

Verfasser und Eigentümer

## **ÖSTERREICHISCHER HERZFONDS**

Veröffentlichungen, auch auszugsweise, bedürfen der Genehmigung des Verfassers.

**Seniorenmesse "Lebenslust" 10.-13. April 2019**  
**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**

10. bis 13. April 2019

## **Samplegröße**

235 Personen (67 Männer und 167 Frauen, 1 Person machten keine Angaben zum Geschlecht)

## **Befragte Gruppe**

Frauen und Männer im Alter zwischen 34 und 87 Jahren

## **Befragungsgebiet**

Seniorenmesse "Lebenslust", Messe Wien

## **Auf- und Abrundung**

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

## **Zielsetzung**

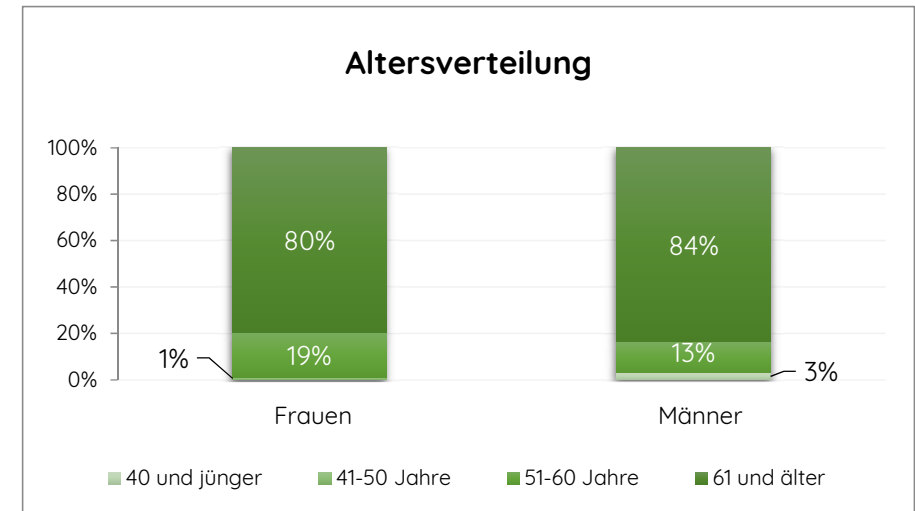
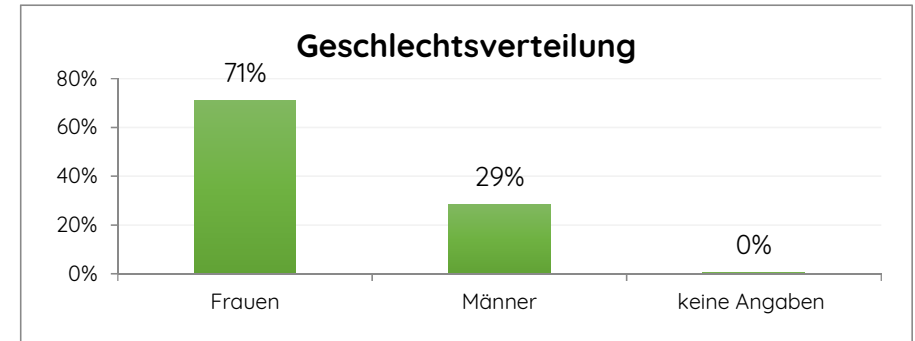
Erhebung des Ist-Zustandes und Evaluierung des Gesundheitszustandes betreffend KHK in Österreich, Bewusstmachen des eigenen Risikos.

## **Aktionsbeschreibung**

Im Zuge der "Lebenslust 2019" 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 BesucherInnen angegeben, Blutdruck wurde vorort von qualifiziertem Personal gemessen.

# Altersverteilung & Geschlecht

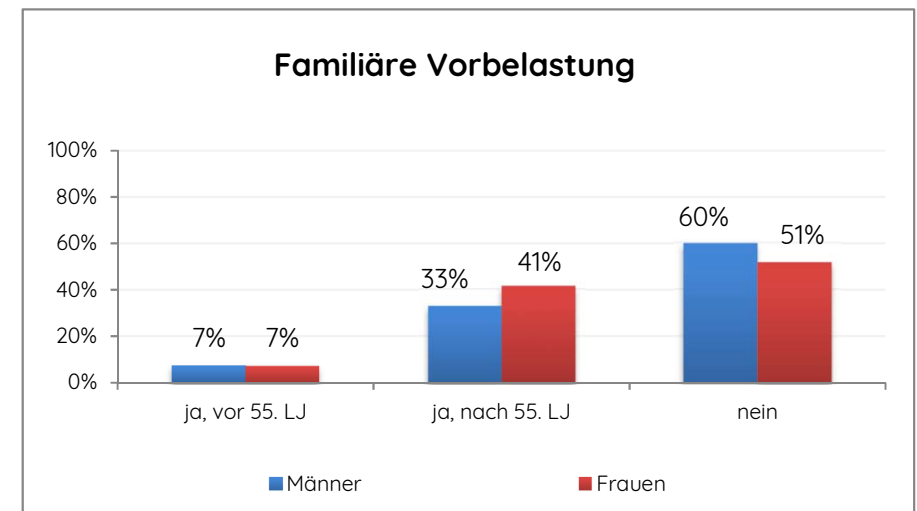
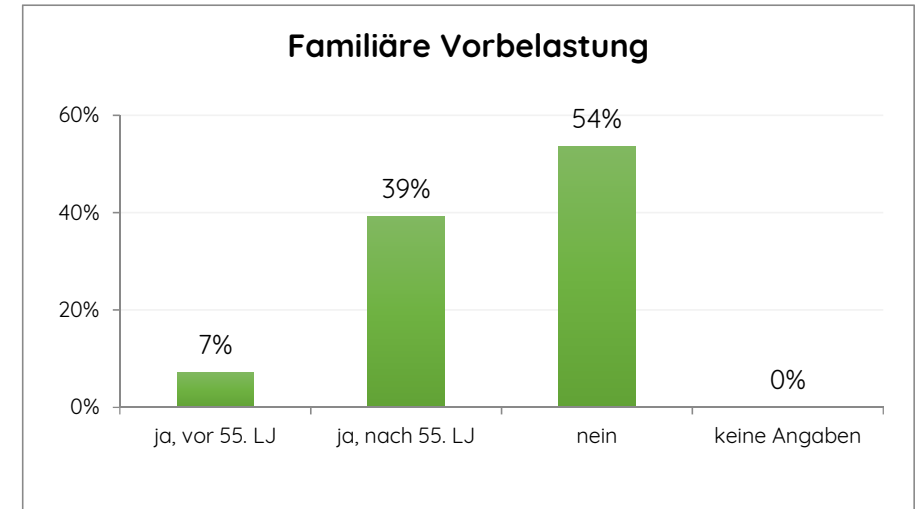
	<i>Basis</i>	<i>Frauen</i>	<i>Männer</i>	<i>keine Angaben</i>
<b>Total</b>	<b>235</b>	<b>167</b>	<b>67</b>	<b>1</b>
in %	100%	71%	29%	0%
<b>Altersgruppen</b>				
40 und jünger	<b>2</b>	0	2	0
in %	1%	0%	3%	0%
41-50 Jahre	<b>2</b>	2	0	0
in %	1%	1%	0%	0%
51-60 Jahre	<b>42</b>	32	9	1
in %	18%	19%	13%	100%
61 und älter	<b>189</b>	133	56	0
in %	80%	80%	84%	0%
unbekannt	<b>0</b>	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%
<b>Gesamt</b>	<b>235</b>	<b>167</b>	<b>67</b>	<b>1</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?

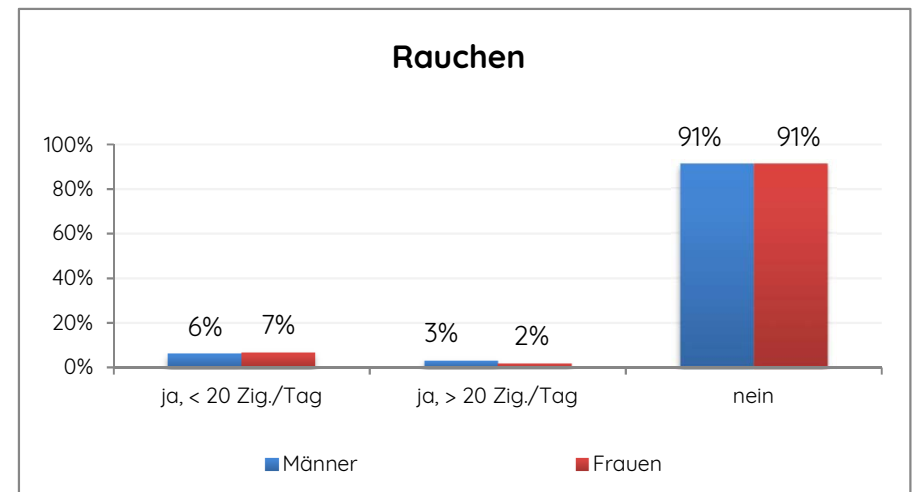
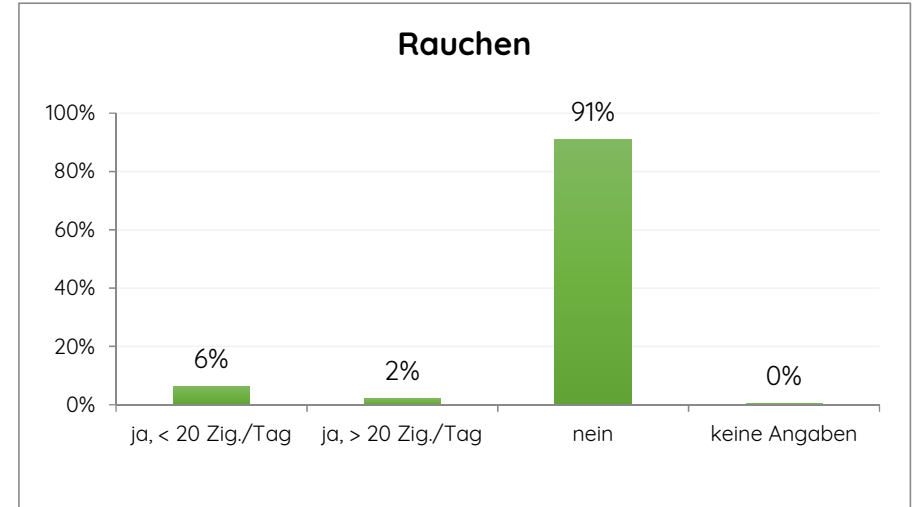
	<i>Basis</i>	<i>ja, vor 55. LJ</i>	<i>ja, nach 55. LJ</i>	<i>nein</i>	<i>keine Angaben</i>
<b>Total</b>	<b>235</b>	<b>17</b>	<b>92</b>	<b>126</b>	<b>0</b>
in %	100%	7%	39%	54%	0%
<b>Geschlecht</b>					
Männer	<b>67</b>	5	22	40	0
in %	100%	7%	33%	60%	0%
Frauen	<b>167</b>	12	69	86	0
in %	100%	7%	41%	51%	0%
keine Angaben	<b>1</b>	0	1	0	0
in %	100%	0%	100%	0%	0%
<b>Altersgruppen</b>					
40 und jünger	<b>2</b>	1	1	0	0
in %	1%	6%	1%	0%	0%
41-50 Jahre	<b>2</b>	0	1	1	0
in %	1%	0%	1%	1%	0%
51-60 Jahre	<b>42</b>	5	18	19	0
in %	18%	29%	20%	15%	0%
61 und älter	<b>189</b>	11	72	106	0
in %	80%	65%	78%	84%	0%
unbekannt	<b>0</b>	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%
<b>Gesamt</b>	<b>235</b>	<b>17</b>	<b>92</b>	<b>126</b>	<b>0</b>
in %	100%	100%	100%	100%	0%



# Rauchen

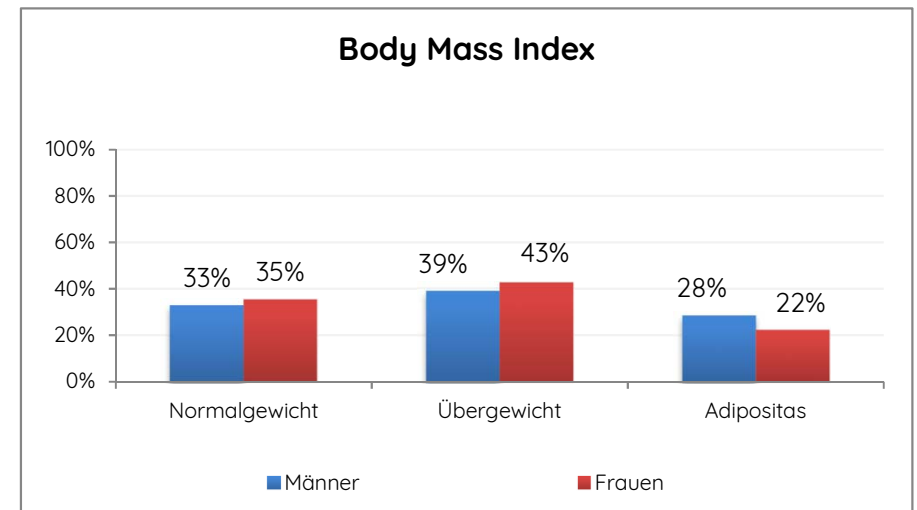
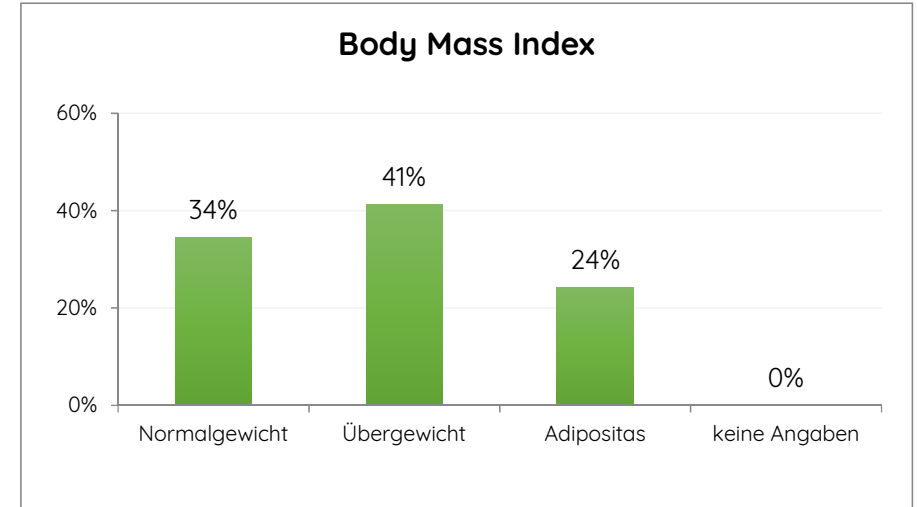
Fragestellung: Rauchen Sie?

	<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>235</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>214</b>	<b>1</b>
in %	100%	6%	2%	91%	0%
<b>Geschlecht</b>					
Männer	<b>67</b>	4	2	61	0
in %	100%	6%	3%	91%	0%
Frauen	<b>167</b>	11	3	152	1
in %	100%	7%	2%	91%	1%
keine Angaben	<b>1</b>	0	0	1	0
in %	100%	0%	0%	100%	0%
<b>Altersgruppen</b>					
40 und jünger	<b>2</b>	0	0	2	0
in %	100%	0%	0%	100%	0%
41-50 Jahre	<b>2</b>	0	0	2	0
in %	100%	0%	0%	100%	0%
51-60 Jahre	<b>42</b>	6	2	33	1
in %	100%	14%	5%	79%	2%
61 und älter	<b>189</b>	9	3	177	0
in %	100%	5%	2%	94%	0%
unbekannt	<b>0</b>	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%
<b>Gesamt</b>	<b>235</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>214</b>	<b>1</b>



# Body Mass Index

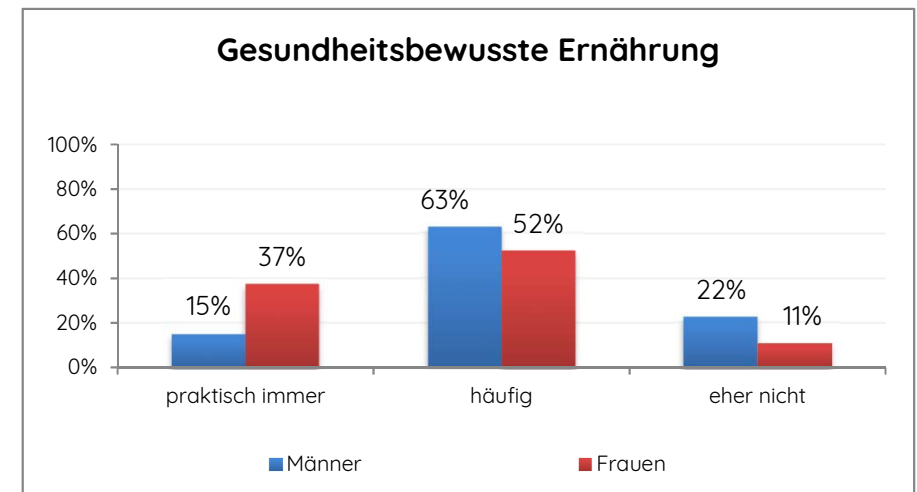
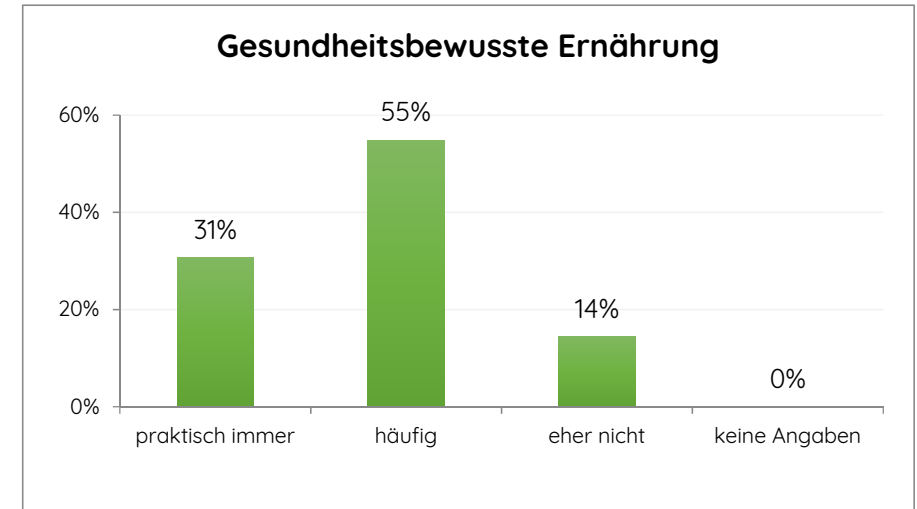
	<i>Basis</i>	<i>Normalgewicht</i>	<i>Übergewicht</i>	<i>Adipositas</i>	<i>keine Angaben</i>
<b>Total</b>	<b>235</b>	<b>81</b>	<b>97</b>	<b>57</b>	<b>0</b>
in %	100%	34%	41%	24%	0%
<b>Geschlecht</b>					
Männer	<b>67</b>	22	26	19	0
in %	100%	33%	39%	28%	0%
Frauen	<b>167</b>	59	71	37	0
in %	100%	35%	43%	22%	0%
keine Angaben	<b>1</b>	0	0	1	0
in %	100%	0%	0%	100%	0%
<b>Altersgruppen</b>					
40 und jünger	<b>2</b>	1	0	1	0
in %	100%	50%	0%	50%	0%
41-50 Jahre	<b>2</b>	1	0	1	0
in %	100%	50%	0%	50%	0%
51-60 Jahre	<b>42</b>	14	20	8	0
in %	100%	33%	48%	19%	0%
61 und älter	<b>189</b>	65	77	47	0
in %	100%	34%	41%	25%	0%
unbekannt	<b>0</b>	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%
<b>Gesamt</b>	<b>235</b>	<b>81</b>	<b>97</b>	<b>57</b>	<b>0</b>
in %	400%	168%	88%	144%	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>
<b>Total</b>	<b>235</b>	<b>72</b>	<b>129</b>	<b>34</b>	<b>0</b>
in %	100%	31%	55%	14%	0%
<b>Geschlecht</b>					
Männer	<b>67</b>	10	42	15	0
in %	100%	15%	63%	22%	0%
Frauen	<b>167</b>	62	87	18	0
in %	100%	37%	52%	11%	0%
keine Angaben	<b>1</b>	0	0	1	0
in %	100%	0%	0%	100%	0%
<b>Altersgruppen</b>					
40 und jünger	<b>2</b>	0	1	1	0
in %	100%	0%	50%	50%	0%
41-50 Jahre	<b>2</b>	0	2	0	0
in %	100%	0%	100%	0%	0%
51-60 Jahre	<b>42</b>	12	26	4	0
in %	100%	29%	62%	10%	0%
61 und älter	<b>189</b>	60	100	29	0
in %	100%	32%	53%	15%	0%
unbekannt	<b>0</b>	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%
<b>Gesamt</b>	<b>235</b>	<b>72</b>	<b>129</b>	<b>34</b>	<b>0</b>

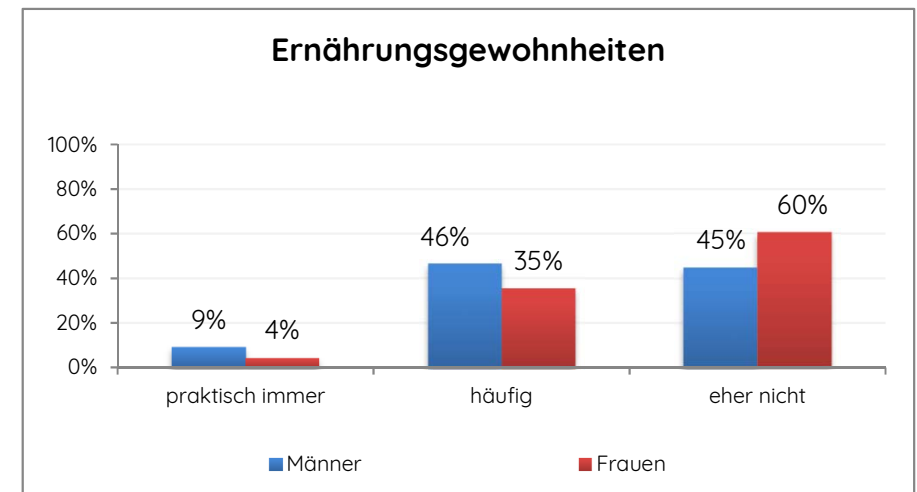
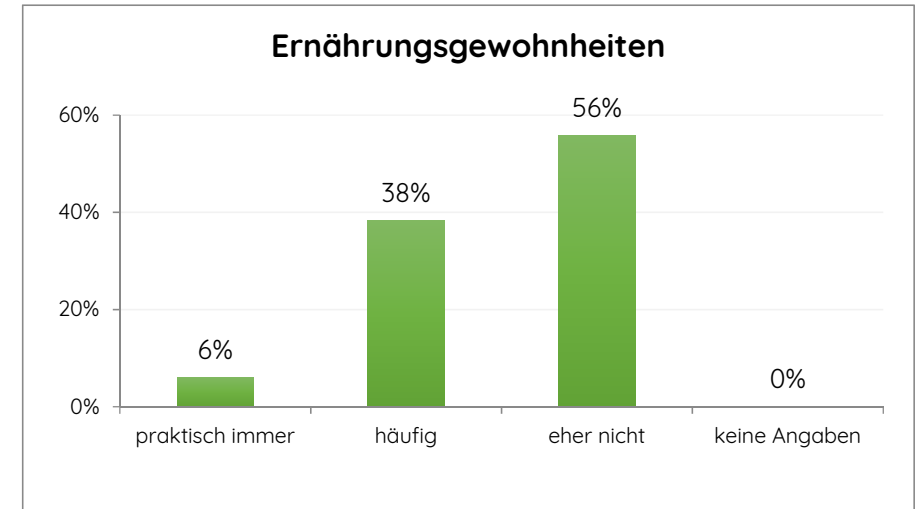




# Ernährungsgewohnheiten

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

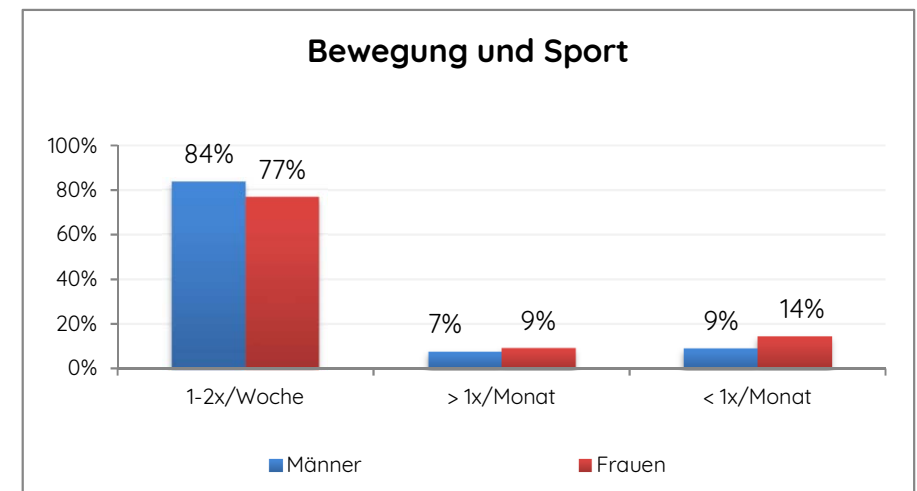
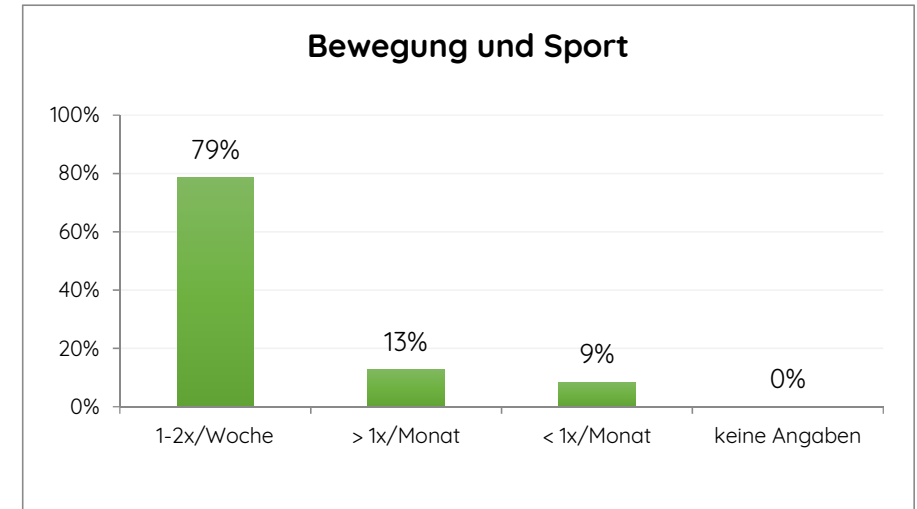
	<i>Basis</i>	<i>praktisch immer</i>	<i>häufig</i>	<i>eher nicht</i>	<i>keine Angaben</i>
<b>Total</b>	<b>235</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>131</b>	<b>0</b>
in %	100%	6%	38%	56%	0%
<b>Geschlecht</b>					
Männer	<b>67</b>	6	31	30	0
in %	100%	9%	46%	45%	0%
Frauen	<b>167</b>	7	59	101	0
in %	100%	4%	35%	60%	0%
keine Angaben	<b>1</b>	1	0	0	0
in %	100%	100%	0%	0%	0%
<b>Altersgruppen</b>					
40 und jünger	<b>2</b>	0	2	0	0
in %	100%	0%	100%	0%	0%
41-50 Jahre	<b>2</b>	1	1	0	0
in %	100%	50%	50%	0%	0%
51-60 Jahre	<b>42</b>	1	15	26	0
in %	100%	2%	36%	62%	0%
61 und älter	<b>189</b>	12	72	105	0
in %	100%	6%	38%	56%	0%
unbekannt	<b>0</b>	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%
<b>Gesamt</b>	<b>235</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>131</b>	<b>0</b>



# Bewegung und Sport

Fragestellung: Bewegen Sie sich regelmäßig mind. 20 Minuten?

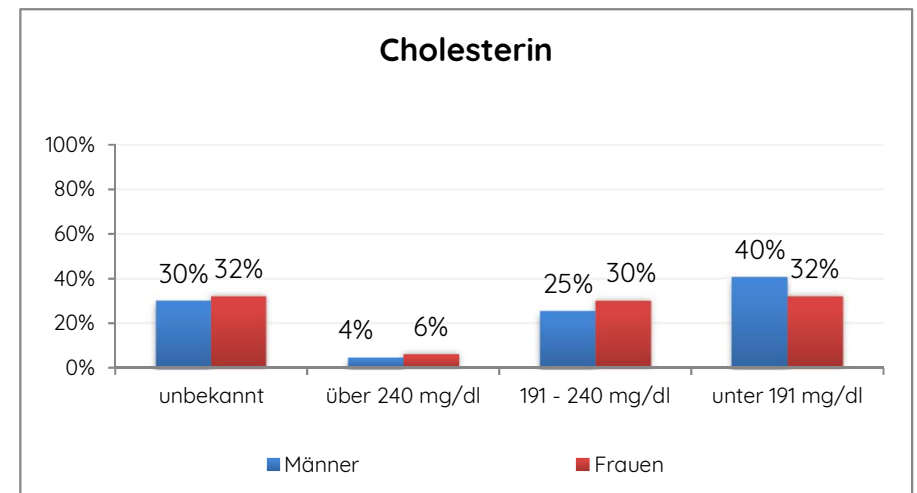
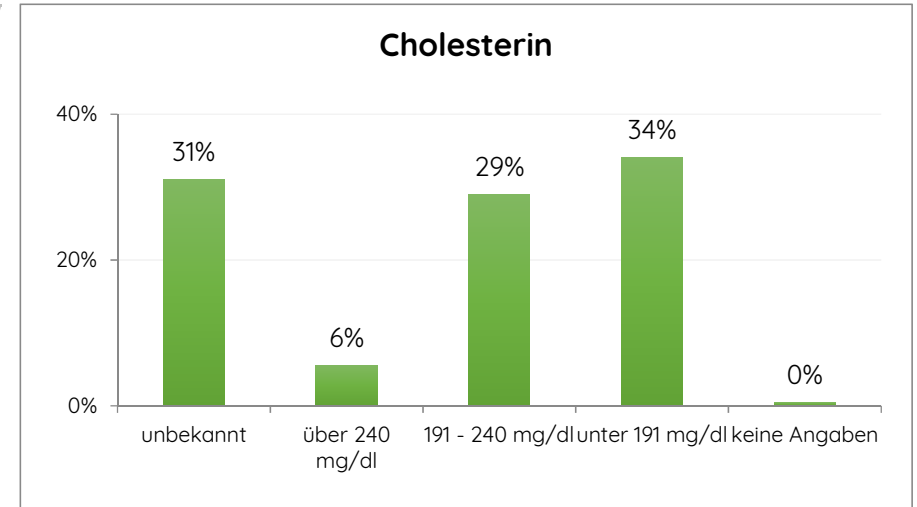
	Basis	1-2x/Woche	> 1x/Monat	< 1x/Monat	keine Angaben
<b>Total</b>	<b>235</b>	<b>185</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
in %	100%	79%	13%	9%	0%
<b>Geschlecht</b>					
Männer	<b>67</b>	56	5	6	0
in %	100%	84%	7%	9%	0%
Frauen	<b>167</b>	128	15	24	0
in %	100%	77%	9%	14%	0%
keine Angaben	<b>1</b>	1	0	0	0
in %	100%	100%	0%	0%	0%
<b>Altersgruppen</b>					
40 und jünger	<b>2</b>	1	1	0	0
in %	100%	50%	50%	0%	0%
41-50 Jahre	<b>2</b>	1	1	0	0
in %	100%	50%	50%	0%	0%
51-60 Jahre	<b>42</b>	33	3	6	0
in %	100%	79%	7%	14%	0%
61 und älter	<b>189</b>	150	15	24	0
in %	100%	79%	8%	13%	0%
unbekannt	<b>0</b>	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%
<b>Gesamt</b>	<b>235</b>	<b>185</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>0</b>



# Cholesterin

Fragestellung: Was wissen Sie über Ihre Blutfettwerte?

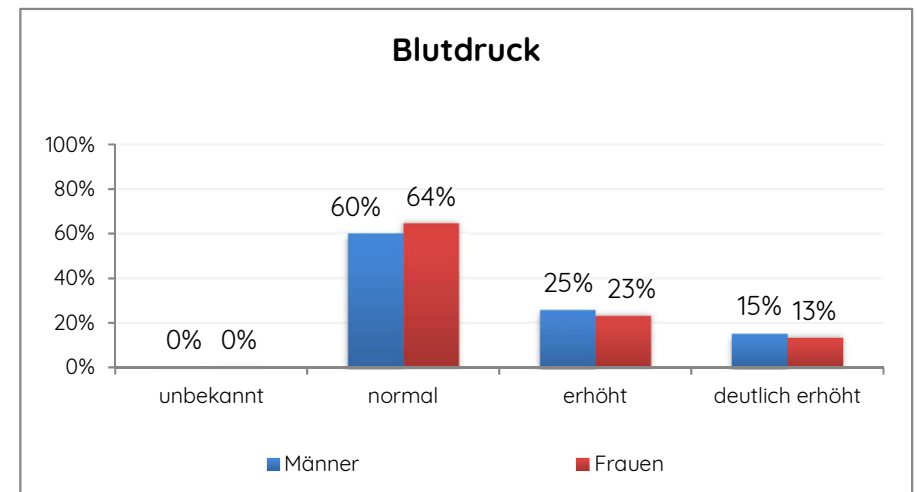
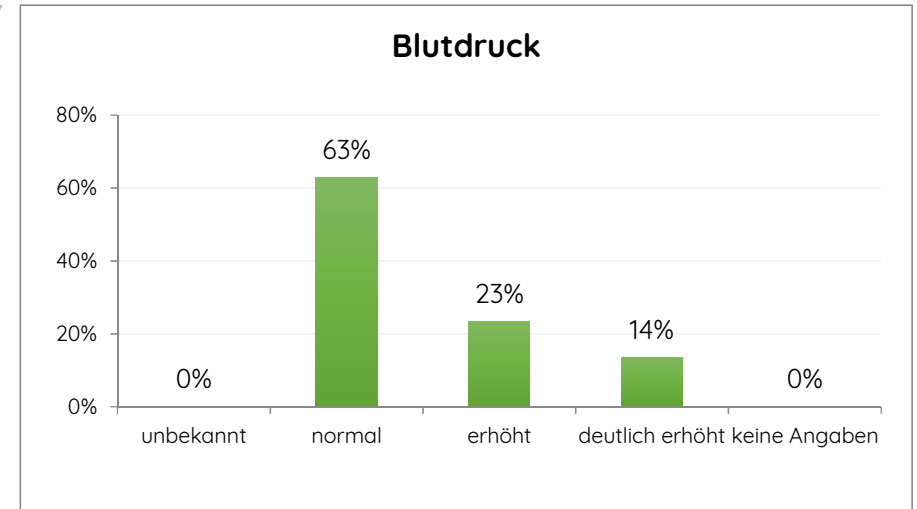
	<i>Basis</i>	<i>unbekannt</i>	<i>über 240 mg/dl</i>	<i>191 - 240 mg/dl</i>	<i>unter 191 mg/dl</i>	<i>keine Angaben</i>
<b>Total</b>	<b>235</b>	<b>73</b>	<b>13</b>	<b>68</b>	<b>80</b>	<b>1</b>
in %	100%	31%	6%	29%	34%	0%
<b>Geschlecht</b>						
Männer	<b>67</b>	20	3	17	27	0
in %	100%	30%	4%	25%	40%	0%
Frauen	<b>167</b>	53	10	50	53	1
in %	100%	32%	6%	30%	32%	1%
keine Angaben	<b>1</b>	0	0	1	0	0
in %	100%	0%	0%	100%	0%	0%
<b>Altersgruppen</b>						
40 und jünger	<b>2</b>	1	0	0	1	0
in %	100%	50%	0%	0%	50%	0%
41-50 Jahre	<b>2</b>	2	0	0	0	0
in %	100%	100%	0%	0%	0%	0%
51-60 Jahre	<b>42</b>	9	3	12	17	1
in %	100%	21%	7%	29%	40%	2%
61 und älter	<b>189</b>	61	10	56	62	0
in %	100%	32%	5%	30%	33%	0%
unbekannt	<b>0</b>	0	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>Gesamt</b>	<b>235</b>	<b>73</b>	<b>13</b>	<b>68</b>	<b>80</b>	<b>1</b>



# Blutdruck

Fragestellung: Was wissen Sie über Ihren Blutdruck?

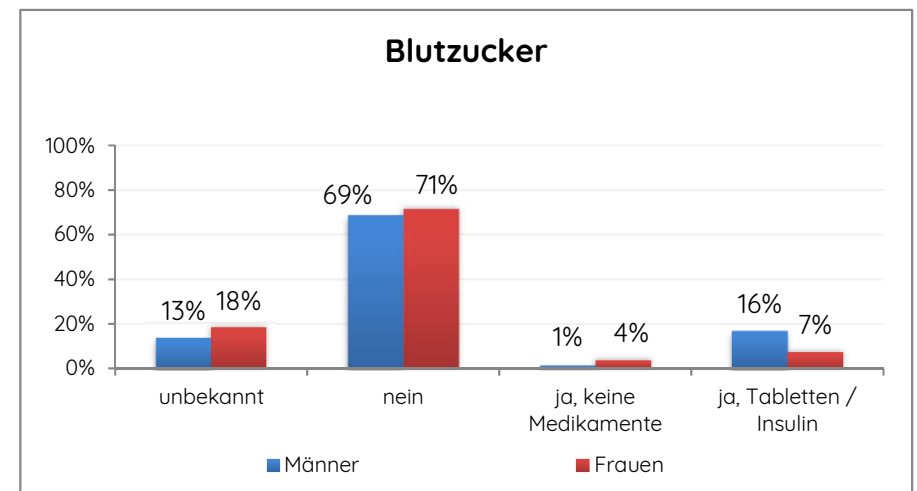
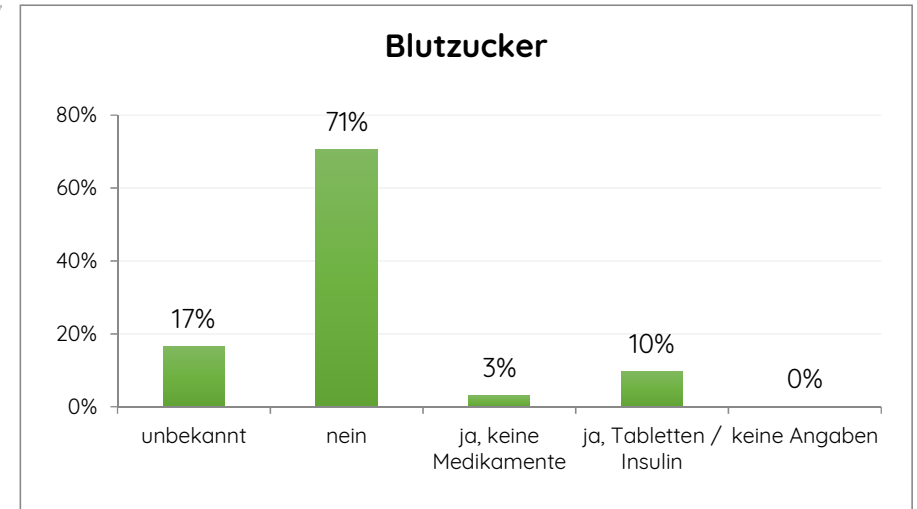
	<i>Basis</i>	<i>unbekannt</i>	<i>normal</i>	<i>erhöht</i>	<i>deutlich erhöht</i>	<i>keine Angaben</i>
<b>Total</b>	<b>235</b>	<b>0</b>	<b>148</b>	<b>55</b>	<b>32</b>	<b>0</b>
in %	100%	0%	63%	23%	14%	0%
<b>Geschlecht</b>						
Männer	<b>67</b>	0	40	17	10	0
in %	100%	0%	60%	25%	15%	0%
Frauen	<b>167</b>	0	107	38	22	0
in %	100%	0%	64%	23%	13%	0%
keine Angaben	<b>1</b>	0	1	0	0	0
in %	100%	0%	100%	0%	0%	0%
<b>Altersgruppen</b>						
40 und jünger	<b>2</b>	0	2	0	0	0
in %	100%	0%	100%	0%	0%	0%
41-50 Jahre	<b>2</b>	0	1	1	0	0
in %	100%	0%	50%	50%	0%	0%
51-60 Jahre	<b>42</b>	0	31	10	1	0
in %	100%	0%	74%	24%	2%	0%
61 und älter	<b>189</b>	0	114	44	31	0
in %	100%	0%	60%	23%	16%	0%
unbekannt	<b>0</b>	0	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>Gesamt</b>	<b>235</b>	<b>0</b>	<b>148</b>	<b>55</b>	<b>32</b>	<b>0</b>



# Blutzucker

Fragestellung: Haben Sie erhöhten Blutzucker?

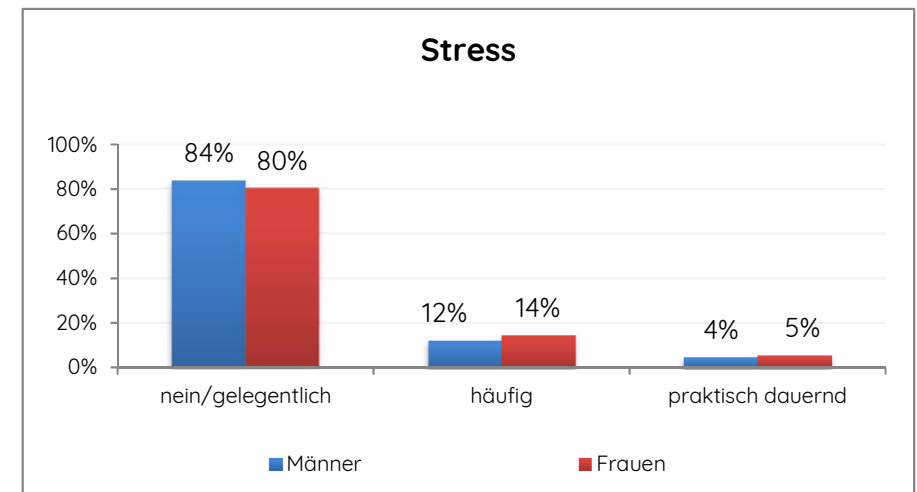
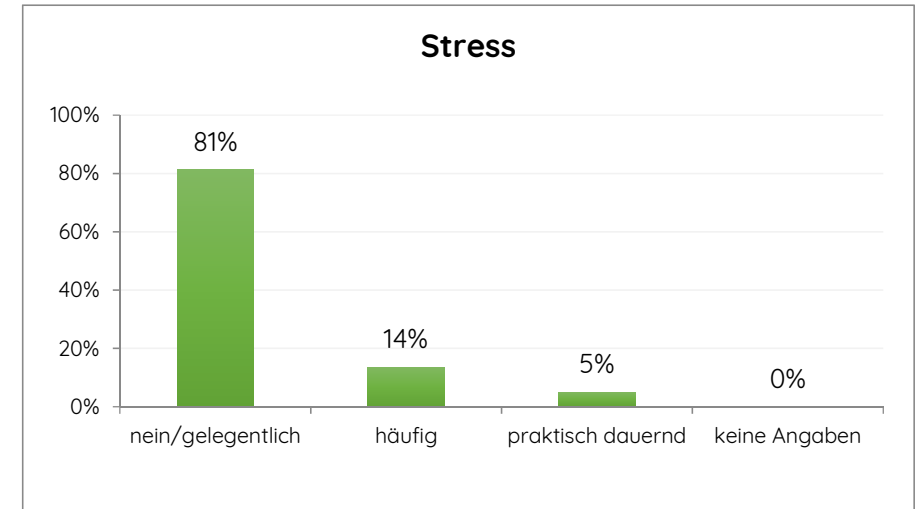
	Basis	unbekannt	nein	ja, keine Medikamente	ja, Tabletten / Insulin	keine Angaben
<b>Total</b>	<b>235</b>	<b>39</b>	<b>166</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	<b>0</b>
in %	100%	17%	71%	3%	10%	0%
<b>Geschlecht</b>						
Männer	<b>67</b>	9	46	1	11	0
in %	100%	13%	69%	1%	16%	0%
Frauen	<b>167</b>	30	119	6	12	0
in %	100%	18%	71%	4%	7%	0%
keine Angaben	<b>1</b>	0	1	0	0	0
in %	100%	0%	100%	0%	0%	0%
<b>Altersgruppen</b>						
40 und jünger	<b>2</b>	1	1	0	0	0
in %	100%	50%	50%	0%	0%	0%
41-50 Jahre	<b>2</b>	0	2	0	0	0
in %	100%	0%	100%	0%	0%	0%
51-60 Jahre	<b>42</b>	6	30	1	5	0
in %	100%	14%	71%	2%	12%	0%
61 und älter	<b>189</b>	32	133	6	18	0
in %	100%	17%	70%	3%	10%	0%
unbekannt	<b>0</b>	0	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>Gesamt</b>	<b>235</b>	<b>39</b>	<b>166</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	<b>0</b>



# Stress

Fragestellung: Fühlen Sie sich gestresst?

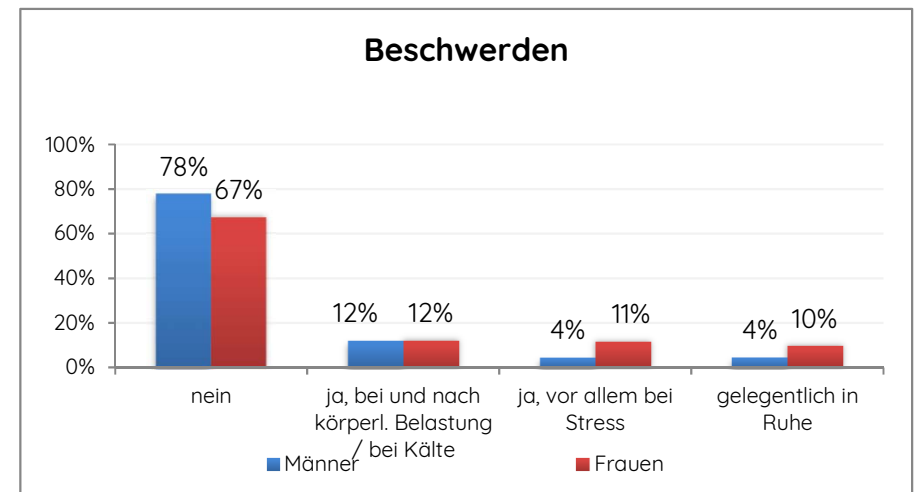
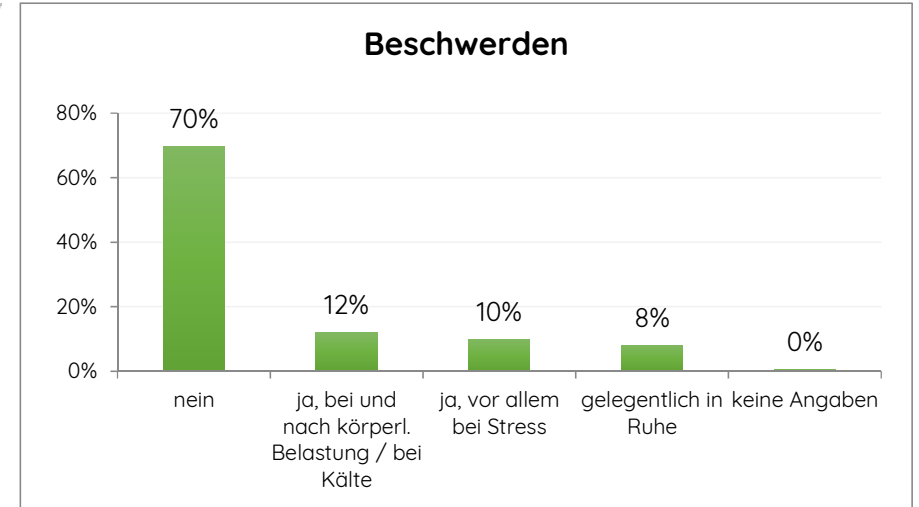
	<i>Basis</i>	<i>nein/gelegentlich</i>	<i>häufig</i>	<i>praktisch dauernd</i>	<i>keine Angaben</i>
<b>Total</b>	<b>235</b>	<b>191</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>0</b>
in %	100%	81%	14%	5%	0%
<b>Geschlecht</b>					
Männer	<b>67</b>	56	8	3	0
in %	100%	84%	12%	4%	0%
Frauen	<b>167</b>	134	24	9	0
in %	100%	80%	14%	5%	0%
keine Angaben	<b>1</b>	1	0	0	0
in %	100%	100%	0%	0%	0%
<b>Altersgruppen</b>					
40 und jünger	<b>2</b>	1	1	0	0
in %	100%	50%	50%	0%	0%
41-50 Jahre	<b>2</b>	0	0	2	0
in %	100%	0%	0%	100%	0%
51-60 Jahre	<b>42</b>	27	13	2	0
in %	100%	64%	31%	5%	0%
61 und älter	<b>189</b>	163	18	8	0
in %	100%	86%	10%	4%	0%
unbekannt	<b>0</b>	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%
<b>Gesamt</b>	<b>235</b>	<b>191</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>0</b>



# Beschwerden

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

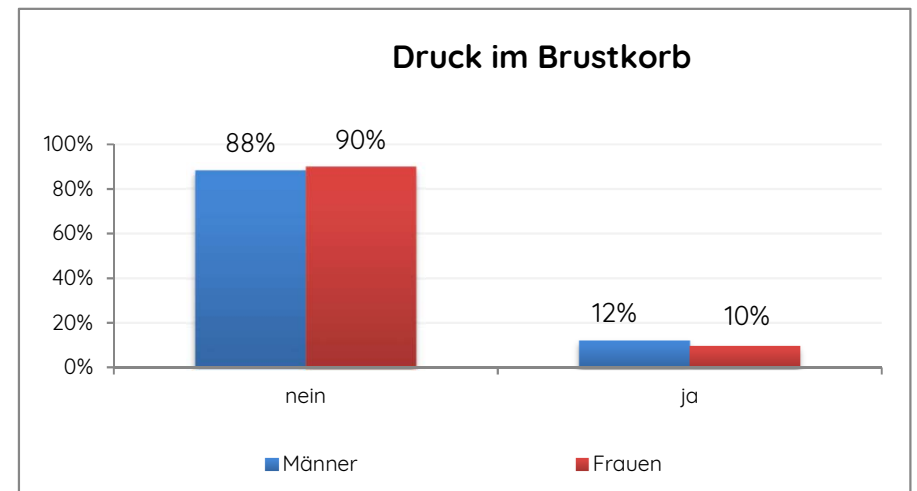
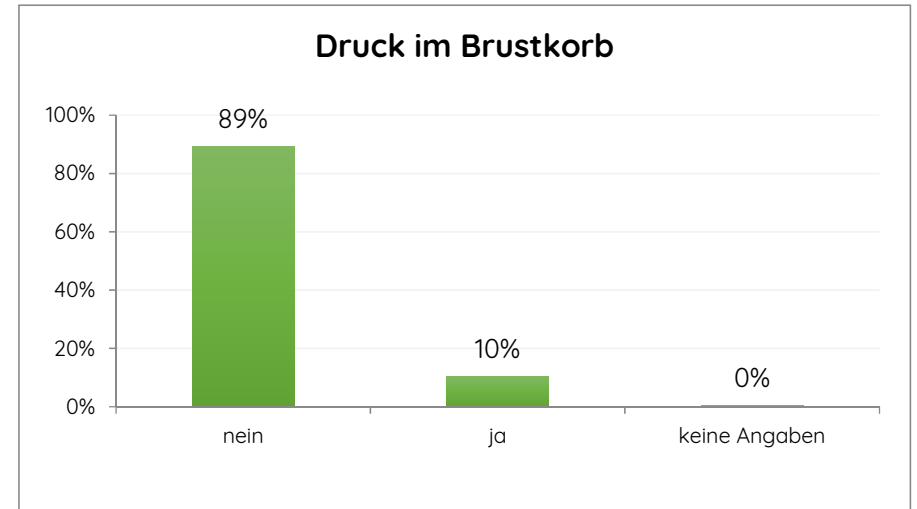
	Basis	nein	ja, bei und nach körperl. Belastung / bei Kälte	ja, vor allem bei Stress	gelegentlich in Ruhe	keine Angaben
<b>Total</b>	<b>235</b>	<b>164</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>1</b>
in %	100%	70%	12%	10%	8%	0%
<b>Geschlecht</b>						
Männer	<b>67</b>	52	8	3	3	1
in %	100%	78%	12%	4%	4%	1%
Frauen	<b>167</b>	112	20	19	16	0
in %	100%	67%	12%	11%	10%	0%
keine Angaben	<b>1</b>	0	0	1	0	0
in %	100%	0%	0%	100%	0%	0%
<b>Altersgruppen</b>						
40 und jünger	<b>2</b>	1	0	0	1	0
in %	100%	50%	0%	0%	50%	0%
41-50 Jahre	<b>2</b>	0	1	1	0	0
in %	100%	0%	50%	50%	0%	0%
51-60 Jahre	<b>42</b>	27	3	7	5	0
in %	100%	64%	7%	17%	12%	0%
61 und älter	<b>189</b>	136	24	15	13	1
in %	100%	72%	13%	8%	7%	1%
unbekannt	<b>0</b>	0	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>Gesamt</b>	<b>235</b>	<b>164</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>1</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>235</b>	<b>210</b>	<b>24</b>	<b>1</b>
in %	100%	89%	10%	0%
<b>Geschlecht</b>				
Männer	<b>67</b>	59	8	0
in %	100%	88%	12%	0%
Frauen	<b>167</b>	150	16	1
in %	100%	90%	10%	1%
keine Angaben	<b>1</b>	1	0	0
in %	100%	100%	0%	0%
<b>Altersgruppen</b>				
40 und jünger	<b>2</b>	2	0	0
in %	100%	100%	0%	0%
41-50 Jahre	<b>2</b>	0	1	1
in %	100%	0%	50%	50%
51-60 Jahre	<b>42</b>	40	2	0
in %	100%	95%	5%	0%
61 und älter	<b>189</b>	168	21	0
in %	100%	89%	11%	0%
unbekannt	<b>0</b>	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%
<b>Gesamt</b>	<b>235</b>	<b>210</b>	<b>24</b>	<b>1</b>

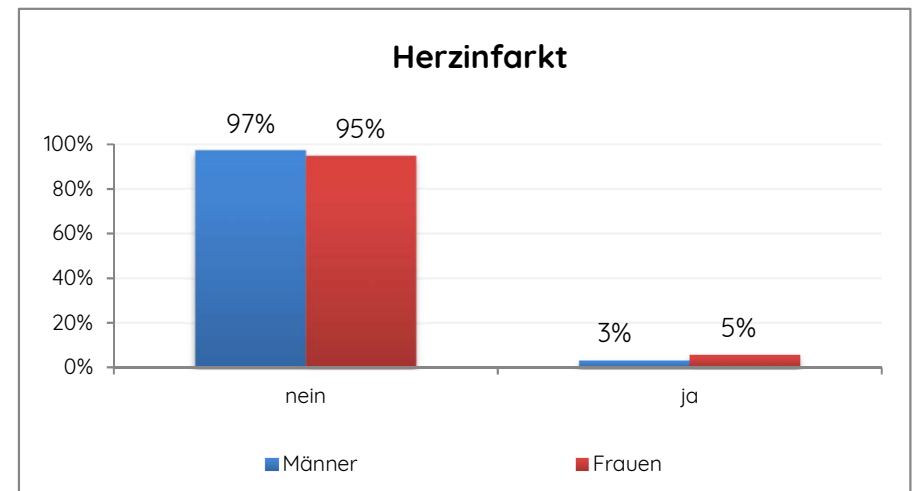
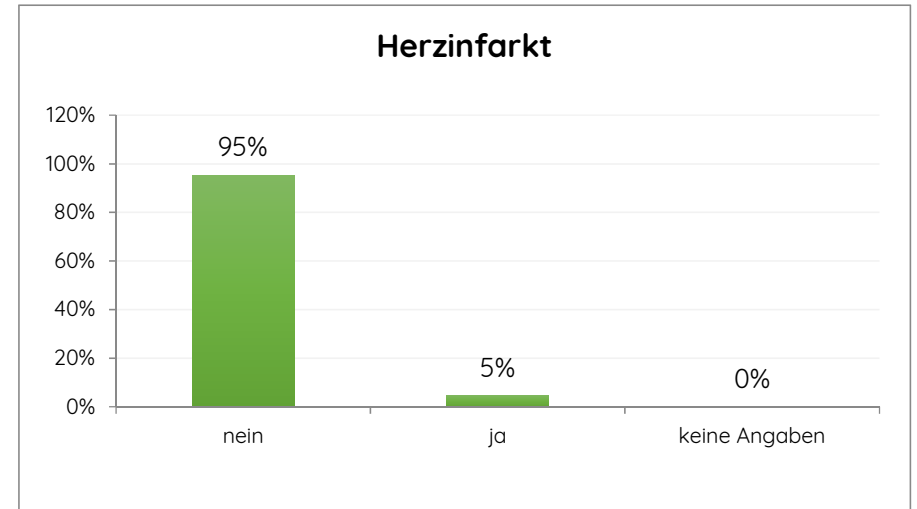




# Herzinfarkt

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>235</b>	<b>224</b>	<b>11</b>	<b>0</b>
in %	100%	95%	5%	0%
<b>Geschlecht</b>				
Männer	<b>67</b>	65	2	0
in %	100%	97%	3%	0%
Frauen	<b>167</b>	158	9	0
in %	100%	95%	5%	0%
keine Angaben	<b>1</b>	1	0	0
in %	100%	100%	0%	0%
<b>Altersgruppen</b>				
40 und jünger	<b>2</b>	2	0	0
in %	100%	100%	0%	0%
41-50 Jahre	<b>2</b>	2	0	0
in %	100%	100%	0%	0%
51-60 Jahre	<b>42</b>	39	3	0
in %	100%	93%	7%	0%
61 und älter	<b>189</b>	181	8	0
in %	100%	96%	4%	0%
unbekannt	<b>0</b>	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%
<b>Gesamt</b>	<b>235</b>	<b>224</b>	<b>11</b>	<b>0</b>



## Zusammenfassung

### Allgemeines

Die höchste Beteiligung an dieser Fragebogenaktion anlässlich der Seniorenmesse Lebenslust konnte bei Personen ab dem 61. Lebensjahr festgestellt werden (80 % aller Teilnehmer/innen). 18 % der Teilnehmer/innen waren 51 bis 60 Jahre alt. Der Anteil der Personen bis 50 Jahre wurde mit 2 % dokumentiert.

### Familiäre Vorbelastung

54 % aller Teilnehmer/innen gaben an, keine familiäre Vorbelastung zu haben. 39 % haben Verwandte 1. Grades, bei denen nach dem 55. Lebensjahr ein Herzinfarkt oder Schlaganfall auftrat, 7 % 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 8 %. Altersbezogen ist der Raucher/innenanteil mit 19 % in der Altersgruppe 51 bis 60 Jahre am höchsten, in der Altersgruppe 61 Jahre und älter gaben 7 % der Besucher/innen an, zu rauchen. Der Anteil an starken Raucher/innen (mehr als 20 Zigaretten pro Tag) ist in der Altersgruppe 51 bis 60 Jahre mit 5 % am höchsten.

### Body Mass Index

65 % der Besucher/innen wurden als übergewichtig eingestuft. 41 % dieser Gruppe weisen leichtes (BMI 25-30), 24 % starkes Übergewicht (BMI 30+) auf. In der Altersgruppe 51 bis 60 Jahre weisen 67 % einen zu hohen BMI auf, in der Gruppe 61 Jahre und älter sind es 66 %. 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 (55 %) 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. 31 % der Befragten setzt diese Form der Ernährung praktisch immer um. Nur 14 % 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: 6 % gaben „praktisch immer“ an, 38 % „häufig“ und 56 % „eher nicht“.

### Bewegung

79 % 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 13 %, 9 % gaben an, sich seltener als 1 Mal pro Monat sportlich zu betätigen, was teilweise auch auf körperliche Einschränkungen zurückzuführen ist.

### Cholesterin

34 % aller Teilnehmer/innen weisen normale Cholesterinwerte (unter 191 mg/dl) auf. 29 % der Befragten hatten Werte über 190 mg/dl, 6 % über 240 mg/dl. In den Altersgruppen zeigt sich: 36 % der 51 bis 60-jährigen weisen erhöhte Werte auf, in der Gruppe 61 Jahre und älter sind es 35 %.

### 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 37 % der Befragten über diesem Wert. 14 % davon wiesen Werte von über 160/95 mm Hg auf.

### Blutzucker

Der Anteil der Diabetiker/innen liegt bei insgesamt 13 %, 10 % davon nehmen regelmäßig Medikamente oder spritzen Insulin. Auffällig ist, dass 17 % der Besucher/innen angaben, ihre Werte nicht zu kennen. Altersbezogen ist der Anteil an zuckerkranken Personen in der Gruppe der 51 bis 60jährigen mit 14 % und der Gruppe der 61jährigen und älter mit 13 % fast gleich hoch.

### Stress

Auf die Frage zur Stressbelastung zeigt sich folgendes Bild: 5 % fühlen sich praktisch dauernd, 14 % häufig gestresst. Hier ist ein Altersgefälle deutlich erkennbar: Während in der Gruppe der 51 bis 60jährigen 36 % angaben, gestresst zu sein, war in der Gruppe der über 61-jährigen mit 14 % eine deutlich geringere Stressbelastung zu verzeichnen.

### Beschwerden

70 % 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. 30 % 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

10 % 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: 5 % in der Gruppe der unter 51 bis 60jährigen und 11 % in der Gruppe der über 60-jährigen.

### Infarkt

5 % der Besucher/innen wurden bereits wegen Herzinfarkt oder Verdacht auf Herzinfarkt behandelt. In der Altersverteilung zeigt sich, dass die Gruppe der 51 bis 60jährigen mit 7 % am größten ist.

# 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