

## Herzinfarkt – Kalkulator

### Bestimmen Sie Ihr persönliches Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden

Liebe Patientinnen,  
liebe Patienten,

wenn Sie diese Zeilen lesen, gehören Sie zu der Patientengruppe, die sich Gedanken machen, welcher Risikogruppe sie angehören, in Zukunft einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Wie immer im Leben ist es besser, sich aktiv um Gefahrenabwehr zu bemühen, anstatt nach einem Unglückfall zu lamentieren, „wie konnte das bloß geschehen“.

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrer Lebenseinstellung, lieber zu agieren, als zu reagieren und bieten Ihnen im Folgenden eine einfache Vorgehensweise, wie Sie Ihr persönliches Risiko bzgl. Herzkreislauferkrankungen realitätsnah einschätzen können.

Mit freundlicher Genehmigung der Deutschen Herzstiftung haben wir eine entsprechende Broschüre von Prof. Gohlke, Bad Krozingen, für Sie modifiziert.

Bitte beantworten Sie jede der folgenden Fragen und zählen den jeweils höchsten erreichten Punktwert zusammen, bei Minuszahlen vermindern Sie Ihren Zählerstand entsprechend.

Die erreichte Gesamtpunktezahl signalisiert Ihnen zum Schluß Ihren persönlichen Gefährdungsgrad. Also beginnen wir:

#### Frage 1

##### **Gefährdung durch Vererbung aus der Herkunftsfamilie:**

Ist bei Vater, Mutter, Geschwister, leiblichen Kindern bereits ein Herzinfarkt und/oder Schlaganfall aufgetreten

Nein		0 Punkte
Ja	vor dem 70. Lebensjahr	4
	vor dem 55. Lebensjahr	6

#### Frage 2

##### **Ihre persönliche Rauchervorgeschichte:**

Habe nie abhängig geraucht	0
Weniger als 20 Zig. tgl.	6
Mehr als 20 Zig. tgl.	8
Mehr als 20 Zig. tgl.+ Pille	10

#### Frage 3

##### **Ihr persönlicher Body-Mass-Index (BMI):**

BMI < 19 (Untergewicht)	0
BMI 19 – 25 (Normalgewicht)	0

BMI bis 30 (leichtes Übergew.)	1
BMI > 30 (deutliches Übergew.)	2

Frage 4

**Mediterrane Ernährung:**

Eher Öle als feste Fette, tgl. frisches Obst, Gemüse und Salate, zweimal wöchentlich Fisch

Ja, überwiegend so	-4
Meist	-2
Eher nicht	0

Frage 5

**Deftige Speisen:**

Bratwürste, rotes Fleisch, frittierte Beilagen, Sahne, Kuchen

Ja, so mag ich es meist	4
Häufig	2
Nein, nur ausnahmsweise	0

Frage 6

**Sport und Bewegung:**

Regelmäßige Ausdauerbelastung bis zum Schwitzen, mindestens 20 min

1-2x wöchentlich	-2
1x im Monat	0
Mag ich nicht	2

Frage 7

**Cholesterin:**

Bis 200 mg/dl	0
Weiß ich nicht	2
200 – 280	3
> 280	6

Frage 8

**Blutdruck:**

Weiß ich nicht	2
Oberer Wert (systolisch)	
<140 mm Hg	0
140 -160	1
> 160	6

Unterer Wert (diastolisch)

< 90 mmHg	0
90 – 95	2
> 95	4

Frage 9

**Zuckerkrankheit (Diabetes):**

Nein	0
Weiß ich nicht	2
Ja, nur Diät nötig	6
Ja, brauche Tbl oder Insulin	8

Frage 10

**Der leidige Stress:**

Nein, habe ich nicht	0
Ja, häufig	2
Ja, ständig	4

Frage 11

**Brustschmerzen:** Durch körperliche und seelische Belastung, durch Kälte, durch große Mahlzeiten, teilweise mit Ausstrahlung in Arme, Unterkiefer

Nein	0
Nach Belastung	4
Bei starkem Stress	6
Fast immer bei Belastung	10

Frage 12

**Enge der Brust, Reifengefühl, länger als 5 min anhaltend:**

Noch nie	0
ja	10

Frage 13

**Herzinfarkt**, gesichert oder als Verdacht in der Vergangenheit

Nein	0
Ja, leider	10

Meine Gesamtpunktezahl .....

**Auswertung:**

Ihr persönlicher Risiko – Kalkulator sagt:

**0 – 4 Punkte:** Gratulation! Sie leben sehr gesundheitsbewußt und werden dafür belohnt. Ihr Risiko in näherer Zukunft einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu entwickeln ist minimal.

**5 -8 Punkte:** Ihr Risiko ist überschaubar; dennoch sollten Sie nach dem Motto leben: wehret den Anfängen und konsequent alle vermeidbaren Risikofaktoren bekämpfen.

**9 – 16 Punkte:** Leider ist Ihr Risiko erhöht. Hier sind Beratungsgespräche mit dem Arzt Ihres Vertrauens gefragt, Sie benötigen eine Langfriststrategie zur Änderung Ihres Lebensstils.

**>17 Punkte:** Stopp! Nehmen Sie diesen Test auf keinen Fall „auf die leichte Schulter!“ Bei Ihnen besteht dringlicher Handlungsbedarf. Sie haben mehrere gesundheitliche „Baustellen“. Falls sie diese nicht angehen, geht Ihnen unwiderruflich viel Gesundheit verloren. Hier ist die Zusammenarbeit von Hausarzt und Spezialisten notwendig! Es gibt viele erfolgversprechende Wege, Sie in überschaubarer Zeit von einem Hochrisikofall in eine niedrigere Risikogruppe zu überführen.

Haben Sie Fragen, die sich aus diesem Test ergeben, dann sprechen Sie uns bitte persönlich an! Wir sind für Sie da!

Bei uns ist Ihr Herz in guten Händen

**! Herzpraxis Pasing !**

Ihre Pasinger Herzspezialisten