Praxisstempel

# Testen Sie Ihr biologisches Alter

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Vorname | Nachname | Geburtsdatum |

Schreiben Sie bitte in das nachfolgende Kästchen ihr chronologisches Alter:

Kennen Sie auch ihr biologisches Alter? Wissen Sie, ob Sie im Hinblick auf Ihr biologisches Alter »jünger« oder »älter« sind als Ihr chronologisches Alter? Der nachfolgende Test wird uns diesbezügliche wichtige Informationen liefern.

Dieser Test sagt Ihnen nicht nur Ihr biologisches Alter, sondern gibt auch Auskunft über die Zahl der Lebensjahre, die Sie noch zu erwarten haben, wenn Sie in der bisher gewohnten Weise weiterleben. Diese »Zukunftsschau« ist deshalb wichtig, damit Sie erkennen, dass Sie selbst es sind, der sein/die ihr Lebensalter in erheblichem Maße beeinflusst und bestimmt.

Nehmen Sie sich nun etwas Zeit und Ruhe und beantworten Sie die nachfolgenden Fragen:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fragen** | **Punkte** | | **Summe** |
| **Alter** |  | |  |
| 0–30 | +10 | |  |
| 31–50 | + | 5 |  |
| 51–65 | + | 1 |  |
| 65 und älter | –10 | |  |
| **Geschlecht** |  | |  |
| Weiblich | + | 6 |  |
| Männlich | – | 5 |  |
| **Familie** |  | |  |
| 1 Elternteil wurde älter als 60 Jahre | + | 1 |  |
| 70 | + | 3 |  |
| 80 | + | 4 |  |
| Über 80 | + | 6 |  |
| Schlaganfall oder Herzinfarkt bei Familienangehörigen  I. Grades unter 50 Jahren | –10 | |  |
| *Ziehen Sie jeweils* 2 *Punkte ab, wenn in direkter Verwandtschaft (Eltern, Großeltern, Kinder) folgende Erkrankungen vorkommen oder vorkamen:* |  | |  |
| Hoher Blutdruck | – | 2 |  |
| Herzinfarkt | – | 2 |  |
| Schlaganfall | – | 2 |  |
| Starkes Übergewicht (BMI >30) | – | 2 |  |
| Diabetes (Zuckerkrankheit) | – | 2 |  |
| Krebserkrankungen | – | 2 |  |
| **a) Punktzahl** |  | |  |
| **Beruf** |  | |  |
| Facharbeiter | + | 3 |  |
| Angestellter | + | 3 |  |
| Selbstständiger | + | 2 |  |
| Arbeitslos (mehr als 1 Jahr) | – | 3 |  |
| Schichtarbeit | – | 2 |  |
| Sie sind über 65 und arbeiten | + | 3 |  |
| Arbeit mit Umweltgiften in der Chemieindustrie | –10 | |  |
| Arbeit in der Nähe großer Antennen, Sender, Nuklearanlagen | – | 5 |  |
| Sitzende Tätigkeit | – | 3 |  |
| Mindestens 4000 Schritte in Alltag täglich | + | 2 |  |
| *Familieneinkommen ( pro Jahr in* ***EURO****):* |  | |  |
| 0–7.900 | –10 | |  |
| 8.000–15.500 | – | 5 |  |
| 15.600 – 28.200 | + | 1 |  |
| 1 Punkt für jede 20.500 EUR/Jahr bis zu 256.000 EUR |  | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Schulbildung:*** |  | |  |
| Hauptschule | – | 7 |  |
| Realschule | + | 2 |  |
| Gymnasium | + | 4 |  |
| Fachhochschule/Universität | + | 6 |  |
| **b) Punktzahl** |  | |  |
| **Lebensbedingungen** |  | |  |
| Großstadt | – | 4 |  |
| Auf dem Lande | + | 2 |  |
| Gebiet mit hoher Umweltbelastung | – | 5 |  |
| Heizkraftwerk in der Nähe | – | 3 |  |
| Holzverkleidung im Haus | – | 3 |  |
| Teppichböden mit Kunstfasern | – | 2 |  |
| Acrylanstrich der Wände | – | 2 |  |
| Elektrischer Wecker (oder Handy) auf den Nachttisch | – | 3 |  |
| Fernseher im Schlafzimmer | – | 2 |  |
| **c) Punktzahl** |  | |  |
| **Gesundheitsstatus** |  | |  |
| Geben Sie sich zwischen + 5 und – 5 Punkte für Ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand | +5 bis - 5 | |  |
| Ruhepuls 60–70 | + | 3 |  |
| 71–85 | 0 | |  |
| Über 85 | – | 3 |  |
| Blutdruck niedriger als 140/90 mmHg | + | 3 |  |
| Höher als 140/90 mmHg | – | 5 |  |
| Höher als 16o/90 mmHg | – 10 | |  |
| Nüchternblutzucker niedriger als 100 | + | 2 |  |
| Höher als 100 | – | 2 |  |
| Höher als 120 | – | 5 |  |
| Cholesterin gesamt 200 – 240 | – | 2 |  |
| Über 240 | – 10 | |  |
| HDL–Cholesterin unter 30 | – 10 | |  |
| Ich weiß weder Blutzucker– noch Cholesterinwerte | – | 5 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ich habe mehrmals jährlich grippale Infekte | | – | 6 |  |
| Ich brauche immer lang, um sie zu überstehen | | – | 6 |  |
| Ich nehme mehr als einmal jährlich Antibiotika | | – | 8 |  |
| **d) Punktzahl** | |  | |  |
| **Nikotinstatus** | |  | |  |
| Niemals geraucht | | + | 7 |  |
| Weniger als 1 Schachtel pro Tag | | – | 5 |  |
| Mehr als Schachtel pro Tag | | – 20 | |  |
| Ich habe mit dem Rauchen aufgehört | | + | 3 |  |
| **Alkohol** | |  | |  |
| Kein Alkohol | | 0 | |  |
| 1 Glas Rotwein pro Tag | | + | 1 |  |
| Mehr als 1 Glas Wein oder 2 Glas Bier pro Tag | | – | 2 |  |
| Für jedes weitere Glas Wein | – 2 Punkte |  | |  |
| Für jedes weitere Glas Bier | – 1 Punkt |  | |  |
| **e) Punktzahl** | |  | |  |
| **Sport und Ausdauer** | |  | |  |
| *Ich mache 20 Min. und mehr (max. 6o Min.) Sport…* | |  | |  |
| …1-2x/Woche | | + | 1 |  |
| …3x/Woche | | + | 3 |  |
| …4x/Woche | | + | 6 |  |
| …5x/Woche | | +10 | |  |
| …Täglich | | - 5 | |  |
| Nicht regelmäßig | | - 10 | |  |
| Nie Sport | | - 15 | |  |
| *Ich gehe täglich…* | |  | |  |
| 1–5 Treppenabsätze | | + 1 | |  |
| 6–10 Treppenabsätze (1 Treppenabsatz hat ca. 12 Stufen) | | + | 2 |  |
| *Haben Sie beim Bewältigen längerer Strecken (schnell gehend oder laufend):* | |  | |  |
| Häufige Atemnot | | –10 | |  |
| Herzstechen oder Druckgefühl in der Brust | | –15 | |  |
| Unregelmäßigen Herzschlag | | –12 | |  |
| f) **Punktzahl** | |  | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gewicht** |  | |  |
| Idealgewicht | + | 5 |  |
| Ich habe öfters Diäten gemacht | –10 | |  |
| Ich nehme Gewichtsreduktionsmedikamente | –15 | |  |
| Ich habe 5-10 kg Übergewicht | – | 6 |  |
| 10-20 kg über Normalgewicht | –10 | |  |
| Mehr als 20 kg über Normalgewicht | –22 | |  |
| *Männer:* |  | |  |
| Sichtbare Muskulatur, Bauchmuskeln | + | 5 |  |
| *Mein Bauchumfang (gemessen direkt unterhalb des Bauchnabels) ist:* |  | |  |
| größer als 102 cm | –12 | |  |
| kleiner als 93 cm | + | 5 |  |
| *Frauen:* |  | |  |
| Sichtbare Muskulatur, keine Cellulite | + | 5 |  |
| *Mein Bauchumfang ist:* |  | |  |
| größer als 88 cm | – | 10 |  |
| Kleiner als 81 cm | + | 4 |  |
| **g) Punktzahl** |  | |  |
| **Ernährung** |  | |  |
| Ich ernähre mich ausgeglichen und koche regelmäßig | + | 3 |  |
| Ich esse unregelmäßig | – | 3 |  |
| Ich achte nicht auf meine Ernährung | – | 3 |  |
| Ich esse zu regelmäßigen Zeiten | + | 2 |  |
| Ich esse abends oft nach 21:00 Uhr | – | 2 |  |
| Ich habe ein ausballanciertes Frühstück (z. B. Müsli) | + | 2 |  |
| 1x pro Woche Fisch | + | 5 |  |
| Selten oder nie Fisch | – | 2 |  |
| Täglich Gemüse und/oder Salate | + | 5 |  |
| Nie oder wenig Salat und Gemüse | – | 2 |  |
| Mindestens einmal pro Woche Nüsse | + | 2 |  |
| Ich benütze kein Olivenöl | – | 5 |  |
| 5x täglich frisches Obst | + | 5 |  |
| Nie oder wenig Obst | – | 2 |  |
| 50% meiner Ernährung beziehe ich aus Fertiggerichten | – | 8 |  |
| Faserreiche Kohlehydrate bevorzuge ich | + | 2 |  |
| Ich nehme zusätzlich einzelne Vitamine und Mineralien zu mir | + 2 | |  |
| Ich nehme täglich eine natürliche Nahrungsergänzung aus Lebensmitteln | + | 13 |  |
| **h) Punktzahl** |  | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Diverse Faktoren wie z.B. Periode oder Muttermale** |  | |  |
| *Frauen:* |  | |  |
| Noch regelmäßige Periode | + | 3 |  |
| Wechseljahre vor dem 40. Lebensjahr | – | 5 |  |
| Wechseljahre um die 5o Jahre | + | 1 |  |
| Eierstockentfernung vor dem 40. Lebensjahr | – | 8 |  |
| Einnahme von Östrogenen und evtl. Gestagenen | + | 5 |  |
| *Frauen und Männer.* |  | |  |
| Gut geformter Stuhl | + | 3 |  |
| Verstopfung | –10 | |  |
| Reizdarm | – | 7 |  |
| **i) Punktzahl** |  | |  |
| **Psychosoziale Einflüsse** |  | |  |
| Seit langem in stabiler Beziehung | +10 | |  |
| Nur kurze Beziehungen | – | 6 |  |
| Keine engen Freunde | –10 | |  |
| Befriedigendes Sexualleben | + | 4 |  |
| Unbefriedigendes Sexualleben | –10 | |  |
| Kinder unter 18 Jahren (zu Hause lebend) | + | 2 |  |
| – 1 Punkt für jede 5-Jahres-Periode, die Sie allein leben |  | |  |
| + 1 Punkt für jeden engen Freund |  | |  |
| Aktiv in einer Organisation tätig (Ehrenamt) | + | 2 |  |
| Haustier | + | 2 |  |
| **Gewohnheiten** |  | |  |
| Regelmäßige Tagesroutine | + | 3 |  |
| Keine regelmäßige Tagesroutine | –10 | |  |
| *Anzahl der Durchschlafstunden* |  | |  |
| 5-8 | + | 5 |  |
| 9-12 | – | 7 |  |
| Keine feste Schlafenszeit | – | 5 |  |
| -2 Punkte für jede Arbeitsstunde, die Sie länger als 40 Std./Woche arbeiten |  | |  |
| Jahresurlaub weniger als 14 Tage | – | 5 |  |
| Regelmäßiger Jahresurlaub über 14 Tage am Stück | + | 5 |  |
| Keinen Urlaub in den letzten 2 Jahren | –10 | |  |
| Regelmäßiges Yoga oder andere meditative Übungen | + | 5 |  |
| Nein | 0 | |  |
| **j) Punktzahl** |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Emotionale Stressfaktoren** | | | | | |  | |  |
| **N =** nie **S** = seiten **M** = manchmal **I** = immer | | | | | |  | |  |
|  | **N** | | **S** | **M** | | **I** | |  |
| Fröhlichkeit | – | 2 | – 1 | + | 1 | + | 2 |  |
| Genieße Zeit mit Freunden und Familie | – | 2 | – 1 | + | 1 | + | 2 |  |
| Fühle mich im persönlichen Leben sicher | – | 2 | – 1 | + | 1 | + | 2 |  |
| Lebe finanziell sicher | – | 2 | – 1 | + | 1 | + | 2 |  |
| Habe Ziele | – | 2 | – 1 | + | 1 | + | 2 |  |
| Habe Hobbys | – | 2 | – 1 | + | 1 | + | 2 |  |
| Habe ausreichende Erholung | – | 2 | – 1 | + | 1 | + | 2 |  |
| Kann meine Gefühle ausdrücken | – | 2 | – 1 | + | 1 | + | 2 |  |
| Lache viel und gerne | – | 2 | – 1 | + | 1 | + | 2 |  |
| Denke positiv an die Zukunft | – | 2 | – 1 | + | 1 | + | 2 |  |
| Habe viele Sorgen | + | 2 | + 1 | – | 1 | – | 2 |  |
| Fühle mich angespannt und gereizt | + | 2 | + 1 | – | 1 | – | 2 |  |
| Fühle mich einsam | + | 2 | + 1 | – | 1 | – | 2 |  |
| Ärgere mich über Dinge, die ich nicht kontrollieren kann | + | 2 | + 1 | – | 1 | – | 2 |  |
| Habe Angst vor der Zukunft | + | 2 | + 1 | – | 1 | – | 2 |  |
| ***Gesamtpunktzahl*** | | | | | |  | |  |

**Auswertung**

# Score

Nachdem Sie alle Punkte des Testes addiert haben (Gesamtpunktzahl), teilen Sie das Ergebnis durch 3

Dies ergibt Ihren **Score.**

Mit Hilfe der unten angegebenen Berechnung errechnen Sie Ihre **geschätzte Lebenserwartung**. Ordnen Sie sich dabei bitte in Ihre kalendarische Altersgruppe ein.

# Geschätzte Lebenserwartung

**Altersgruppe:**

**– 30 Jahre** Alter + 30 + (Score x 2,0)

**31 – 46** Alter + 20 + (Score x 1,5)

**47 – 61** Alter + 10 + (Score x 1,2)

**62 – 73** Alter + 5 + (Score x 1,0)

**74 – 82** Alter + 3 + (Score x 0,5)

**83 +** Alter + 1 + (Score x 0,2)

# = Ihre geschätzte Lebenserwartung

Bitte vergleichen Sie Ihre **geschätzte Lebenserwartung** dann mit der **statistischen Lebenserwartung** von Mitteleuropa.

Diese beträgt im Moment:

# W = 78,5 Jahre M = 71,2 Jahre

1. So ermitteln Sie Ihr jetziges **Biologisches Alter**:

Liegen Sie mit Ihrer geschätzten Lebenserwartung über der statistischen Lebenserwartung, so ziehen Sie die Differenz (Jahre), die Sie über der statistischen Lebenserwartung liegen, von Ihrem chronologischen Alter ab.

Liegen Sie mit Ihrer geschätzten Lebenserwartung unter der statistischen Lebenserwartung, dann addieren Sie die Differenz in Jahren zu Ihrem chronologischen Alter:

# Beispiel:

Erreichen Sie als Frau im Test eine geschätzte Lebenserwartung von 82, 5 Jahren und sind jetzt 52 Jahre alt, so ist Ihre geschätzte Lebenserwartung (82,5 – 78,5 =) 4 Jahre höher als die statistische. Damit sind Sie um 4 Jahre jünger.

Sie haben also ein **Biologisches Alter** von 52 Jahren – 4 Jahren = 48 Jahre.

Umgekehrt ist es, wenn Sie mit Ihrer geschätzten Lebenserwartung unter der statistisch ermittelten Lebenserwartung liegen. Dann müssen Sie die Differenz zu Ihrem Alter dazu addieren. Sie sind dann leider biologisch genau um diese Differenz älter.