

Wie hoch ist mein persönliches Herz-Kreislauf-Risiko?

Notieren Sie hier IHRE RISIKOFAKTOREN für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung

Denken Sie über Ihre Risikofaktoren nach. Welche Angaben in der Tabelle treffen auf Sie zu?		
	Ja	Nein
Bewegungsmangel e z.B. weniger als 30 Minuten Bewegung pro Tag bei mäßiger Anstrengung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ungesunde Ernährung e z.B. wenig Obst und Gemüse, viele tierische Fette oder Frittiertes, viel Zucker oder Weißmehlprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Übergewicht e z.B. Bauchumfang bei Männern größer 102 cm oder bei Frauen größer 88 cm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bluthochdruck [Ⓜ] e Blutdruck höher 140/90 mmHg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erhöhte Cholesterinwerte e Entsprechend der Einschätzung der Ärztin / des Arztes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erhöhter Blutzucker e Diabetes mellitus Typ 2 [Ⓜ] oder Nüchternblutzucker [Ⓜ] ist höher als 100mg/dl oder erhöhter HbA1c [Ⓜ]	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erhöhter Alkoholkonsum e bei Männern z.B. mehr als ½ Liter Bier pro Tag oder mehr als ¼ Liter Wein pro Tag e bei Frauen z.B. mehr als ¼ Liter Bier pro Tag oder mehr als ⅛ Liter Wein pro Tag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlafmangel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psychische Begleiterkrankungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankungen: >>>>Z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall oder andere Durchblutungsstörungen der Arterien [Ⓜ]	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familiäre Vorbelastung: Eltern oder Geschwister haben frühzeitig (Männer vor dem 65. Lebensjahr, Frauen vor dem 55 Lebensjahr) einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schädliche Umwelteinflüsse: Hohe Luftverschmutzung oder Lärmbelastung, sehr hohe Temperaturen im Sommer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hohes Risiko, sich mit Grippe- oder COVID-Viren anzustecken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>