	5	0	1	2	1	1
in %	80%	0%	20%	40%	20%	20%
Altersgruppen						
40 und jünger	13	0	11	1	1	0
in %	100%	0%	85%	8%	8%	0%
41-50 Jahre	9	0	4	4	1	0
in %	100%	0%	44%	44%	11%	0%
51-60 Jahre	21	0	11	5	5	0
in %	100%	0%	52%	24%	24%	0%
61 und älter	104	0	63	25	15	1
in %	100%	0%	61%	24%	14%	1%
unbekannt	2	0	1	0	1	0
in %	100%	0%	50%	0%	50%	0%
Gesamt	149	0	90	35	23	1



Blutzucker

Fragestellung: Haben Sie erhöhten Blutzucker?

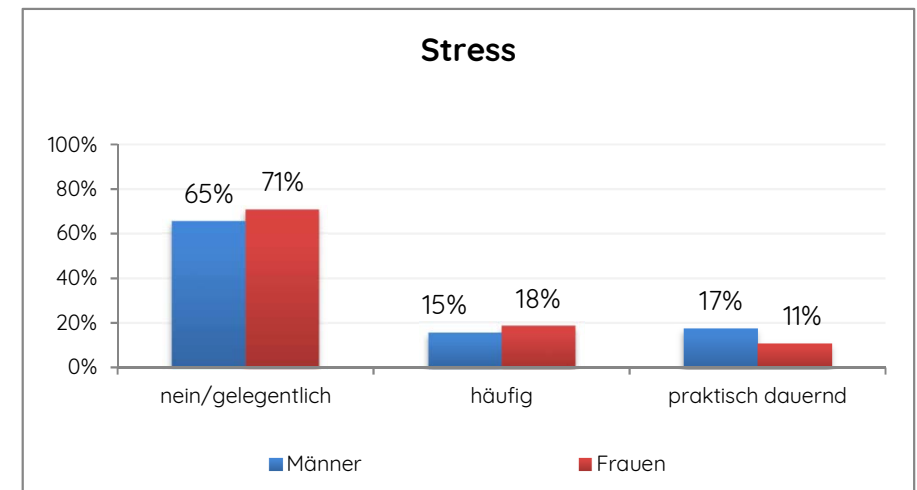
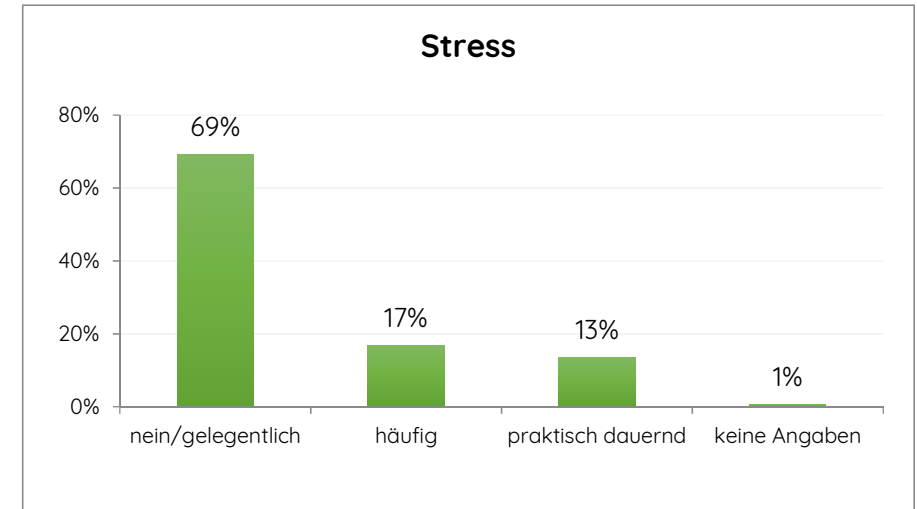
	<i>Basis</i>	<i>unbekannt</i>	<i>nein</i>	<i>ja, keine Medikamente</i>	<i>ja, Tabletten / Insulin</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	149	40	90	4	15	0
in %	100%	27%	60%	3%	10%	0%
Geschlecht						
Männer	52	11	33	2	6	0
in %	100%	21%	63%	4%	12%	0%
Frauen	92	27	55	2	8	0
in %	100%	29%	60%	2%	9%	0%
keine Angaben	5	2	2	0	1	0
in %	100%	40%	40%	0%	20%	0%
Altersgruppen						
40 und jünger	13	1	12	0	0	0
in %	100%	8%	92%	0%	0%	0%
41-50 Jahre	9	1	7	0	1	0
in %	100%	11%	78%	0%	11%	0%
51-60 Jahre	21	4	15	0	2	0
in %	100%	19%	71%	0%	10%	0%
61 und älter	104	33	55	4	12	0
in %	100%	32%	53%	4%	12%	0%
unbekannt	2	1	1	0	0	0
in %	100%	50%	50%	0%	0%	0%
Gesamt	149	40	90	4	15	0



Stress

Fragestellung: Fühlen Sie sich gestresst?

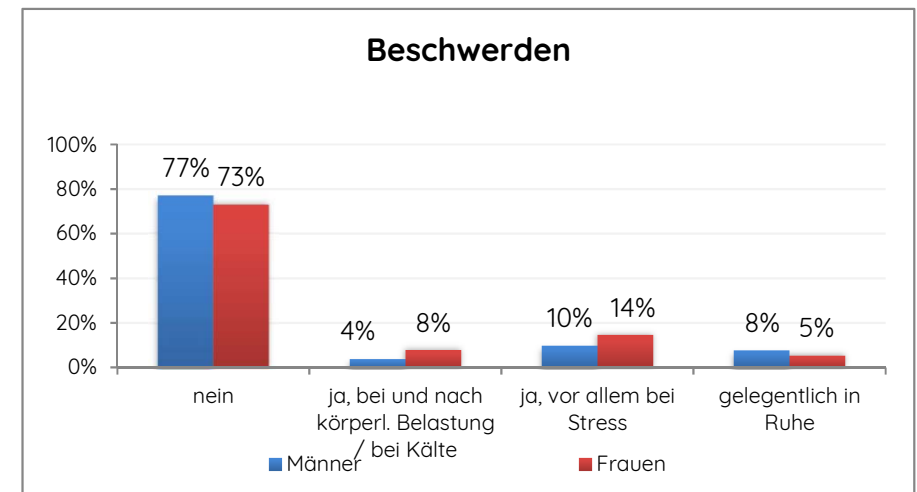
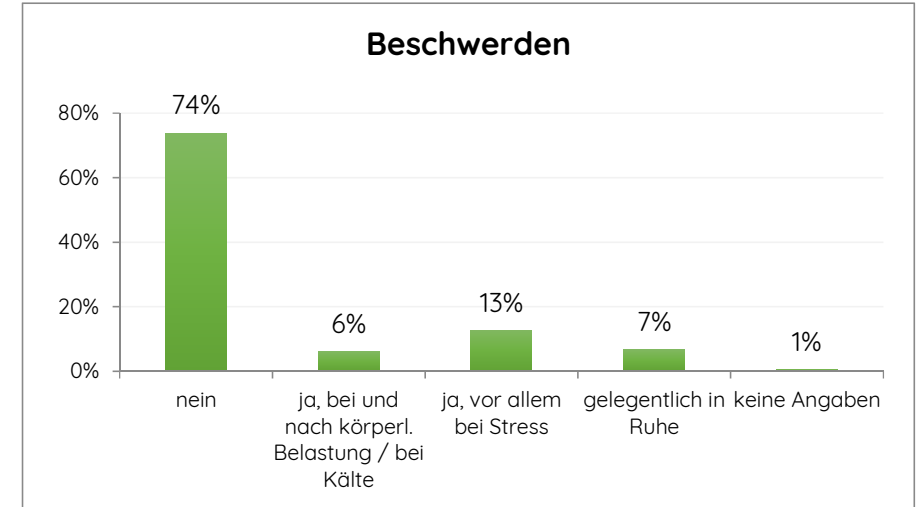
	<i>Basis</i>	<i>nein/gelegentlich</i>	<i>häufig</i>	<i>praktisch dauernd</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	149	103	25	20	1
in %	100%	69%	17%	13%	1%
Geschlecht					
Männer	52	34	8	9	1
in %	100%	65%	15%	17%	2%
Frauen	92	65	17	10	0
in %	100%	71%	18%	11%	0%
keine Angaben	5	4	0	1	0
in %	100%	80%	0%	20%	0%
Altersgruppen					
40 und jünger	13	5	4	4	0
in %	100%	38%	31%	31%	0%
41-50 Jahre	9	3	2	4	0
in %	100%	33%	22%	44%	0%
51-60 Jahre	21	10	7	4	0
in %	100%	48%	33%	19%	0%
61 und älter	104	84	12	7	1
in %	100%	81%	12%	7%	1%
unbekannt	2	1	0	1	0
in %	100%	50%	0%	50%	0%
Gesamt	149	103	25	20	1



Beschwerden

Fragestellung: Haben Sie gelegentlich Schmerzen im Brustbereich evtl. mit Ausstrahlung in den Hals oder Arm?

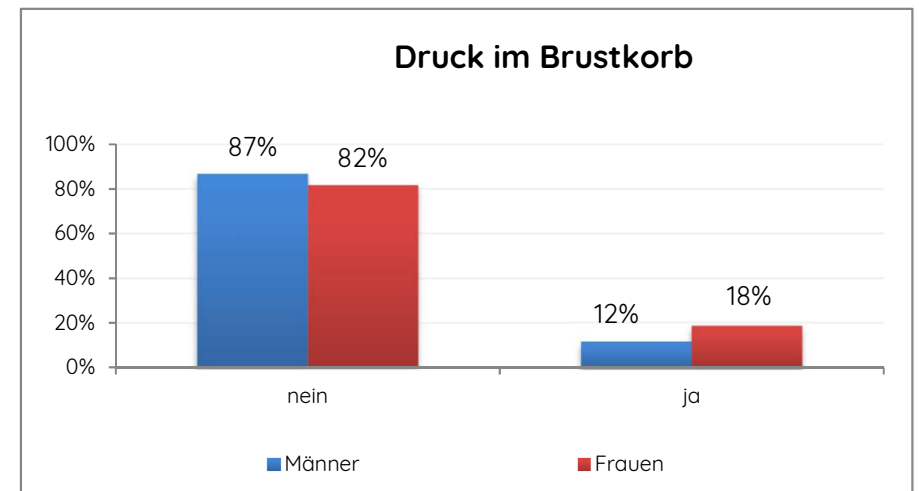
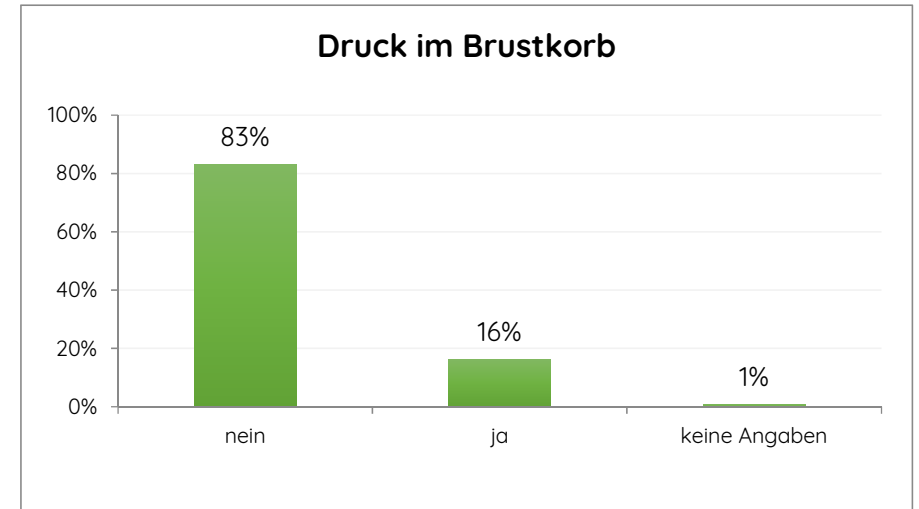
	Basis	nein	ja, bei und nach körperl. Belastung / bei Kälte	ja, vor allem bei Stress	gelegentlich in Ruhe	keine Angaben
Total	149	110	9	19	10	1
in %	100%	74%	6%	13%	7%	1%
Geschlecht						
Männer	52	40	2	5	4	1
in %	100%	77%	4%	10%	8%	2%
Frauen	92	67	7	13	5	0
in %	100%	73%	8%	14%	5%	0%
keine Angaben	5	3	0	1	1	0
in %	100%	60%	0%	20%	20%	0%
Altersgruppen						
40 und jünger	13	12	1	0	0	0
in %	100%	92%	8%	0%	0%	0%
41-50 Jahre	9	9	0	0	0	0
in %	100%	100%	0%	0%	0%	0%
51-60 Jahre	21	18	1	1	1	0
in %	100%	86%	5%	5%	5%	0%
61 und älter	104	70	7	17	9	1
in %	100%	67%	7%	16%	9%	1%
unbekannt	2	1	0	1	0	0
in %	100%	50%	0%	50%	0%	0%
Gesamt	149	110	9	19	10	1



Druck im Brustkorb

Fragestellung: Hatten Sie bereits einmal länger als fünf Minuten anhaltende druckartige Beschwerden im Brustkorb?

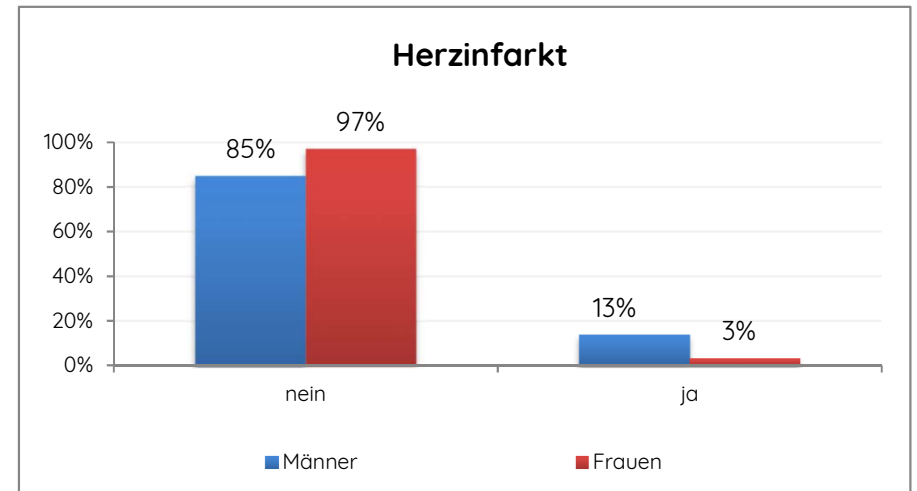
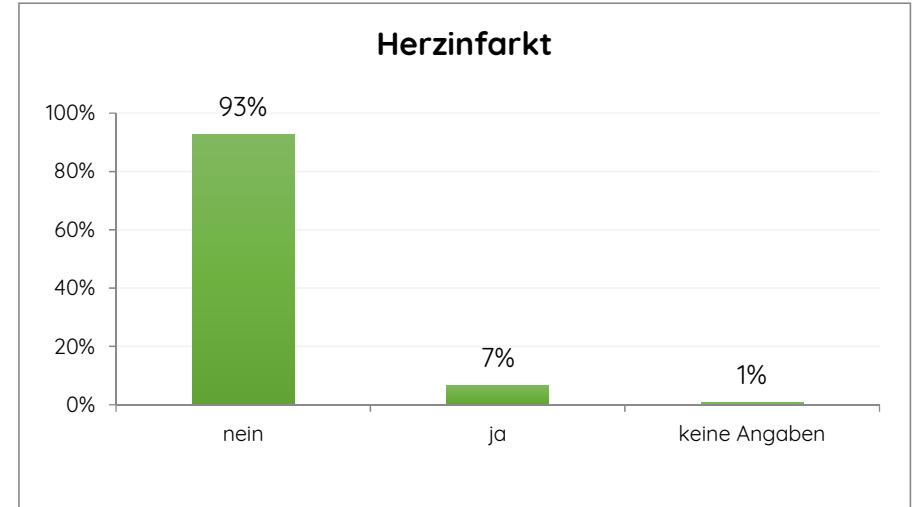
	<i>Basis</i>	<i>nein</i>	<i>ja</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	149	124	24	1
in %	100%	83%	16%	1%
Geschlecht				
Männer	52	45	6	1
in %	100%	87%	12%	2%
Frauen	92	75	17	0
in %	100%	82%	18%	0%
keine Angaben	5	4	1	0
in %	100%	80%	20%	0%
Altersgruppen				
40 und jünger	13	12	1	0
in %	100%	92%	8%	0%
41-50 Jahre	9	9	0	0
in %	100%	100%	0%	0%
51-60 Jahre	21	19	2	0
in %	100%	90%	10%	0%
61 und älter	104	83	20	1
in %	100%	80%	19%	1%
unbekannt	2	1	1	0
in %	100%	50%	50%	0%
Gesamt	149	124	24	1



Herzinfarkt

Fragestellung: Wurden Sie bereits wegen Herzinfarkt oder Verdacht auf Herzinfarkt behandelt?

	<i>Basis</i>	<i>nein</i>	<i>ja</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	149	138	10	1
in %	100%	93%	7%	1%
Geschlecht				
Männer	52	44	7	1
in %	100%	85%	13%	2%
Frauen	92	89	3	0
in %	100%	97%	3%	0%
keine Angaben	5	5	0	0
in %	100%	100%	0%	0%
Altersgruppen				
40 und jünger	13	12	1	0
in %	100%	92%	8%	0%
41-50 Jahre	9	8	1	0
in %	100%	89%	11%	0%
51-60 Jahre	21	21	0	0
in %	100%	100%	0%	0%
61 und älter	104	95	8	1
in %	100%	91%	8%	1%
unbekannt	2	2	0	0
in %	100%	100%	0%	0%
Gesamt	149	138	10	1



Zusammenfassung

Allgemeines

Die höchste Beteiligung an dieser Fragebogenaktion anlässlich der 3 Seniorentage konnte bei Personen ab dem 61. Lebensjahr festgestellt werden (70 % aller Teilnehmer/innen). 14 % der Teilnehmer/innen waren 51 bis 60 Jahre alt. Der Anteil der Personen bis 50 Jahre wurde mit insgesamt 15 % dokumentiert.

Familiäre Vorbelastung

58 % aller Teilnehmer/innen gaben an, keine familiäre Vorbelastung zu haben. 31 % haben Verwandte 1. Grades, bei denen nach dem 55. Lebensjahr ein Herzinfarkt oder Schlaganfall auftrat, 10 % gaben an, direkte Verwandtschaft zu haben, die vor dem 55. Lebensjahr von einem Herzinfarkt oder Schlaganfall betroffen war.

Rauchen

Der Anteil der Raucher/innen liegt bei 24 %. Altersbezogen liegt der Raucher/innenanteil in der Altersgruppe 61 Jahre und älter bei 21 %. Der Anteil an starken Raucher/innen (mehr als 20 Zigaretten pro Tag) liegt in dieser Altersgruppe bei 8 %. Geschlechtsbezogen zeigt sich, dass der Raucher/innenanteil bei Männern (27 %) über dem der Frauen (24 %) liegt.

Body Mass Index

58 % der Besucher/innen wurden als übergewichtig eingestuft. 34 % dieser Gruppe weisen leichtes (BMI 25-30), 24 % starkes Übergewicht (BMI 30+) auf. Geschlechterbezogen zeigt sich ein höherer Anteil an übergewichtigen Personen bei den Männern (66%) als bei den Frauen (56%). In der Altersgruppe 61 Jahre und älter sind 58 % übergewichtig. Anzumerken ist, dass in die Berechnungsformel des BMI das Alter nicht miteinbezogen wurde. Der BMI gibt auch keinen Aufschluss über die Verteilung von Muskelmasse und Körperfett.

Ernährung

Die Frage nach den Ernährungsgewohnheiten gliedert sich in zwei Teilbereiche: Einerseits wurden die Besucher/innen zu gesundheitsbewusster Ernährung befragt, andererseits zu ihren Ernährungsgewohnheiten. Ein Großteil (58 %) gab an, sich häufig fettarm zu ernähren, ungesättigte Fette wie z. B. Oliven- oder Rapsöl zu bevorzugen und täglich frisches Obst, Salat, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, eher Fisch als Fleisch zu verzehren. 19 % setzt diese Form der Ernährung praktisch immer um. 22 % gaben an, sich eher nicht gesundheitsbewusst zu ernähren. Bei der Frage zu den Ernährungsgewohnheiten (Bevorzugen Sie eher deftiges Essen wie rotes oder verarbeitetes Fleisch, Fast Food, Vollmilchprodukte, Sahne, Kuchen, Süßigkeiten?) wurde wie folgt geantwortet: 11 % gaben „praktisch immer“ an, 42 % „häufig“ und 46 % „eher nicht“.

Bewegung

63 % der befragten Personen gaben an, mindestens 1 - 2 Mal pro Woche 30 Minuten körperlich aktiv zu sein und dabei ins Schwitzen zu kommen. 12 % gaben an, nur mindestens 1 Mal pro Monat körperlich aktiv werden und 25 %, sich seltener als 1 Mal pro Monat sportlich zu betätigen, was teilweise auch auf altersbedingte, körperliche Einschränkungen zurückzuführen ist.

Cholesterin

36 % aller Teilnehmer/innen weisen normale Cholesterinwerte (unter 191 mg/dl) auf. 25 % der Befragten hatten Werte über 190 mg/dl, 15 % über 240 mg/dl. Geschlechtsbezogen zeigt sich, dass deutlich mehr Frauen stark erhöhte Cholesterinwerte aufweisen (17 %) als Männer (6 %). 22 % der befragten Personen kennen den eigenen Cholesterinwert nicht.

Blutdruck

Im Zuge der Befragung wurde der Blutdruck von geschultem Personal gemessen, der Grenzwert wurde (vorgegeben durch die Deutsche Herzstiftung) bei 140/90 mm Hg angesetzt. Gesamt lagen 38 % der Befragten über diesem Wert. 15 % davon weisen Werte von über 160/95 mm Hg auf. Geschlechterspezifisch zeigte sich, dass deutlich mehr Männer an hohem Blutdruck leiden (48 %) als Frauen (32 %).

Blutzucker

Der Anteil der Diabetiker/innen liegt bei insgesamt 13 %, 10 % davon nehmen regelmäßig Medikamente oder spritzen Insulin. Auffällig ist, dass 27 % der Besucher/innen angaben, ihre Werte nicht zu kennen. Geschlechterbezogen ist der Anteil an zuckerkranken Personen bei den Männern (16 %) etwas höher als bei den Damen (11 %). Die Gruppe derer, die ihre Werte nicht kennen ist bei den Frauen mit 29 % höher als bei den Männern mit 21 %.

Stress

Auf die Frage zur Stressbelastung zeigt sich folgendes Bild: 13 % fühlen sich praktisch dauernd, 17 % häufig gestresst. Hier ist ein Altersgefälle deutlich erkennbar: Während in der Gruppe der unter 40jährigen 62 % angaben, gestresst zu sein, war in der Gruppe der über 61-jährigen mit 19 % eine deutlich geringere Stressbelastung zu verzeichnen.

Beschwerden

74 % der Befragten gaben an, noch nie Beschwerden wie gelegentliche Schmerzen im Brustbereich evtl. mit Ausstrahlung in den Hals oder in einen Arm verspürt zu haben. 26 % haben diese Art der Beschwerden entweder vor allem bei – oder auch nach – körperlicher Belastung / vor allem bei Kälte, vor allem bei Stress oder gelegentlich in Ruhe bereits erlebt.

Druck im Brustkorb

16 % der Teilnehmer/innen gaben an, bereits einmal länger als fünf Minuten anhaltende druckartige Beschwerden im Brustkorb verspürt zu haben. Geschlechtsbezogen zeigt sich, dass mehr Frauen (18 %) als Männer (12 %) diese Art von Schmerz erfahren hat. Wie zu erwarten steigt mit zunehmendem Alter auch der Prozentsatz derer, die diese Beschwerden bereits verspürt haben: 8 % in der Gruppe der unter 41jährigen und 19 % in der Gruppe der über 61-jährigen.

Infarkt

7 % der Besucher/innen wurden bereits wegen Herzinfarkt oder Verdacht auf Herzinfarkt behandelt. Geschlechtsbezogen zeigt sich, dass deutlich mehr Männer (13 %) als Frauen (3 %) von einem Infarkt oder dem Verdacht auf einen Infarkt betroffen waren.

HERZINFARKT-RISIKO TEST



Alter: _____

Geschlecht

m

w

1 Familie

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

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

2 Rauchen Sie?

- ja, weniger als 20 Zigaretten pro Tag 8
- ja, mehr als 20 Zigaretten pro Tag 10
- ja, mehr als 20 Zig. und Anti-Baby-Pille 10
- nein 0

3 Body Mass Index

Größe: _____ cm Gewicht: _____ kg

	Frauen	BMI	Männer	BMI	
Untergew.	< 19		< 20		<input type="checkbox"/> 0
Normalgew.	19-24		20-25		<input type="checkbox"/> 0
Übergewicht	25-30		26-30		<input type="checkbox"/> 1
Adipositas	> 30		> 30		<input type="checkbox"/> 2

4 Gesundheitsbewusste Ernährung

Ernähren Sie sich fettarm? Wenn Fette, dann eher ungesättigte Fette wie Oliven- oder Rapsöl? Essen Sie täglich frisches Obst, Salat, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, eher Fisch als Fleisch

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

5 Ernährungsgewohnheiten

Bevorzugen Sie deftiges Essen (rotes oder verarbeitetes Fleisch, Fast Food, Vollmilchprod., Süßigkeiten?)

- praktisch immer 4
- häufig 2
- eher nicht 0

6 Bewegung und Sport

Bewegen Sie sich regelmäßig mind. 20 Minuten?

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

7 Cholesterin M _____ mg/dl

Was wissen Sie über Ihre Blutfettwerte?

- nicht bekannt 2
- stark erhöht: über 240 mg/dl 6
- erhöht: 191 – 240 mg/dl 3
- normal: unter 190 mg/dl 0

8 Blutdruck M _____ / _____ mm/Hg

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

9 Diabetes _____ mg/dl

Haben Sie erhöhten Blutzucker?

- nicht bekannt 2
- nein 0
- ja, aber benötige keine Medikamente 6
- ja, ich nehme Tabletten/spritze Insulin 8

10 Stress

Arbeiten Sie dauernd unter Zeitdruck oder Stress?

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

11 Beschwerden

Haben Sie gelegentlich Schmerzen im Brustbereich evtl. mit Ausstrahlung in den Hals oder Arm?

- nein 0
- ja, bei oder nach körperlicher Belastung 10
- ja, vor allem bei Kälte 10
- ja, vor allem bei Stress 6
- gelegentlich in Ruhe 4

12 Druck im Brustkorb

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

- ja 10
- nein 0

13 Herzinfarkt

Wurden Sie bereits wegen Herzinfarkt oder Verdacht auf Herzinfarkt behandelt?

- ja 10
- nein 0

Auswertung

Für jede Frage wird jeweils einmal die höchste erreichte Punktzahl addiert. Bei Minuszeichen wird die entsprechende Punktzahl abgezogen. Die Summe ergibt die persönliche Risikoeinschätzung.

Anzahl der Punkte: _____

Der Risiko-Test wurde im Auftrag der Deutschen Herzstiftung entwickelt und dem Österreichischen Herzfonds freundlicherweise zur Nutzung freigegeben.

Bitte wenden