



Zentrum für Prävention
und Sportmedizin

Wie alt bin ich wirklich?

Berechnen Sie Ihr biologisches Alter





Wir altern über unsere Gefäße

Sind Sie jünger als Sie denken? Ihr kalendarisches Alter spiegelt nur bedingt Ihre körperliche und geistige Fitness wider und sagt nichts über Ihre Lebenserwartung aus.

Schlüsselfaktor für Gesundheit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter ist der Zustand unserer **Gefäße**. Je länger wir sie **elastisch halten**, desto später altern unsere Organe, Nerven und Knochen – umso länger bleiben wir körperlich und geistig leistungsfähig.

Wie alt sind Sie wirklich? Berechnen Sie gleich jetzt **Ihr biologisches Alter**. Beantworten Sie dazu **20 einfache Fragen**. Das Ergebnis ermöglicht Ihnen Rückschlüsse darauf, wie es um Ihr Innenleben bestellt ist. In dieser Broschüre erhalten Sie Informationen über Alterungsfaktoren sowie Tipps, wie Sie durch einen gesunden Lebensstil Ihren **natürlichen Alterungsprozess** bremsen können.

Bleiben Sie gesund – und in Bewegung!

Ihr Univ.-Prof. Dr. med. Martin Halle

Ärztlicher Direktor | Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin

Anmerkungen

- Sinnvoll ist der Test für alle ab 35 Jahren.
- Die Aussagen beschränken sich auf das Gefäßalter. Inbegriffen ist indirekt aber auch das Risiko für Krebserkrankungen (Brust- und Darmkrebs).
- Natürlich kann dieser Test keine ärztliche Untersuchung ersetzen und beruht wie so vieles in der Medizin auf Wahrscheinlichkeiten. Genaue Untersuchungen können nur durch einen Arzt erfolgen und bewertet werden.

Zugrundeliegende wissenschaftliche Studien

- G. Assmann et al. Circulation (2002) 105:310-315
- S Yusuf et al. Lancet (2004) 364(9438):937-952
- X Sui et al. JAMA. (2007) 298:2507-2516
- RB Dagostino et al. Circulation (2008) 117:743-753
- DC Lee et al. J Am Coll Cardiol. (2012) 59:665-672

Copyright „Test Biologisches Alter“: Prof. Dr. Halle / Mosaik Verlag

Ihr wirkliches Alter

1 Wie alt sind Sie laut Personalausweis?

_____ Jahre

2 Hatten Vater, Mutter oder Geschwister schon vor dem 55. Geburtstag einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?

- ja + 4
- nein 0

3 Im Vergleich zu Gleichaltrigen fühlen Sie sich

- jünger - 2
- vergleichbar 0
- älter + 2

4 Wie hoch ist Ihr Body Mass Index?

Berechnungsformel: Gewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern im Quadrat.

- unter 25 0
- 25 bis 30 + 1
- über 30 + 3

5 Wie groß ist Ihr Bauchumfang?

Frau:

- unter 80 cm - 1
- 80 bis 88 cm + 1
- über 88 cm + 3

Mann:

- unter 94 cm - 1
- 94 bis 102 cm + 1
- über 102 cm + 3

6 Wie hoch ist Ihr LDL-Cholesterin?

- über 190 mg/dl + 8
- 160 bis 190 mg/dl + 6
- 130 bis 159 mg/dl + 4
- unter 130 mg/dl 0
- nicht bekannt + 4
- behandelt + 2

7 Wie hoch ist Ihr HDL-Cholesterin?

- über 60 mg/dl - 4
- 50 bis 60 mg/dl - 2
- 40 bis 49 mg/dl 0
- unter 40 mg/dl + 4
- nicht bekannt + 2



Wie steht es um Ihre körperliche Leistungsfähigkeit? Das erfahren Sie bei einem Belastungstest – hier mit Schauspielerin Silke Popp.

8 Wie hoch ist Ihr Blutdruck?

- über 160 mm/Hg + 6
- 140 bis 160 mm/Hg + 4
- 120 bis 139 mm/Hg + 2
- unter 120 mm/Hg 0
- nicht bekannt + 4
- behandelt + 2

9 Besteht bei Ihnen die Diagnose Diabetes?

- ja + 6
- nein 0
- nicht bekannt und mein BMI ist über 30 + 2

10 Für Männer (Frauen überspringen diese Frage): Haben Sie Erektionsstörungen?

- ja + 4
- nein 0

11 Hatten Sie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?

- ja + 12
- nein 0

12 Rauchen Sie oder haben Sie jemals geraucht?

- nein, nie 0
- früher ja, weniger als 10 Jahre + 2
- früher ja, mehr als 10 Jahre + 4
- aktuell ja, maximal 1 Schachtel am Tag + 6
- aktuell ja, mehr als 1 Schachtel am Tag + 8

13 Wieviel Alkohol trinken Sie täglich?

- keinen 0
- 1 Glas Wein (0,25l) / Bier (0,3l) - 2
- 2 Gläser Wein / Bier und mehr + 2

14 Arbeiten Sie unter Zeitdruck und Stress?

- gelegentlich 0
- häufig + 1
- fast immer + 3

15 Alltagsaktivität: An wie vielen Tagen pro Woche bewegen Sie sich 30 Minuten (Spaziergehen etc.)?

- an keinem Tag + 4
- an 1 bis 2 Tagen + 2
- an 3 bis 4 Tagen 0
- an 5 bis 7 Tagen - 3

16 Trainingsaktivität: An wie vielen Tagen pro Woche treiben Sie Sport (Laufen etc.)?

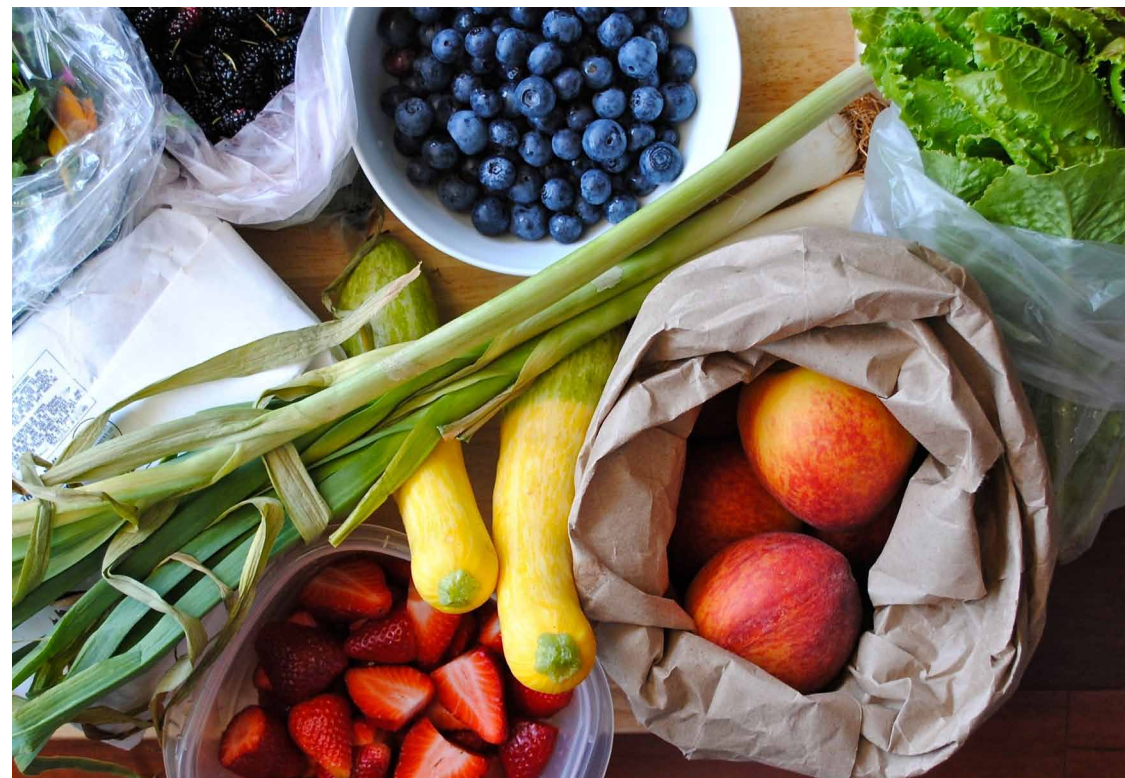
- an keinem Tag + 2
- an 1 Tag 0
- an 2 bis 3 Tagen - 3
- an mehr als 3 Tagen - 5

17 An wie vielen Tagen pro Woche essen Sie eher deftige Speisen / Fast-Food / Kuchen / Fertiggerichte?

- mehrmals pro Woche + 2
- einmal pro Woche + 1
- selten 0
- nie - 1

18 An wie vielen Tagen pro Woche essen Sie Gemüse oder Obst?

- einmal pro Woche + 3
- jeden zweiten Tag + 1
- täglich - 2
- mehrmals am Tag - 4



19 An wie vielen Tagen pro Woche essen Sie Fisch?

- selten bis nie + 2
- an 1 Tag 0
- an 2 bis 3 Tagen - 1
- an 4 oder mehr Tagen - 2

20 Das Risiko einer Gefäßerkrankung ist bei Männern doppelt so hoch wie bei Frauen. Sind Sie:

- eine Frau und jünger als 50 Jahre - 4
- eine Frau und 50 bis 60 Jahre alt - 2
- eine Frau und älter als 60 Jahre 0
- ein Mann 0

Auswertung

Der Moment der Wahrheit ist gekommen.
Zählen Sie jetzt bitte alle Punkte zusammen.

Punkte → Ihr biologisches Alter: Jahre

- **Null Punkte?**

Ihr biologisches Alter entspricht Ihrem kalendarischen Alter.

- **Sie haben Minuspunkte gesammelt?**

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind entsprechend jünger.

- **Ihr Ergebnis liegt über Null?**

Ihr Körper ist leider entsprechend älter.

Diesen Test können Sie auch online durchführen:
www.das-biologische-alter.de

Alterungsfaktoren

- Bewegungsmangel
- Rauchen
- Stress
- Schlechte Ernährung
- Alkoholkonsum
- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Erhöhte Blutfette

Je mehr Risikofaktoren zusammenkommen, desto früher treten Abnutzungserscheinungen und Krankheiten auf.

„Sport ist Lebensqualität“,
sagen Prof. Halle und
Weltseniorensportler Guido Müller –
hier beim Laufen im Regen.



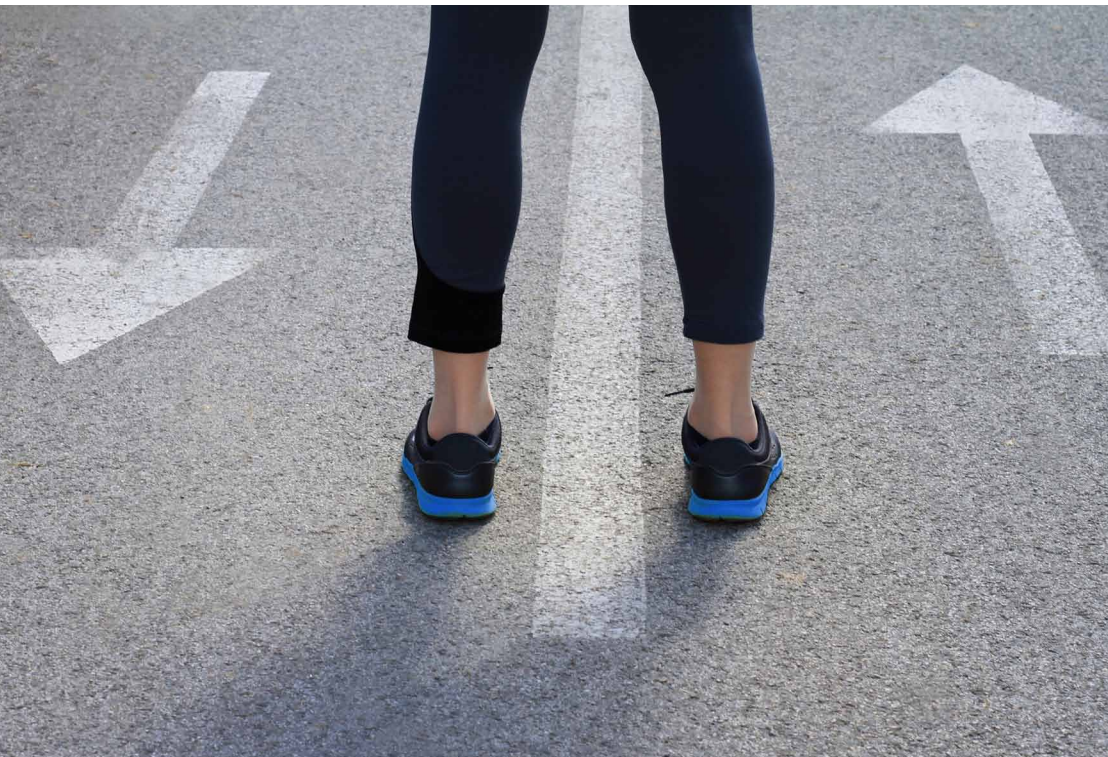
Ihre persönlichen Baustellen

Sie möchten Ihre biologische Uhr zurückdrehen?

Ihr Vorteil: Der Test zum Biologischen Alter zeigt Ihnen Schwarz auf Weiß, wo Ihre persönlichen Baustellen liegen. Sie haben es selbst in der Hand: Durch dauerhafte Änderungen im Lebensstil können Sie es schaffen, biologisch jung zu bleiben bzw. jünger zu werden.

Die Kombination aus nicht Rauchen, viel Gemüse und Obst, wenig Alkohol und regelmäßigem Ausdauersport senkt allein das Herzinfarkttrisiko um 80 Prozent.

Fangen Sie an – am besten sofort!
Es ist nie zu spät, Ihre Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern.



Wie Sie Ihre Gefäße elastisch halten

- ✓ **Regelmäßiger Ausdauersport** – am besten 3 Mal pro Woche
- ✓ **Mehr Bewegung im Alltag** – Tipp: unser 7 Minuten-Workout
- ✓ **Nicht Rauchen** – jede Zigarette kostet 30 Minuten Lebenszeit
- ✓ **Gesunde Ernährung** – mit viel Gemüse
- ✓ **Viel Wasser trinken** – idealer Weise 2 Liter pro Tag
- ✓ **Kein bzw. nur wenig Alkohol**
- ✓ **Wenig Stress** – chronischer Stress erhöht den Blutdruck
- ✓ **Ausreichend Schlaf** – optimal sind 7 Stunden pro Nacht

Buchtipps



Lauf dem Krebs davon
Die Kraft des Sports zur Genesung nutzen
Gräfe und Unzer-Verlag, 2016
ISBN: 978-3-8338-4573-4



Jung bleiben mit gesunden Gefäßen
So drehen Sie Ihre biologische Uhr zurück
(Neuaufgabe von „Zellen fahren gerne Fahrrad“)
Goldmann-Verlag, 2016
ISBN: 978-3-442-17585-7



Schritt für Schritt endlich fit
Das 10-Wochen-Programm
Mosaik Verlag, 2014
ISBN: 978-3-641-12408-3

Weitere Informationen: www.professor-halle.de

Sport als Medizin

Sie möchten Ihre körperliche Belastbarkeit ermitteln oder internistisch-kardiologische Fragestellungen abklären lassen? Kommen Sie zu uns. Wir sind das **größte Zentrum für Prävention und Sportmedizin** und das **führende für Sportkardiologie in Deutschland**.

Wir untersuchen und betreuen **Kassen- und Privatpatienten**: vom Couch Potato über den Freizeitsportler bis zum Olympiasieger, vom Übergewichtigen über den Krebs- bis zum Herzpatienten.

Unsere Schwerpunkte

- Abklärung medizinischer Probleme und Fragestellungen der Inneren Medizin
- Diagnostik der individuellen körperlichen Belastbarkeit
- Eingehende persönliche Beratung zu medizinischen Befunden
- Maßgeschneiderte Empfehlungen zu Bewegung und Ernährung

Nutzen auch Sie unsere jahrzehntelange Erfahrung und die modernste Diagnostik unserer Universitätsklinik.

Wir freuen uns auf Sie!

Sport vorleben, nicht nur darüber sprechen – unsere Ärzte im Olympiapark.





Zentrum für Prävention und Sportmedizin

„Durch einen gesunden Lebensstil
mit viel Bewegung kann man seine
Gefäße 30 Jahre lang 30 halten.“

Univ.-Prof. Dr. med. Martin Halle
Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin



Standorte und Telefonnummern

Nordwest (O2 Tower München)
Georg-Brauchle-Ring 56 (Campus C), 80992 München
Telefon: 089-289 24441

Zentrum (Klinikum rechts der Isar)
Ismaninger Straße 22, Bau 523, 81675 München
Telefon: 089-4140 6774

Südwest (Zentrum für Kardiologie am Klinikum Starnberg)
Oßwaldstraße 1, 82319 Starnberg
Telefon: 089-4140 6775

www.sport.mri.tum.de