

Ernährung, psychosoziale Einflüsse und andere Gewohnheiten gestellt.

Im medizinischen Teil wird nach einigen Laborwerten gefragt. Sollten Sie diese Werte nicht kennen, fragen Sie bitte bei Ihrem Hausarzt danach. Wenn auch der keine Auskunft erteilen kann, weil bisher keine Laboruntersuchungen vorgenommen wurden, wäre es jetzt an der Zeit, diese schleunigst nachzuholen. Die meisten Fragen aus dem Test sollten auch bei einer guten Anamnese (Eingangsbefragung) durch Ihren Arzt gestellt werden.

Sie können den Fragebogen selbst auswerten. Wie, das lesen Sie bitte im Anschluss an die Fragen. Das Ergebnis zeigt Ihnen, wie viele Jahre Ihr Körper älter oder jünger ist, als es Ihr letzter Geburtstag angezeigt hat. Zudem lässt das den Schluss zu, wie lange Sie noch (statistisch gesehen) zu leben hätten, wenn Sie so weitermachen wie bisher. Die gute Nachricht: Sie haben Ihre Gesundheit und somit Ihr Alter zum großen Teil selbst in der Hand und können noch einiges bewirken. Also packen Sie es an und beginnen Sie mit diesem Test! Ziehen Sie Bilanz – auch hierbei wünsche ich Ihnen viel Spaß!

TEST
BIOLOGISCHES ALTER

Die nun folgenden Fragen sollten Sie ehrlich und spontan beantworten. Dazu werden Sie ca. zehn bis 15 Minuten Zeit benötigen. Kreuzen Sie bitte immer nur eine Antwort an, und zwar die, die Ihre Einstellung am besten wiedergibt. Wie Sie anschließend weiterverfahren, sagen wir Ihnen am Ende des Tests. Auswertung ab Seite 39.

ERNÄHRUNG

01→/ WAS KOMMT IHRER ERNÄHRUNGSWEISE AM NÄCHSTEN? ICH ESSE:

- Lieber mediterran: viel Fisch, mageres Fleisch, Gemüse, nicht zu fett 2
- Lieber deftig mit viel Fleisch, Kroketten oder Pommes frites, fast nie Fisch -2

02→/ AN OBST UND GEMÜSE (1 PORTION = EINE HANDVOLL) VERZEHRE ICH:

- 5 Portionen pro Tag 5
- 2 Portionen pro Tag 1
- Ich esse nie davon. -2

03→/ SÜSSES UND SOFTDRINKS (Z. B. COLA, LIMO) KONSUMIERE ICH

- Täglich 2–3 Portionen -2
- 1-mal täglich 0
- Fast nie 2

04→/ WELCHES ESSVERHALTEN TRIFFT BEI IHNEN ZU: (mehrere Antworten möglich)

- Ich esse möglichst 2- bis 3-mal täglich, also morgens, mittags und abends. 3
- Ich frühstücke nicht regelmäßig, dafür esse ich öfter eine Kleinigkeit zwischendurch. -3
- Ich esse abends sehr spät. -1
- Ich lasse das Abendessen auch mal ausfallen, wenn ich es vorher übertrieben habe. 1

Zwischensumme

05→/ IST IHR FLÜSSIGKEITSGEHRICHKEIT IN ORDNUNG?

- Ich trinke mindestens 1,5 Liter Wasser, ungesüßten Kräutertee.
- Ich trinke weniger.

06→/ FALLS SIE BEREITS RAUCHEN: HABEN: IST ES DAS JO-JO-EFFEKT GELÄUTET?

- Ja, leider schon öfter
- Nein

LEBENSSTIL, SPORT UND ERHOLUNG

01→/ RAUCHEN SIE?

- Ich habe nie geraucht
- Ja, selten oder weniger als 5 Zigaretten am Tag
- Ja, mehr als 5 Zigaretten am Tag
- Ja, mehr als 10 Zigaretten am Tag

02→/ WIE VIEL ALKOHOL TRINKEN SIE?

- Ich trinke abends 1 Glas Wein oder Bier.
- Ich trinke unter der Woche 2 Gläser Wein. Dafür am Wochenende mal mehr als 2 Gläser oder 2 Flaschen Bier.

Zwischensumme

05➡/KREBSVORSORGE FRAUEN (falls Sie über 45 Jahre alt sind)

— Alle 2 Jahre Mammographie, Stuhluntersuchung auf Blut jährlich, monatliche Selbstuntersuchung der Brustdrüsen.

1

— Nur alle paar Jahre

0

— Keine

-1

06➡/WELCHE WERTE HABEN SIE? BLUTDRUCK

— Niedriger als 130/85 mmHg (ohne Medikamente)

1

— Niedriger als 139/89 mmHg (ohne Medikamente)

-1

— Höher oder gleich als 140/90 mmHg (ohne Medikamente)

-3

NÜCHTERNBLUTZUCKER

— Niedriger als 100

0

— Höher als 100

-1

— Höher als 125

-4

HDL-CHOLESTERIN

— Unter 40

-2

— 40–64

0

— Über 65

2

— Ich kenne weder Blutzucker-, Cholesterin- noch Blutdruckwerte.

-3

Zwischensumme

07➡/MESSEN SIE BITTE IHREN BAUCHUMFANG AN DER UMFANGREICHSTEN STELLE. MÄNNER

— Unter 94 cm

5

— Zwischen 94 bis 102 cm

1

— Über 102 cm

-7

FRAUEN

— Unter 80 cm

5

— Zwischen 80 bis 88 cm

1

— Über 88 cm

-7

08➡/GRIPPAL INFEKTE

— Ich habe mehrmals jährlich grippale Infekte.

-1

— Ich brauche immer lang, um sie zu überstehen und ich nehme oft Antibiotika (mehr als 2 mal pro Jahr).

-1

— Ich habe höchstens 1 mal pro Jahr einen grippalen Infekt.

1

09➡/STUHLGANG

— Täglich oder mindestens 1-mal in 3 Tagen.

1

— Seltener als 1 mal in 3 Tagen, manchmal nehme ich auch Abführmittel.

-2

Zwischensumme

FITNESS

01➡/WIE HÄUFIG PRO WOCHE ÜBEN SIE MINDESTENS 30 MINUTEN MIT MODERATES AUSMAß (ZUM BEISPIEL ZÜGELN, GARTENARBEIT, NORDIC WALKING, ROLLER-SKILANGFAHREN, SCHWIMMEN)?

— 3- bis 4-mal in der Woche

5

— 1- bis 2-mal pro Woche

1

— Gar nicht

-7

02➡/WIE HÄUFIG TRAINIEREN SIE IHRER MUSKULATUR?

— Ich trainiere 2- bis 3-mal pro Woche

5

— Na, vielleicht 1-mal pro Woche, wenn's hochkommt

1

— Gezieltes Muskeltraining habe ich bisher nicht durchgeführt

-7

03➡/WIE HÄUFIG SCHLAFEN SIE IN RUHE?

— Bis zu 50-mal pro Minute

5

— Zwischen 50 und 70-mal pro Minute

1

— Häufiger als 70-mal pro Minute

-7

04➡/GEHEN SIE ZÜGIG AN IHRER WIE FÜHLEN SIE SICH?

— Das ging locker.

5

— ... war doch ganz schön anstrengend

1

— ... hat mich überfordert, ich bin stehen bleiben.

-7

Summe

BEISPIEL 1: ERGEBNIS BEI
GESUNDER LEBENSFÜHRUNG

Ihre Testpunktzahl ist 22. Da Sie 38 Jahre alt sind, ist Ihre Alterskorrektur 11.

$22 : 11 = 2$

Sie dürfen sich zwei Jahre abziehen.

Biologisch sind Sie erst  36 Jahre alt!

BEISPIEL 2: ERGEBNIS BEI
UNGESUNDER LEBENSFÜHRUNG

Ihre Testpunktzahl ist -44. Da Sie 52 Jahre alt sind, ist Ihre Alterskorrektur 15.

$44 : 15 = 2,9$ (aufgerundet: 3)

Sie müssen drei Jahre hinzurechnen, weil

Ihre Punktzahl im Minusbereich liegt.

Biologisch sind Sie also  55 Jahre alt!

WELCHER ALTERUNGSTYP
SIND SIE?

Gehören Sie zu der Gruppe, die biologisch gesehen jünger ist, dann gelten für Sie die Empfehlungen auf Seite 31f. (100–80 Punkte): Sie machen das meiste richtig, bleiben Sie dabei und erzählen Sie es weiter! Erzählen Sie auch anderen, wie viel ein Spaß gesundes Leben machen kann!

Ist Ihr biologisches und Ihr chronologisches Alter identisch oder sind Sie maximal zwei Jahre vorgealtert? Dann gelten für Sie die Empfehlungen auf Seite 32 (79–60 Punkte). Sie machen einiges richtig, aber Familie und Job haben eventuell ihren Tribut gezollt und nicht die nötige Zeit gelassen. Mit unseren Tipps kommen Sie aber wieder ins richtige Gleis.

Sind Sie mehr als zwei Jahre älter als Sie dachten? Dann gelten für Sie die Empfehlungen auf Seite 32 (59 oder weniger Punkte). Sie sollten den großen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt machen (siehe Seite 41f.) und gemeinsam mit ihm überlegen, was genau zu tun ist, ob Medikamente notwendig sind und wie Sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen. Fangen Sie klein an, z. B. mit unseren leichten Kraftübungen (siehe Kapitel 6) und den Doc-Shakes (Kapitel 5) am Morgen. Die größte sofortige Verbesserung erreichen Sie, indem Sie mit dem Rauchen aufhören.



DR. KURSCHEID RÄT:

Eine schlechte Lebensführung, aber auch Stress kann zu einer vorzeitigen Alterung von Körperzellen führen. So hat man zum Beispiel bei Müttern, deren Kinder chronisch krank waren, festgestellt, dass offenkundig der dadurch ausgelöste Dauerstress eine Verkürzung der Telomere bewirken kann. Die Telomere und ihre Länge gelten als Gradmesser für das Alter einer Zelle, für ihre Funktionstüchtigkeit und Gesundheit, und damit für das biologische Alter des betreffenden Menschen. Telomere sitzen an den Enden der Chromosomen, in denen das Erbgut einer Zelle aufbewahrt wird. Ich vergleiche sie auch gerne mit Zündschnüren, da sie bei jeder Zellteilung kürzer werden. Mit einem

geeigneten Stressmanagementstechniken wie Meditation oder Yoga kann der Effekt jedoch erfolgreich abgefedert oder zumindest aufgehoben werden.

Rauchen beschleunigt die Verkürzung der Telomere. In einer Studie schnittlich 4,6 Jahre. Bei sich dieser Wert auf neu der Länge der Telomere kommt eine Studie des Eine Frau, die 40 Jahre l ckung Zigaretten gerau ihre Alterung um 7,4 Jah altert der ganze Körper nicht nur das Herz oder

CHECK 3
DER GROSSE GR
CHECK BEIM AF

Grundsätzlich untersche einer Krankenbehandlun untersuchung. Zur Kran die entsprechende Diag (z. B. bei Verdacht auf ein Erkrankung ein EKG zu n tersuchungen dienen da flächendeckend, also be menden Personengrupp erkennen (z. B. Untersu zur Früherkennung von sonen ab 45 Jahre). Bei d wird in Deutschland fast lichen und den privaten Vorsorgeuntersuchunge