

Verfasser und Eigentümer

## **ÖSTERREICHISCHER HERZFONDS**

Veröffentlichungen, auch auszugsweise, bedürfen der Genehmigung des Verfassers.

**"Gesund & Wellness" Messe Tulln 19.-21. Oktober 2018**  
**Österreichischer Herzfonds**

| <b>Inhalt</b>                 | <b>Seite</b> |
|-------------------------------|--------------|
| 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

19. bis 21. Oktober 2018

## Samplegröße

435 Personen (153 Männer und 272 Frauen, 10 Personen machten keine Angaben zum Geschlecht)

## Befragte Gruppe

Frauen und Männer im Alter zwischen 15 und 89 Jahren

## Befragungsgebiet

Gesundheitsmesse "Gesund & Wellness Tulln 2018"

## Auf- und Abrundung

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

## Zielsetzung

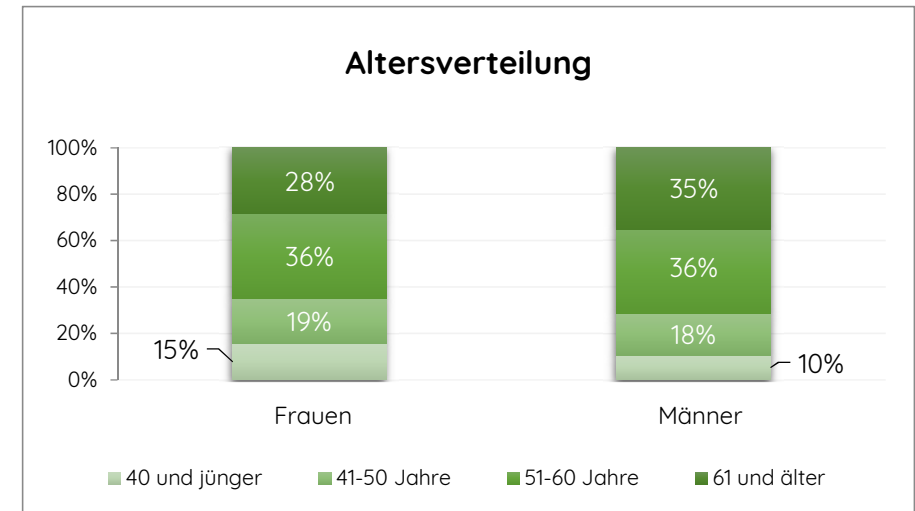
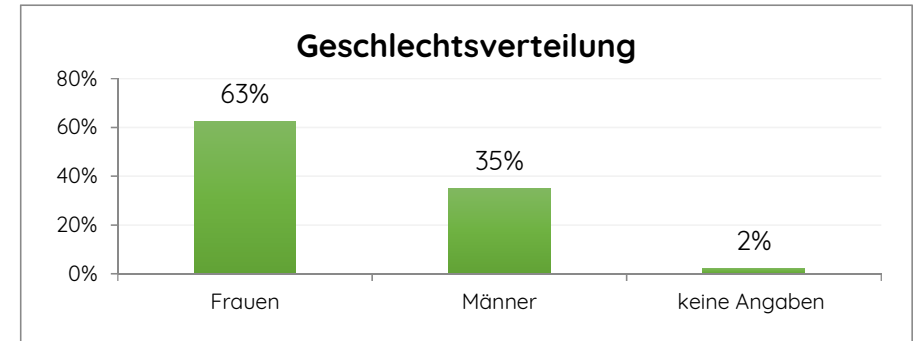
Erhebung des Ist-Zustandes und Evaluierung des Gesundheitszustandes betreffend KHK in Österreich, Bewusstmachen des eigenen Risikos.

## Aktionsbeschreibung

Im Zuge der "Gesund & Wellness 2018" in Tulln 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, Blutdruck, Cholesterin und vorangegangener Infarkt) wurden von den BesucherInnen angegeben.

# Altersverteilung & Geschlecht

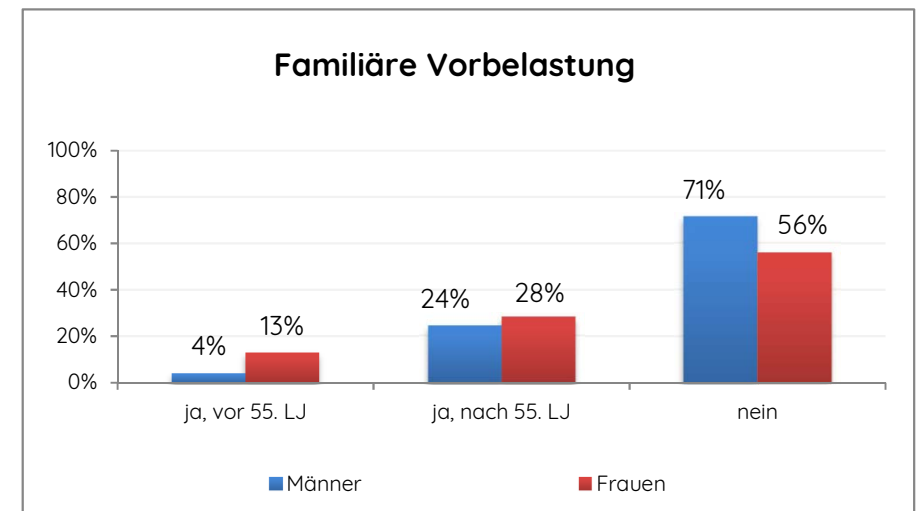
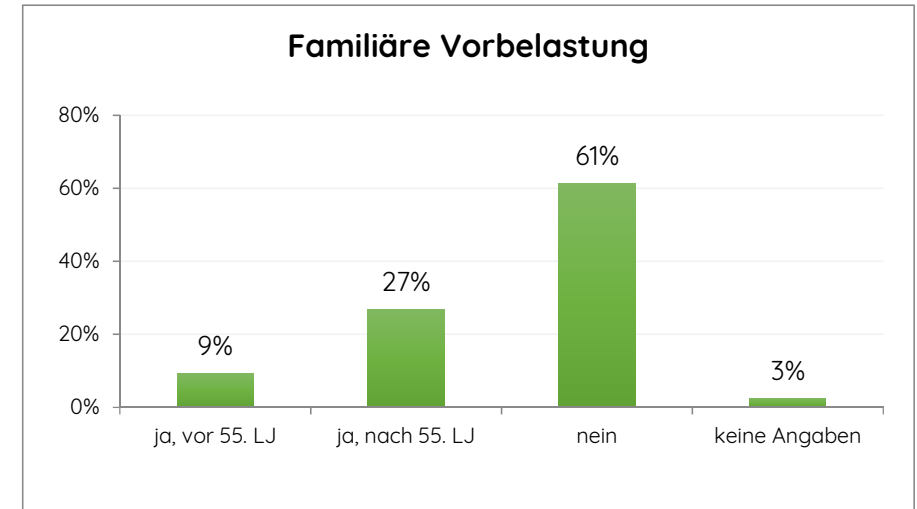
|                      | <i>Basis</i> | <i>Frauen</i> | <i>Männer</i> | <i>keine Angaben</i> |
|----------------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|
| <b>Total</b>         | <b>435</b>   | <b>272</b>    | <b>153</b>    | <b>10</b>            |
| in %                 | 100%         | 63%           | 35%           | 2%                   |
| <b>Altersgruppen</b> |              |               |               |                      |
| 40 und jünger        | <b>59</b>    | 42            | 16            | 1                    |
| in %                 | 14%          | 15%           | 10%           | 10%                  |
| 41-50 Jahre          | <b>81</b>    | 53            | 27            | 1                    |
| in %                 | 19%          | 19%           | 18%           | 10%                  |
| 51-60 Jahre          | <b>156</b>   | 99            | 55            | 2                    |
| in %                 | 36%          | 36%           | 36%           | 20%                  |
| 61 und älter         | <b>133</b>   | 77            | 53            | 3                    |
| in %                 | 31%          | 28%           | 35%           | 30%                  |
| unbekannt            | <b>6</b>     | 1             | 2             | 3                    |
| in %                 | 1%           | 0%            | 1%            | 30%                  |
| <b>Gesamt</b>        | <b>435</b>   | <b>272</b>    | <b>153</b>    | <b>10</b>            |
| 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?

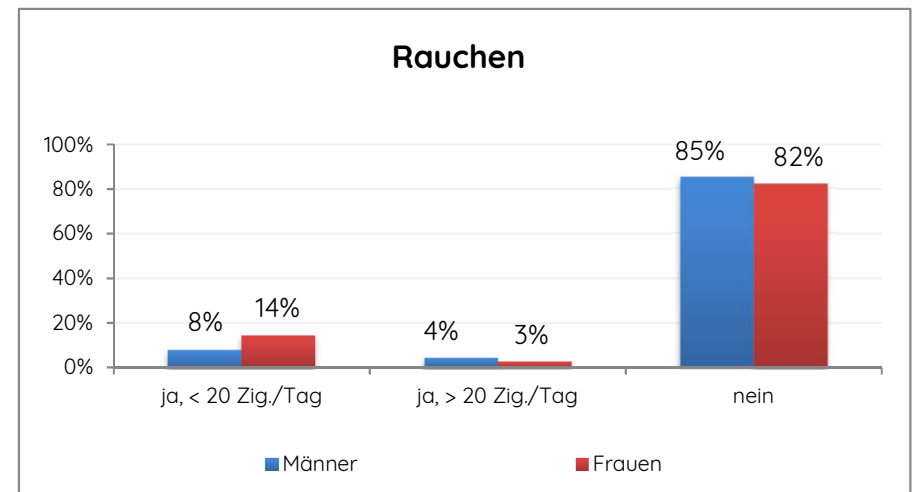
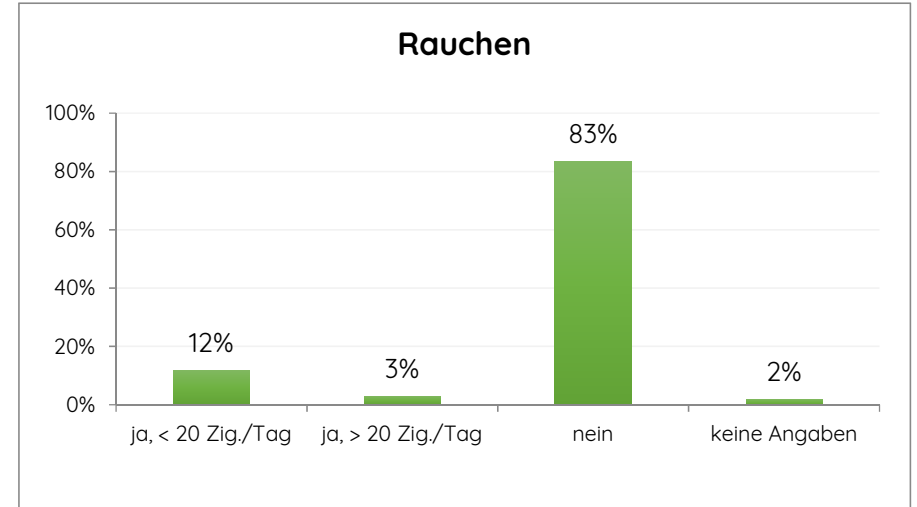
|                      | <i>Basis</i> | <i>ja, vor 55. LJ</i> | <i>ja, nach 55. LJ</i> | <i>nein</i> | <i>keine Angaben</i> |
|----------------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------|----------------------|
| <b>Total</b>         | <b>435</b>   | <b>40</b>             | <b>117</b>             | <b>267</b>  | <b>11</b>            |
| in %                 | 100%         | 9%                    | 27%                    | 61%         | 3%                   |
| <b>Geschlecht</b>    |              |                       |                        |             |                      |
| Männer               | <b>153</b>   | 6                     | 37                     | 109         | 1                    |
| in %                 | 100%         | 4%                    | 24%                    | 71%         | 1%                   |
| Frauen               | <b>272</b>   | 34                    | 76                     | 152         | 10                   |
| in %                 | 100%         | 13%                   | 28%                    | 56%         | 4%                   |
| keine Angaben        | <b>10</b>    | 0                     | 4                      | 6           | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%                    | 40%                    | 60%         | 0%                   |
| <b>Altersgruppen</b> |              |                       |                        |             |                      |
| 40 und jünger        | <b>59</b>    | 7                     | 9                      | 42          | 1                    |
| in %                 | 14%          | 18%                   | 8%                     | 16%         | 9%                   |
| 41-50 Jahre          | <b>81</b>    | 11                    | 22                     | 48          | 0                    |
| in %                 | 19%          | 28%                   | 19%                    | 18%         | 0%                   |
| 51-60 Jahre          | <b>156</b>   | 11                    | 50                     | 92          | 3                    |
| in %                 | 36%          | 28%                   | 43%                    | 34%         | 27%                  |
| 61 und älter         | <b>133</b>   | 9                     | 35                     | 82          | 7                    |
| in %                 | 31%          | 23%                   | 30%                    | 31%         | 64%                  |
| unbekannt            | <b>6</b>     | 2                     | 1                      | 3           | 0                    |
| in %                 | 1%           | 5%                    | 1%                     | 1%          | 0%                   |
| <b>Gesamt</b>        | <b>435</b>   | <b>40</b>             | <b>117</b>             | <b>267</b>  | <b>11</b>            |
| in %                 | 100%         | 100%                  | 100%                   | 100%        | 100%                 |



# Rauchen

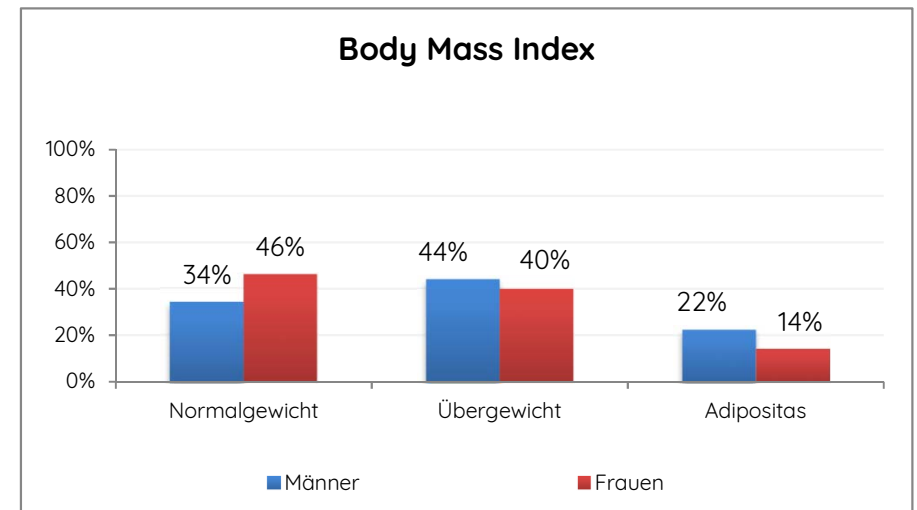
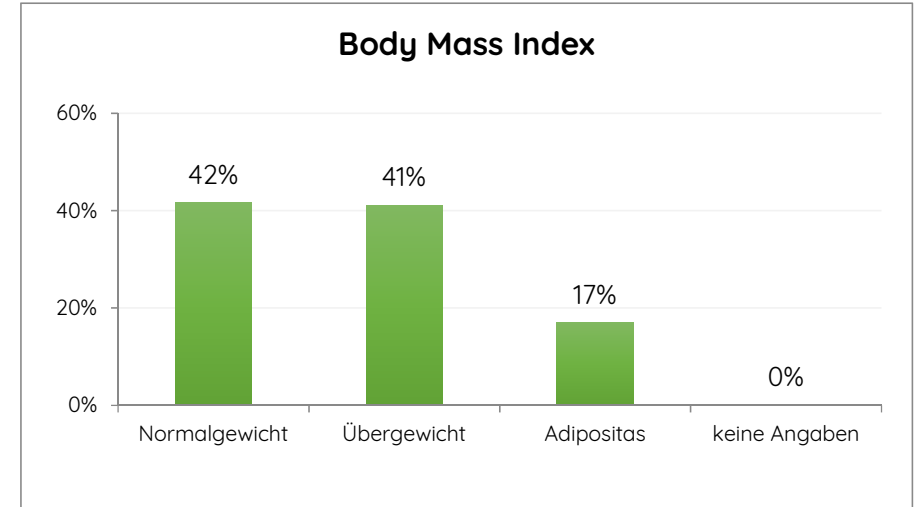
Fragestellung: Rauchen Sie?

|                      | <i>Basis</i> | <i>ja, &lt; 20 Zig./Tag</i> | <i>ja, &gt; 20 Zig./Tag</i> | <i>nein</i> | <i>keine Angaben</i> |
|----------------------|--------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|
| <b>Total</b>         | <b>435</b>   | <b>51</b>                   | <b>13</b>                   | <b>363</b>  | <b>8</b>             |
| in %                 | 100%         | 12%                         | 3%                          | 83%         | 2%                   |
| <b>Geschlecht</b>    |              |                             |                             |             |                      |
| Männer               | <b>153</b>   | 12                          | 6                           | 130         | 5                    |
| in %                 | 100%         | 8%                          | 4%                          | 85%         | 3%                   |
| Frauen               | <b>272</b>   | 39                          | 7                           | 223         | 3                    |
| in %                 | 100%         | 14%                         | 3%                          | 82%         | 1%                   |
| keine Angaben        | <b>10</b>    | 0                           | 0                           | 10          | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%                          | 0%                          | 100%        | 0%                   |
| <b>Altersgruppen</b> |              |                             |                             |             |                      |
| 40 und jünger        | <b>59</b>    | 15                          | 4                           | 40          | 0                    |
| in %                 | 100%         | 25%                         | 7%                          | 68%         | 0%                   |
| 41-50 Jahre          | <b>81</b>    | 10                          | 2                           | 69          | 0                    |
| in %                 | 100%         | 12%                         | 2%                          | 85%         | 0%                   |
| 51-60 Jahre          | <b>156</b>   | 20                          | 5                           | 127         | 4                    |
| in %                 | 100%         | 13%                         | 3%                          | 81%         | 3%                   |
| 61 und älter         | <b>133</b>   | 5                           | 2                           | 122         | 4                    |
| in %                 | 100%         | 4%                          | 2%                          | 92%         | 3%                   |
| unbekannt            | <b>6</b>     | 1                           | 0                           | 5           | 0                    |
| in %                 | 100%         | 17%                         | 0%                          | 83%         | 0%                   |
| <b>Gesamt</b>        | <b>435</b>   | <b>51</b>                   | <b>13</b>                   | <b>363</b>  | <b>8</b>             |



# Body Mass Index

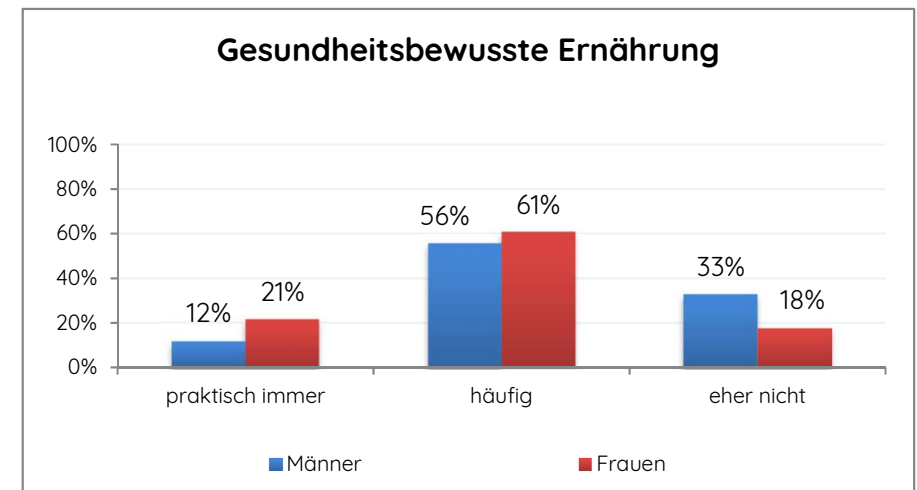
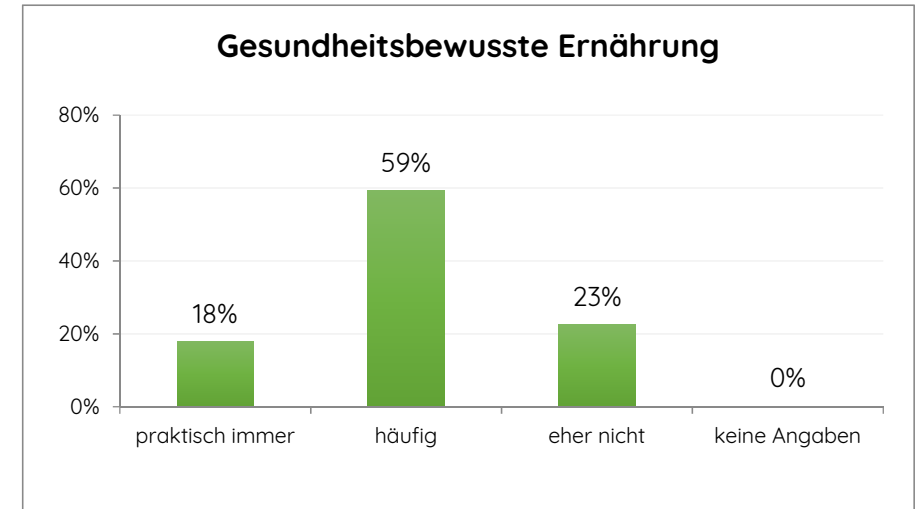
|                      | <i>Basis</i> | <i>Normalgewicht</i> | <i>Übergewicht</i> | <i>Adipositas</i> | <i>keine Angaben</i> |
|----------------------|--------------|----------------------|--------------------|-------------------|----------------------|
| <b>Total</b>         | <b>435</b>   | <b>181</b>           | <b>179</b>         | <b>74</b>         | <b>1</b>             |
| in %                 | 100%         | 42%                  | 41%                | 17%               | 0%                   |
| <b>Geschlecht</b>    |              |                      |                    |                   |                      |
| Männer               | <b>153</b>   | 52                   | 67                 | 34                | 0                    |
| in %                 | 100%         | 34%                  | 44%                | 22%               | 0%                   |
| Frauen               | <b>272</b>   | 125                  | 108                | 38                | 1                    |
| in %                 | 100%         | 46%                  | 40%                | 14%               | 0%                   |
| keine Angaben        | <b>10</b>    | 4                    | 4                  | 2                 | 0                    |
| in %                 | 100%         | 40%                  | 40%                | 20%               | 0%                   |
| <b>Altersgruppen</b> |              |                      |                    |                   |                      |
| 40 und jünger        | <b>59</b>    | 38                   | 18                 | 3                 | 0                    |
| in %                 | 100%         | 64%                  | 31%                | 5%                | 0%                   |
| 41-50 Jahre          | <b>81</b>    | 32                   | 35                 | 14                | 0                    |
| in %                 | 100%         | 40%                  | 43%                | 17%               | 0%                   |
| 51-60 Jahre          | <b>156</b>   | 64                   | 63                 | 29                | 0                    |
| in %                 | 100%         | 41%                  | 40%                | 19%               | 0%                   |
| 61 und älter         | <b>133</b>   | 45                   | 60                 | 27                | 1                    |
| in %                 | 100%         | 34%                  | 45%                | 20%               | 1%                   |
| unbekannt            | <b>6</b>     | 2                    | 3                  | 1                 | 0                    |
| in %                 | 100%         | 33%                  | 50%                | 17%               | 0%                   |
| <b>Gesamt</b>        | <b>435</b>   | <b>181</b>           | <b>179</b>         | <b>74</b>         | <b>1</b>             |
| in %                 | 500%         | 212%                 | 209%               | 78%               | 1%                   |



# 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> |
|----------------------|--------------|------------------------|---------------|-------------------|----------------------|
| <b>Total</b>         | <b>435</b>   | <b>78</b>              | <b>258</b>    | <b>98</b>         | <b>1</b>             |
| in %                 | 100%         | 18%                    | 59%           | 23%               | 0%                   |
| <b>Geschlecht</b>    |              |                        |               |                   |                      |
| Männer               | <b>153</b>   | 18                     | 85            | 50                | 0                    |
| in %                 | 100%         | 12%                    | 56%           | 33%               | 0%                   |
| Frauen               | <b>272</b>   | 58                     | 165           | 48                | 1                    |
| in %                 | 100%         | 21%                    | 61%           | 18%               | 0%                   |
| keine Angaben        | <b>10</b>    | 2                      | 8             | 0                 | 0                    |
| in %                 | 100%         | 20%                    | 80%           | 0%                | 0%                   |
| <b>Altersgruppen</b> |              |                        |               |                   |                      |
| 40 und jünger        | <b>59</b>    | 10                     | 37            | 12                | 0                    |
| in %                 | 100%         | 17%                    | 63%           | 20%               | 0%                   |
| 41-50 Jahre          | <b>81</b>    | 17                     | 43            | 21                | 0                    |
| in %                 | 100%         | 21%                    | 53%           | 26%               | 0%                   |
| 51-60 Jahre          | <b>156</b>   | 28                     | 96            | 31                | 1                    |
| in %                 | 100%         | 18%                    | 62%           | 20%               | 1%                   |
| 61 und älter         | <b>133</b>   | 22                     | 79            | 32                | 0                    |
| in %                 | 100%         | 17%                    | 59%           | 24%               | 0%                   |
| unbekannt            | <b>6</b>     | 1                      | 3             | 2                 | 0                    |
| in %                 | 100%         | 17%                    | 50%           | 33%               | 0%                   |
| <b>Gesamt</b>        | <b>435</b>   | <b>78</b>              | <b>258</b>    | <b>98</b>         | <b>1</b>             |

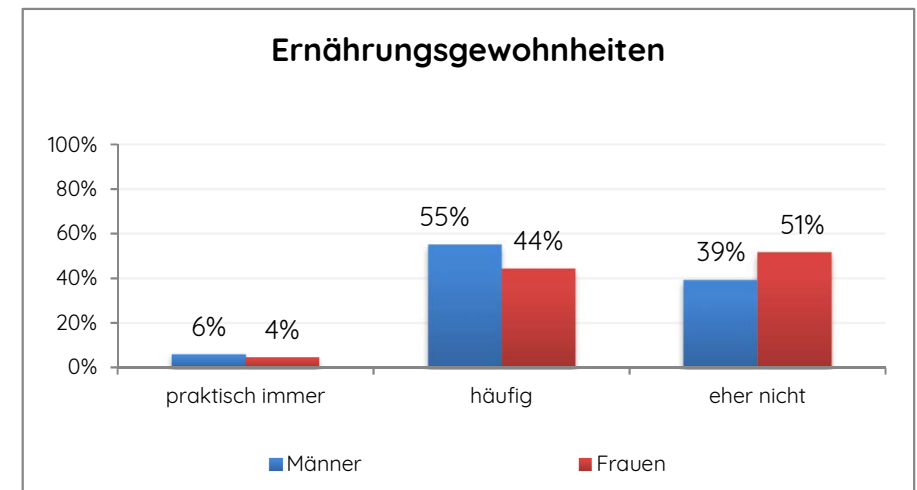
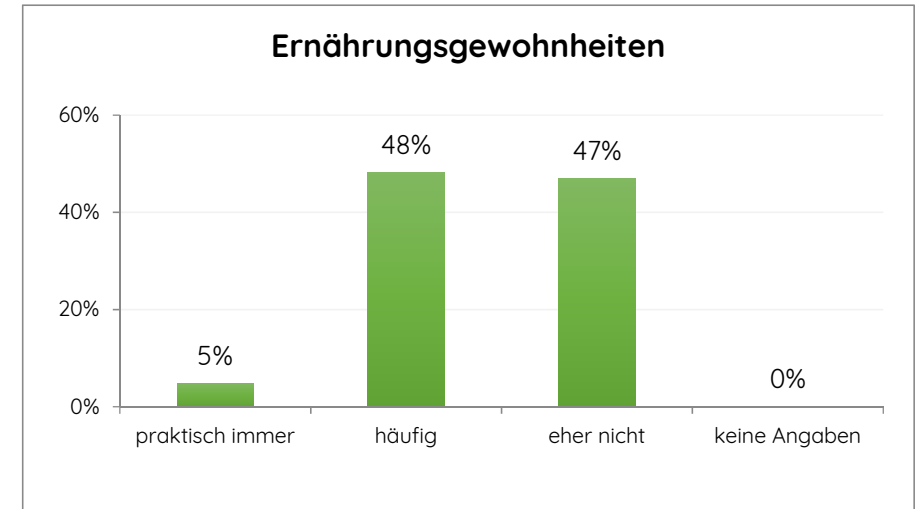




# Ernährungsgewohnheiten

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

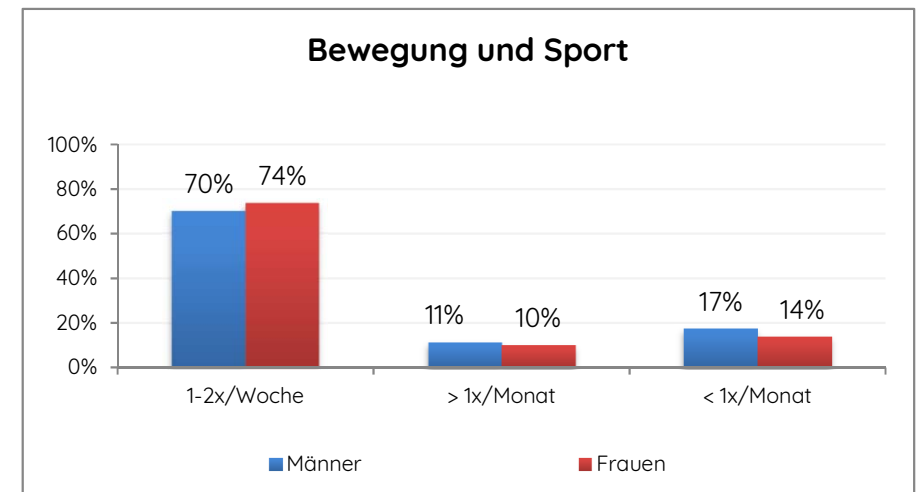
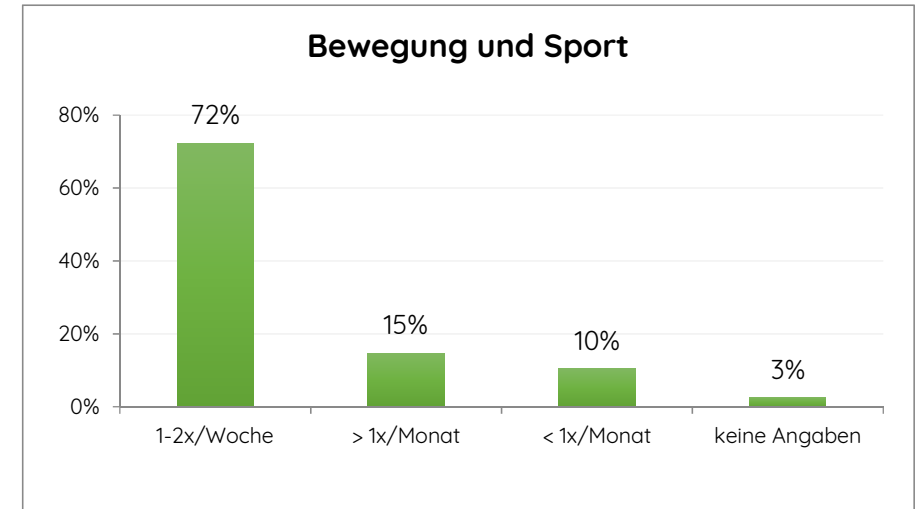
|                      | <i>Basis</i> | <i>praktisch immer</i> | <i>häufig</i> | <i>eher nicht</i> | <i>keine Angaben</i> |
|----------------------|--------------|------------------------|---------------|-------------------|----------------------|
| <b>Total</b>         | <b>435</b>   | <b>21</b>              | <b>210</b>    | <b>204</b>        | <b>0</b>             |
| in %                 | 100%         | 5%                     | 48%           | 47%               | 0%                   |
| <b>Geschlecht</b>    |              |                        |               |                   |                      |
| Männer               | <b>153</b>   | 9                      | 84            | 60                | 0                    |
| in %                 | 100%         | 6%                     | 55%           | 39%               | 0%                   |
| Frauen               | <b>272</b>   | 12                     | 120           | 140               | 0                    |
| in %                 | 100%         | 4%                     | 44%           | 51%               | 0%                   |
| keine Angaben        | <b>10</b>    | 0                      | 6             | 4                 | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%                     | 60%           | 40%               | 0%                   |
| <b>Altersgruppen</b> |              |                        |               |                   |                      |
| 40 und jünger        | <b>59</b>    | 4                      | 33            | 22                | 0                    |
| in %                 | 100%         | 7%                     | 56%           | 37%               | 0%                   |
| 41-50 Jahre          | <b>81</b>    | 6                      | 38            | 37                | 0                    |
| in %                 | 100%         | 7%                     | 47%           | 46%               | 0%                   |
| 51-60 Jahre          | <b>156</b>   | 3                      | 71            | 82                | 0                    |
| in %                 | 100%         | 2%                     | 46%           | 53%               | 0%                   |
| 61 und älter         | <b>133</b>   | 7                      | 66            | 60                | 0                    |
| in %                 | 100%         | 5%                     | 50%           | 45%               | 0%                   |
| unbekannt            | <b>6</b>     | 1                      | 2             | 3                 | 0                    |
| in %                 | 100%         | 17%                    | 33%           | 50%               | 0%                   |
| <b>Gesamt</b>        | <b>435</b>   | <b>21</b>              | <b>210</b>    | <b>204</b>        | <b>0</b>             |



# Bewegung und Sport

Fragestellung: Bewegen Sie sich regelmäßig mind. 20 Minuten?

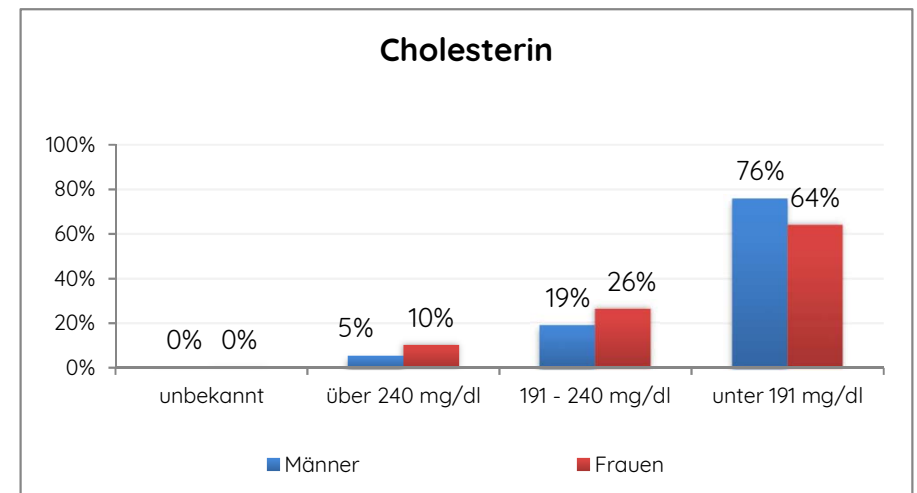
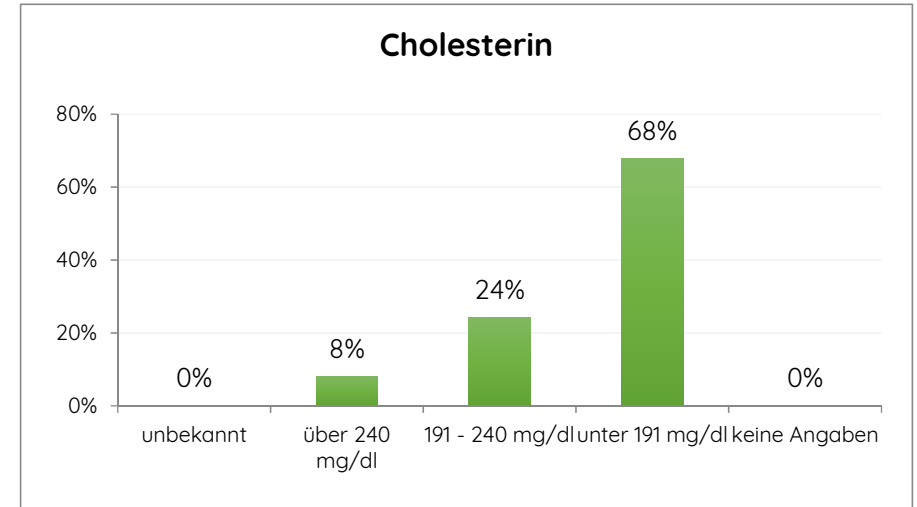
|                      | Basis      | 1-2x/Woche | > 1x/Monat | < 1x/Monat | keine Angaben |
|----------------------|------------|------------|------------|------------|---------------|
| <b>Total</b>         | <b>435</b> | <b>315</b> | <b>64</b>  | <b>45</b>  | <b>11</b>     |
| in %                 | 100%       | 72%        | 15%        | 10%        | 3%            |
| <b>Geschlecht</b>    |            |            |            |            |               |
| Männer               | <b>153</b> | 107        | 17         | 26         | 3             |
| in %                 | 100%       | 70%        | 11%        | 17%        | 2%            |
| Frauen               | <b>272</b> | 200        | 27         | 37         | 8             |
| in %                 | 100%       | 74%        | 10%        | 14%        | 3%            |
| keine Angaben        | <b>10</b>  | 8          | 1          | 1          | 0             |
| in %                 | 100%       | 80%        | 10%        | 10%        | 0%            |
| <b>Altersgruppen</b> |            |            |            |            |               |
| 40 und jünger        | <b>59</b>  | 42         | 7          | 9          | 1             |
| in %                 | 100%       | 71%        | 12%        | 15%        | 2%            |
| 41-50 Jahre          | <b>81</b>  | 61         | 9          | 8          | 3             |
| in %                 | 100%       | 75%        | 11%        | 10%        | 4%            |
| 51-60 Jahre          | <b>156</b> | 113        | 14         | 26         | 3             |
| in %                 | 100%       | 72%        | 9%         | 17%        | 2%            |
| 61 und älter         | <b>133</b> | 94         | 15         | 20         | 4             |
| in %                 | 100%       | 71%        | 11%        | 15%        | 3%            |
| unbekannt            | <b>6</b>   | 5          | 0          | 1          | 0             |
| in %                 | 100%       | 83%        | 0%         | 17%        | 0%            |
| <b>Gesamt</b>        | <b>435</b> | <b>315</b> | <b>45</b>  | <b>64</b>  | <b>11</b>     |



# Cholesterin

Fragestellung: Was wissen Sie über Ihre Blutfettwerte?

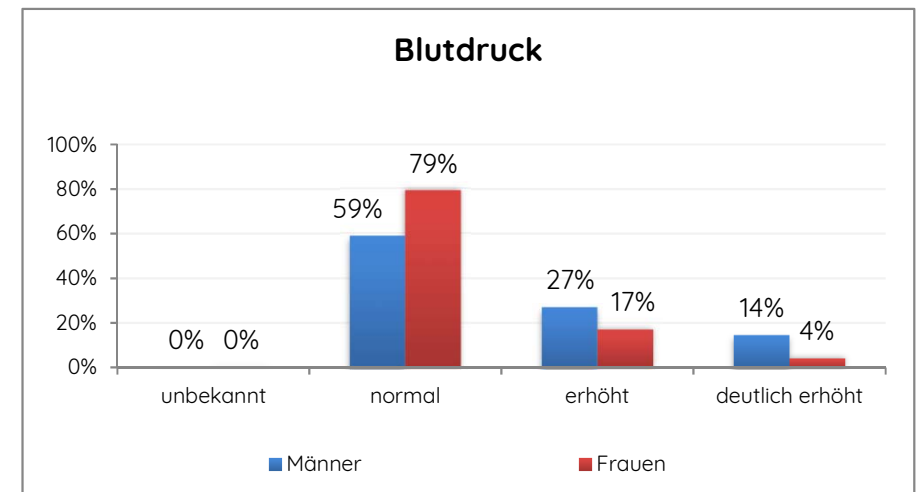
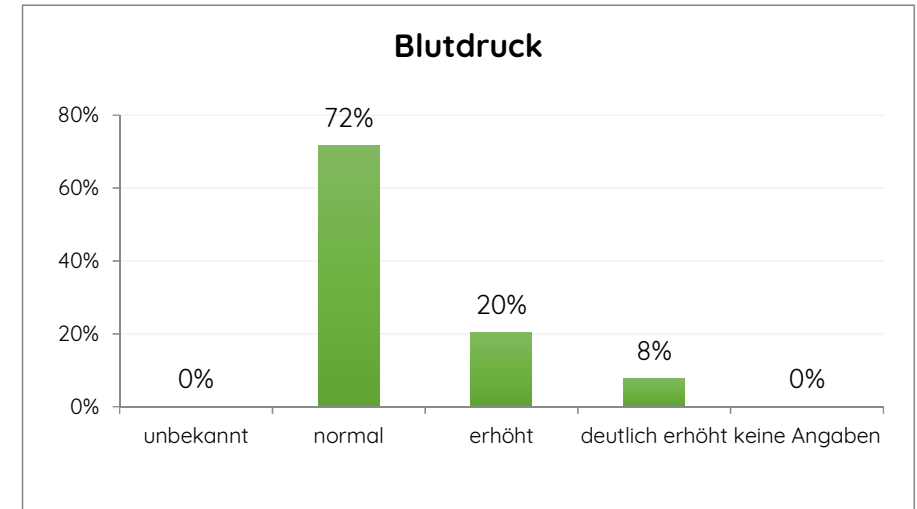
|                      | <i>Basis</i> | <i>unbekannt</i> | <i>über 240 mg/dl</i> | <i>191 - 240 mg/dl</i> | <i>unter 191 mg/dl</i> | <i>keine Angaben</i> |
|----------------------|--------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|----------------------|
| <b>Total</b>         | <b>435</b>   | <b>0</b>         | <b>35</b>             | <b>105</b>             | <b>295</b>             | <b>0</b>             |
| in %                 | 100%         | 0%               | 8%                    | 24%                    | 68%                    | 0%                   |
| <b>Geschlecht</b>    |              |                  |                       |                        |                        |                      |
| Männer               | <b>153</b>   | 0                | 8                     | 29                     | 116                    | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%               | 5%                    | 19%                    | 76%                    | 0%                   |
| Frauen               | <b>272</b>   | 0                | 27                    | 71                     | 174                    | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%               | 10%                   | 26%                    | 64%                    | 0%                   |
| keine Angaben        | <b>10</b>    | 0                | 0                     | 5                      | 5                      | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%               | 0%                    | 50%                    | 50%                    | 0%                   |
| <b>Altersgruppen</b> |              |                  |                       |                        |                        |                      |
| 40 und jünger        | <b>59</b>    | 0                | 2                     | 9                      | 48                     | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%               | 3%                    | 15%                    | 81%                    | 0%                   |
| 41-50 Jahre          | <b>81</b>    | 0                | 5                     | 22                     | 54                     | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%               | 6%                    | 27%                    | 67%                    | 0%                   |
| 51-60 Jahre          | <b>156</b>   | 0                | 18                    | 36                     | 102                    | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%               | 12%                   | 23%                    | 65%                    | 0%                   |
| 61 und älter         | <b>133</b>   | 0                | 10                    | 34                     | 89                     | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%               | 8%                    | 26%                    | 67%                    | 0%                   |
| unbekannt            | <b>6</b>     | 0                | 0                     | 4                      | 2                      | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%               | 0%                    | 67%                    | 33%                    | 0%                   |
| <b>Gesamt</b>        | <b>435</b>   | <b>0</b>         | <b>35</b>             | <b>105</b>             | <b>295</b>             | <b>0</b>             |



# Blutdruck

Fragestellung: Was wissen Sie über Ihren Blutdruck?

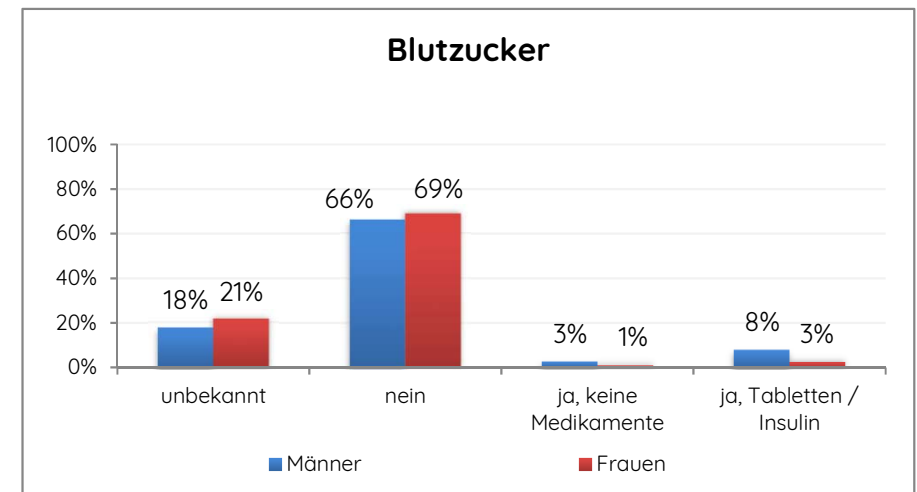
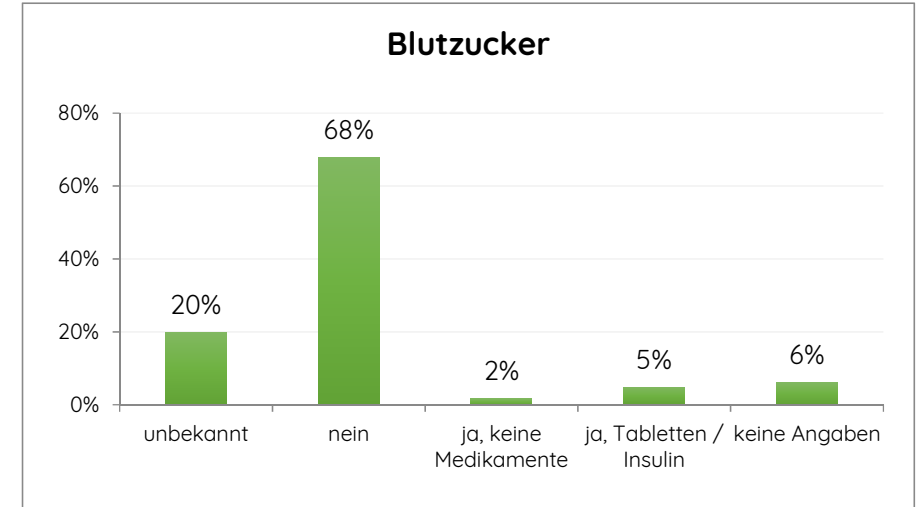
|                      | <i>Basis</i> | <i>unbekannt</i> | <i>normal</i> | <i>erhöht</i> | <i>deutlich erhöht</i> | <i>keine Angaben</i> |
|----------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|------------------------|----------------------|
| <b>Total</b>         | <b>435</b>   | <b>0</b>         | <b>312</b>    | <b>89</b>     | <b>34</b>              | <b>0</b>             |
| in %                 | 100%         | 0%               | 72%           | 20%           | 8%                     | 0%                   |
| <b>Geschlecht</b>    |              |                  |               |               |                        |                      |
| Männer               | <b>153</b>   | 0                | 90            | 41            | 22                     | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%               | 59%           | 27%           | 14%                    | 0%                   |
| Frauen               | <b>272</b>   | 0                | 215           | 46            | 11                     | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%               | 79%           | 17%           | 4%                     | 0%                   |
| keine Angaben        | <b>10</b>    | 0                | 7             | 2             | 1                      | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%               | 70%           | 20%           | 10%                    | 0%                   |
| <b>Altersgruppen</b> |              |                  |               |               |                        |                      |
| 40 und jünger        | <b>59</b>    | 0                | 59            | 0             | 0                      | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%               | 100%          | 0%            | 0%                     | 0%                   |
| 41-50 Jahre          | <b>81</b>    | 0                | 56            | 18            | 7                      | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%               | 69%           | 22%           | 9%                     | 0%                   |
| 51-60 Jahre          | <b>156</b>   | 0                | 108           | 34            | 14                     | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%               | 69%           | 22%           | 9%                     | 0%                   |
| 61 und älter         | <b>133</b>   | 0                | 86            | 35            | 12                     | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%               | 65%           | 26%           | 9%                     | 0%                   |
| unbekannt            | <b>6</b>     | 0                | 3             | 2             | 1                      | 0                    |
| in %                 | 100%         | 0%               | 50%           | 33%           | 17%                    | 0%                   |
| <b>Gesamt</b>        | <b>435</b>   | <b>0</b>         | <b>312</b>    | <b>89</b>     | <b>34</b>              | <b>0</b>             |



# Blutzucker

Fragestellung: Haben Sie erhöhten Blutzucker?

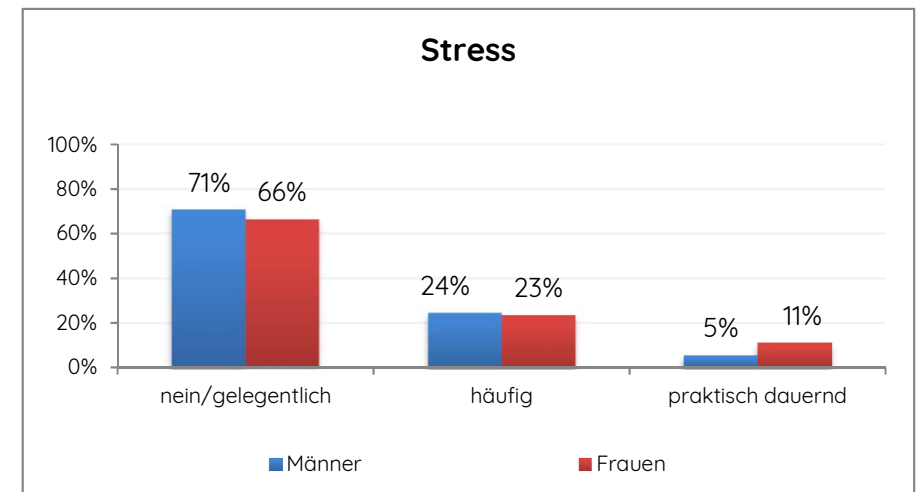
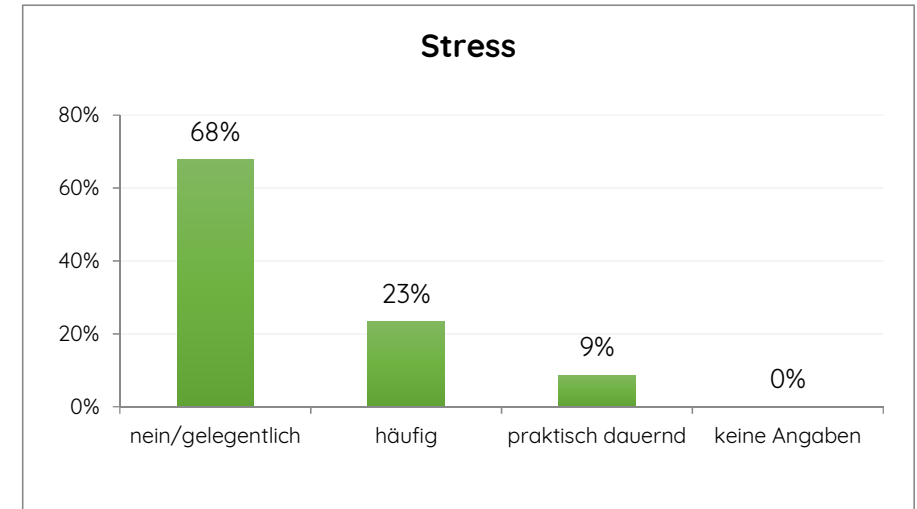
|                      | <i>Basis</i> | <i>unbekannt</i> | <i>nein</i> | <i>ja, keine Medikamente</i> | <i>ja, Tabletten / Insulin</i> | <i>keine Angaben</i> |
|----------------------|--------------|------------------|-------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------|
| <b>Total</b>         | <b>435</b>   | <b>86</b>        | <b>295</b>  | <b>7</b>                     | <b>21</b>                      | <b>26</b>            |
| in %                 | 100%         | 20%              | 68%         | 2%                           | 5%                             | 6%                   |
| <b>Geschlecht</b>    |              |                  |             |                              |                                |                      |
| Männer               | <b>153</b>   | 27               | 101         | 4                            | 12                             | 9                    |
| in %                 | 100%         | 18%              | 66%         | 3%                           | 8%                             | 6%                   |
| Frauen               | <b>272</b>   | 58               | 187         | 3                            | 7                              | 17                   |
| in %                 | 100%         | 21%              | 69%         | 1%                           | 3%                             | 6%                   |
| keine Angaben        | <b>10</b>    | 1                | 7           | 0                            | 2                              | 0                    |
| in %                 | 100%         | 10%              | 70%         | 0%                           | 20%                            | 0%                   |
| <b>Altersgruppen</b> |              |                  |             |                              |                                |                      |
| 40 und jünger        | <b>59</b>    | 18               | 40          | 0                            | 0                              | 1                    |
| in %                 | 100%         | 31%              | 68%         | 0%                           | 0%                             | 2%                   |
| 41-50 Jahre          | <b>81</b>    | 22               | 52          | 0                            | 3                              | 4                    |
| in %                 | 100%         | 27%              | 64%         | 0%                           | 4%                             | 5%                   |
| 51-60 Jahre          | <b>156</b>   | 31               | 105         | 3                            | 4                              | 13                   |
| in %                 | 100%         | 20%              | 67%         | 2%                           | 3%                             | 8%                   |
| 61 und älter         | <b>133</b>   | 14               | 96          | 3                            | 13                             | 7                    |
| in %                 | 100%         | 11%              | 72%         | 2%                           | 10%                            | 5%                   |
| unbekannt            | <b>6</b>     | 1                | 2           | 1                            | 1                              | 1                    |
| in %                 | 100%         | 17%              | 33%         | 17%                          | 17%                            | 17%                  |
| <b>Gesamt</b>        | <b>435</b>   | <b>86</b>        | <b>295</b>  | <b>7</b>                     | <b>21</b>                      | <b>26</b>            |



# Stress

Fragestellung: Fühlen Sie sich gestresst?

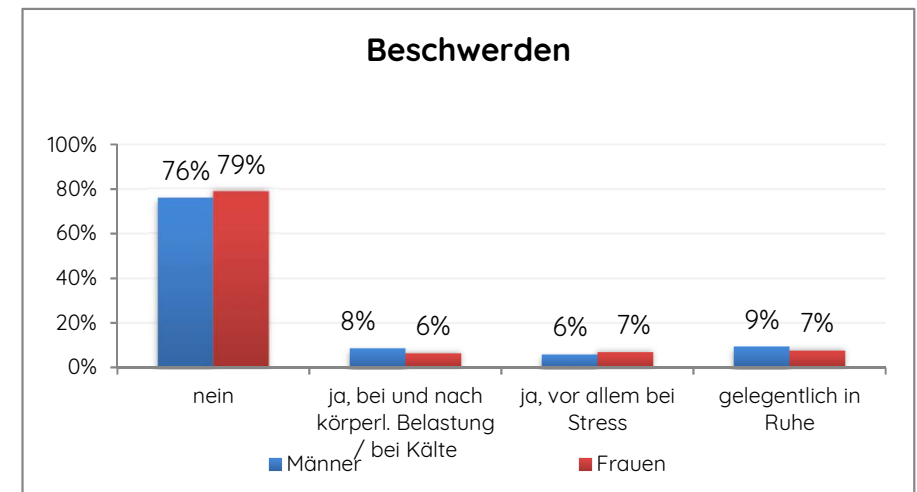
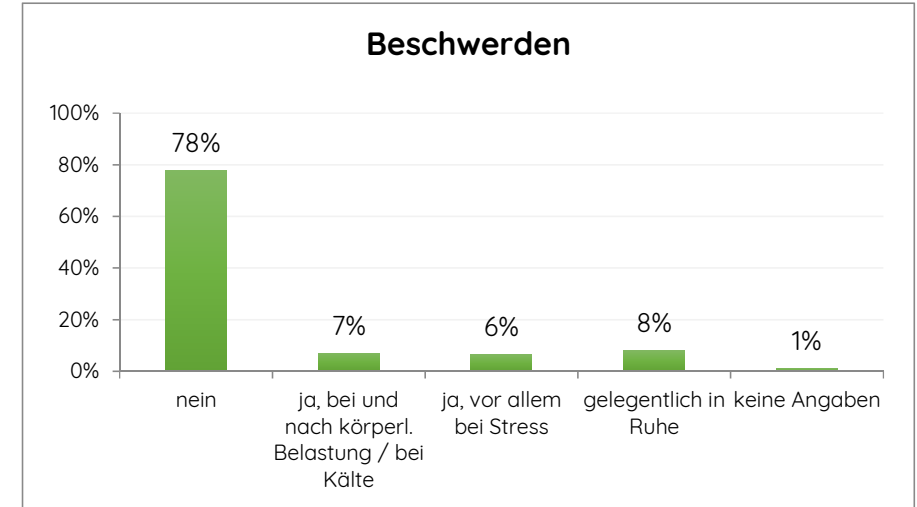
|                      | <i>Basis</i> | <i>nein/gelegentlich</i> | <i>häufig</i> | <i>praktisch dauernd</i> | <i>keine Angaben</i> |
|----------------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------------------|----------------------|
| <b>Total</b>         | <b>435</b>   | <b>295</b>               | <b>102</b>    | <b>38</b>                | <b>0</b>             |
| in %                 | 100%         | 68%                      | 23%           | 9%                       | 0%                   |
| <b>Geschlecht</b>    |              |                          |               |                          |                      |
| Männer               | <b>153</b>   | 108                      | 37            | 8                        | 0                    |
| in %                 | 100%         | 71%                      | 24%           | 5%                       | 0%                   |
| Frauen               | <b>272</b>   | 180                      | 63            | 29                       | 0                    |
| in %                 | 100%         | 66%                      | 23%           | 11%                      | 0%                   |
| keine Angaben        | <b>10</b>    | 7                        | 2             | 1                        | 0                    |
| in %                 | 100%         | 70%                      | 20%           | 10%                      | 0%                   |
| <b>Altersgruppen</b> |              |                          |               |                          |                      |
| 40 und jünger        | <b>59</b>    | 38                       | 14            | 7                        | 0                    |
| in %                 | 100%         | 64%                      | 24%           | 12%                      | 0%                   |
| 41-50 Jahre          | <b>81</b>    | 42                       | 26            | 13                       | 0                    |
| in %                 | 100%         | 52%                      | 32%           | 16%                      | 0%                   |
| 51-60 Jahre          | <b>156</b>   | 100                      | 44            | 12                       | 0                    |
| in %                 | 100%         | 64%                      | 28%           | 8%                       | 0%                   |
| 61 und älter         | <b>133</b>   | 111                      | 18            | 4                        | 0                    |
| in %                 | 100%         | 83%                      | 14%           | 3%                       | 0%                   |
| unbekannt            | <b>6</b>     | 4                        | 0             | 2                        | 0                    |
| in %                 | 100%         | 67%                      | 0%            | 33%                      | 0%                   |
| <b>Gesamt</b>        | <b>435</b>   | <b>295</b>               | <b>102</b>    | <b>38</b>                | <b>0</b>             |



# Beschwerden

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

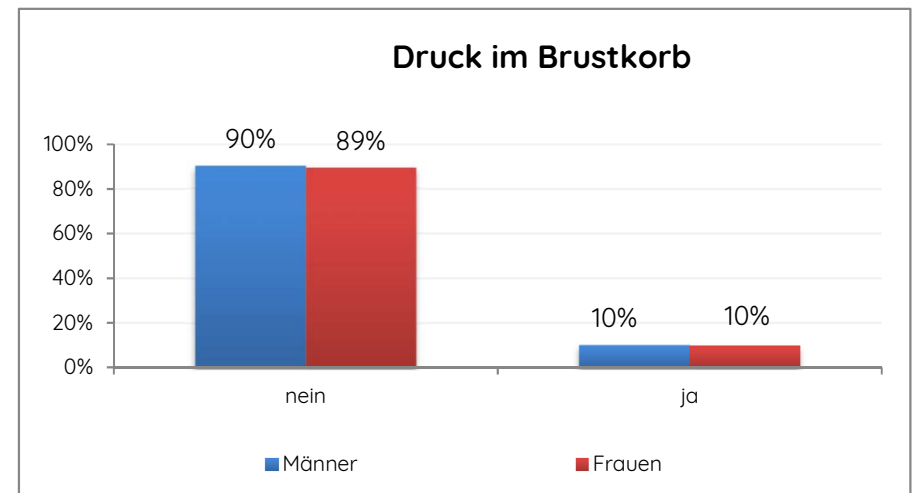
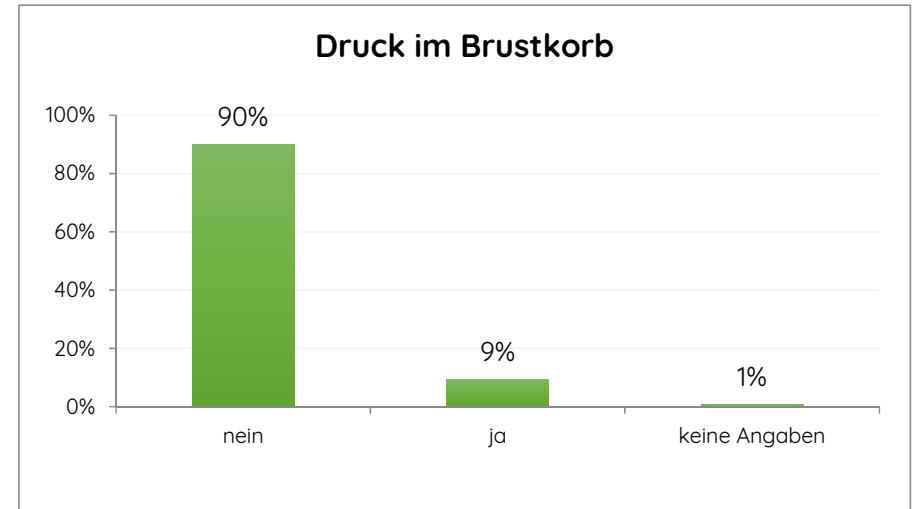
|                      | Basis      | nein       | ja, bei und nach körperl. Belastung / bei Kälte | ja, vor allem bei Stress | gelegentlich in Ruhe | keine Angaben |
|----------------------|------------|------------|---|--------------------------|----------------------|---------------|
| <b>Total</b>         | <b>435</b> | <b>339</b> | <b>30</b>                                       | <b>28</b>                | <b>34</b>            | <b>4</b>      |
| in %                 | 100%       | 78%        | 7%  | 6%                       | 8%                   | 1%            |
| <b>Geschlecht</b>    |            |            |   |                          |                      |               |
| Männer               | <b>153</b> | 116        | 13  | 9                        | 14                   | 1             |
| in %                 | 100%       | 76%        | 8%  | 6%                       | 9%                   | 1%            |
| Frauen               | <b>272</b> | 214        | 17  | 18                       | 20                   | 3             |
| in %                 | 100%       | 79%        | 6%  | 7%                       | 7%                   | 1%            |
| keine Angaben        | <b>10</b>  | 9          | 0   | 1                        | 0                    | 0             |
| in %                 | 100%       | 90%        | 0%  | 10%                      | 0%                   | 0%            |
| <b>Altersgruppen</b> |            |            |   |                          |                      |               |
| 40 und jünger        | <b>59</b>  | 48         | 3   | 5                        | 3                    | 0             |
| in %                 | 100%       | 81%        | 5%  | 8%                       | 5%                   | 0%            |
| 41-50 Jahre          | <b>81</b>  | 61         | 6   | 6                        | 6                    | 2             |
| in %                 | 100%       | 75%        | 7%  | 7%                       | 7%                   | 2%            |
| 51-60 Jahre          | <b>156</b> | 121        | 9   | 10                       | 15                   | 1             |
| in %                 | 100%       | 78%        | 6%  | 6%                       | 10%                  | 1%            |
| 61 und älter         | <b>133</b> | 104        | 12  | 6                        | 10                   | 1             |
| in %                 | 100%       | 78%        | 9%  | 5%                       | 8%                   | 1%            |
| unbekannt            | <b>6</b>   | 5          | 0   | 1                        | 0                    | 0             |
| in %                 | 100%       | 83%        | 0%  | 17%                      | 0%                   | 0%            |
| <b>Gesamt</b>        | <b>435</b> | <b>339</b> | <b>30</b>                                       | <b>28</b>                | <b>34</b>            | <b>4</b>      |



# 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> |
|----------------------|--------------|-------------|-----------|----------------------|
| <b>Total</b>         | <b>435</b>   | <b>391</b>  | <b>41</b> | <b>3</b>             |
| in %                 | 100%         | 90%         | 9%        | 1%                   |
| <b>Geschlecht</b>    |              |             |           |                      |
| Männer               | <b>153</b>   | 138         | 15        | 0                    |
| in %                 | 100%         | 90%         | 10%       | 0%                   |
| Frauen               | <b>272</b>   | 243         | 26        | 3                    |
| in %                 | 100%         | 89%         | 10%       | 1%                   |
| keine Angaben        | <b>10</b>    | 10          | 0         | 0                    |
| in %                 | 100%         | 100%        | 0%        | 0%                   |
| <b>Altersgruppen</b> |              |             |           |                      |
| 40 und jünger        | <b>59</b>    | 58          | 1         | 0                    |
| in %                 | 100%         | 98%         | 2%        | 0%                   |
| 41-50 Jahre          | <b>81</b>    | 74          | 6         | 1                    |
| in %                 | 100%         | 91%         | 7%        | 1%                   |
| 51-60 Jahre          | <b>156</b>   | 140         | 16        | 0                    |
| in %                 | 100%         | 90%         | 10%       | 0%                   |
| 61 und älter         | <b>133</b>   | 113         | 18        | 2                    |
| in %                 | 100%         | 85%         | 14%       | 2%                   |
| unbekannt            | <b>6</b>     | 6           | 0         | 0                    |
| in %                 | 100%         | 100%        | 0%        | 0%                   |
| <b>Gesamt</b>        | <b>435</b>   | <b>391</b>  | <b>41</b> | <b>3</b>             |

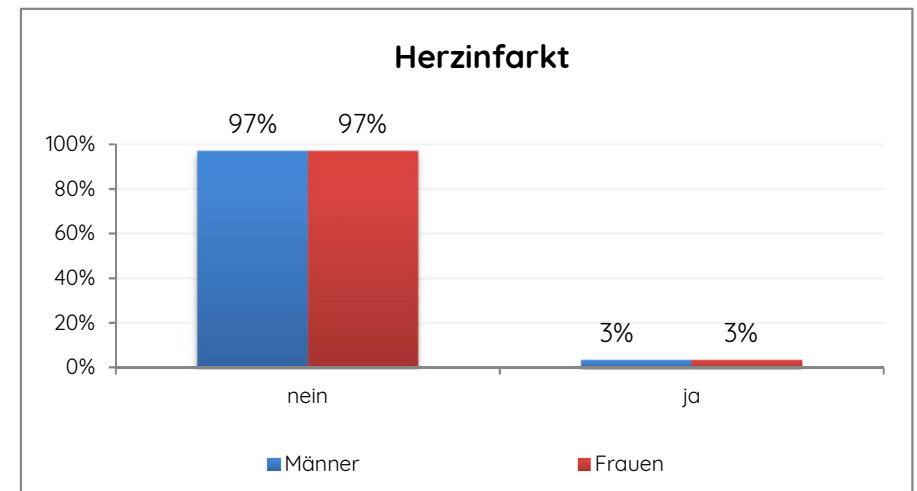
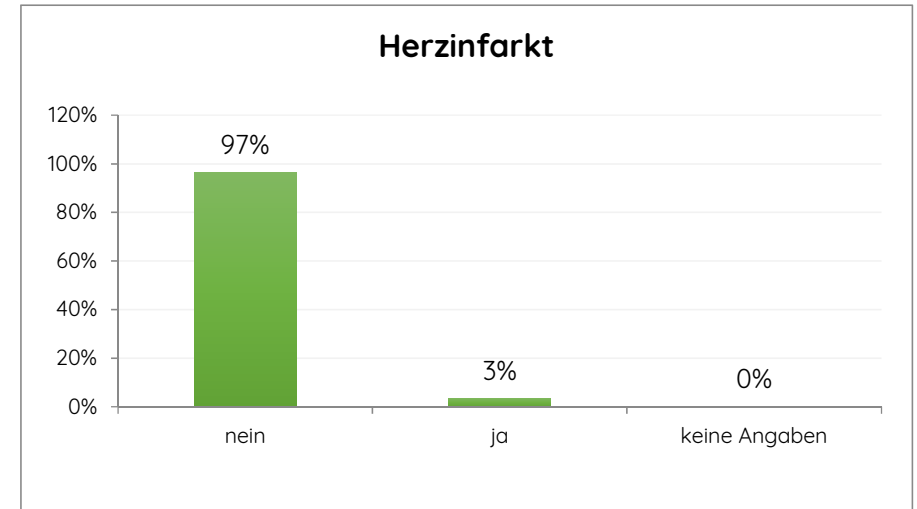




# Herzinfarkt

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

|                      | <i>Basis</i> | <i>nein</i> | <i>ja</i> | <i>keine Angaben</i> |
|----------------------|--------------|-------------|-----------|----------------------|
| <b>Total</b>         | <b>435</b>   | <b>420</b>  | <b>15</b> | <b>0</b>             |
| in %                 | 100%         | 97%         | 3%        | 0%                   |
| <b>Geschlecht</b>    |              |             |           |                      |
| Männer               | <b>153</b>   | 148         | 5         | 0                    |
| in %                 | 100%         | 97%         | 3%        | 0%                   |
| Frauen               | <b>272</b>   | 263         | 9         | 0                    |
| in %                 | 100%         | 97%         | 3%        | 0%                   |
| keine Angaben        | <b>10</b>    | 9           | 1         | 0                    |
| in %                 | 100%         | 90%         | 10%       | 0%                   |
| <b>Altersgruppen</b> |              |             |           |                      |
| 40 und jünger        | <b>59</b>    | 59          | 0         | 0                    |
| in %                 | 100%         | 100%        | 0%        | 0%                   |
| 41-50 Jahre          | <b>81</b>    | 80          | 1         | 0                    |
| in %                 | 100%         | 99%         | 1%        | 0%                   |
| 51-60 Jahre          | <b>156</b>   | 154         | 2         | 0                    |
| in %                 | 100%         | 99%         | 1%        | 0%                   |
| 61 und älter         | <b>133</b>   | 121         | 12        | 0                    |
| in %                 | 100%         | 91%         | 9%        | 0%                   |
| unbekannt            | <b>6</b>     | 6           | 0         | 0                    |
| in %                 | 100%         | 100%        | 0%        | 0%                   |
| <b>Gesamt</b>        | <b>435</b>   | <b>420</b>  | <b>15</b> | <b>0</b>             |



## Zusammenfassung

### Allgemeines

Die höchste Beteiligung an dieser Fragebogenaktion anlässlich der Gesund & Wellness Tulln konnte bei Personen zwischen dem 51. und 60. Lebensjahr festgestellt werden (36 % aller Teilnehmer/innen). 31 % der Teilnehmer/innen waren 61 Jahre und älter. Der Anteil der Personen bis 50 Jahre wurde mit 33 % dokumentiert.

### Familiäre Vorbelastung

61 % aller Teilnehmer/innen gaben an, keine familiäre Vorbelastung zu haben. 27 % haben Verwandte 1. Grades, bei denen nach dem 55. Lebensjahr ein Herzinfarkt oder Schlaganfall auftrat, 9 % 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 15 %. Altersbezogen ist der Raucher/innenanteil mit 32 % in der Altersgruppe 40 Jahre und jünger am höchsten, in der Altersgruppe 51-60 Jahre gaben 16 % der Besucher/innen an, zu rauchen. Der Anteil an starken Raucher/innen (mehr als 20 Zigaretten pro Tag) ist in der Altersgruppe 40 Jahre und jünger mit 7 % am höchsten.

### Body Mass Index

58 % der Besucher/innen wurden als übergewichtig eingestuft. 41 % dieser Gruppe weisen leichtes (BMI 25-30), 17 % starkes Übergewicht (BMI 30+) auf. In der Gruppe der unter 40jährigen weisen 36 % einen zu hohen BMI auf, in der Gruppe 41-50 Jahre sind es 60 %. 59 % der 51-60jährigen sind übergewichtig, in der Gruppe 61 und älter sind es 65 %. 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 (59 %) 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. Eine relativ kleine Gruppe (18 %) setzt diese Form der Ernährung praktisch immer um. 23 % hingegen gab 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: 5 % gaben „praktisch immer“ an, 48 % „häufig“ und 47 % „eher nicht“.

### Bewegung

72 % der befragten Personen gaben an, mindestens 1 - 2 Mal pro Woche 30 Minuten körperlich aktiv zu sein und dabei ins Schwitzen zu kommen. Der Prozentsatz derer, die nur mindestens 1 Mal pro Monat körperlich aktiv werden, liegt bei nur 15 %, 10 % gaben an, sich seltener als 1 Mal pro Monat sportlich zu betätigen.

### Cholesterin

68 % aller Teilnehmer/innen weisen normale Cholesterinwerte (unter 190 mg/dl) auf. 24 % der Befragten hatten Werte über 190 mg/dl, 8 % über 240 mg/dl. In den Altersgruppen zeigt sich: 35 % der 51 bis 60-jährigen weisen erhöhte Werte auf, in der Gruppe >61 Jahre sind es 34 %.

### 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 28 % der Befragten über diesem Wert. 8 % davon wiesen Werte von über 160/95 mm Hg auf.

### Blutzucker

Der Anteil der Diabetiker/innen liegt bei insgesamt 7%. Auffällig ist, dass 20 % der Besucher/innen angaben, ihre Werte nicht zu kennen. Insbesondere die Gruppe 40-jährigen und jünger weist mit 31 % Unkenntnis der eigenen Blutzuckerwerte auf die Notwendigkeit von verstärkter Diagnostik auf diesem Gebiet hin.

### Stress

Auf die Frage zur Stressbelastung zeigt sich folgendes Bild: 9 % fühlen sich praktisch dauernd, 23 % häufig gestresst. Auch hier ist ein Altersgefälle deutlich erkennbar: Während in der Gruppe der unter 41-50jährigen 48 % angaben, gestresst zu sein, war in der Gruppe der über 61-jährigen mit 17 % die geringste Stressbelastung zu verzeichnen.

### Beschwerden

78 % 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. 21 % 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

9 % der Teilnehmer/innen gaben an, bereits einmal länger als fünf Minuten anhaltende druckartige Beschwerden im Brustkorb verspürt zu haben. Wie zu erwarten steigt mit zunehmendem Alter auch der Prozentsatz derer, die diese Beschwerden bereits verspürt haben: 2 % in der Gruppe der unter 40-jährigen, in der Gruppe der über 60-jährigen 14 %.

### Infarkt

3 % der Besucher/innen wurden bereits wegen Herzinfarkt oder Verdacht auf Herzinfarkt behandelt.

# 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