

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 FLÜSSIGKEITSHAUSHALT IN ORDNUNG?

- Ich trinke mindestens 1,5 Liter Wasser, ungesüßten grünen oder Kräutertee. **+2**
- Ich trinke weniger. **0**

06 → / FALLS SIE BEREITS DIÄTEN GEMACHT HABEN: IST ES DANACH ZUM JO-JO-EFFEKT GEKOMMEN?

- Ja, leider schon öfter **-2**
- Nein **+2**

LEBENSSTIL, SCHLAF UND ERHOLUNG

01 → / RAUCHEN SIE?

- Ich habe nie geraucht oder vor über 10 Jahren aufgehört. **+2**
- Ja, selten oder weniger als 5 Zigaretten am Tag. **-1**
- Ja, mehr als 5 Zigaretten am Tag. **-3**
- Ja, mehr als 10 Zigaretten am Tag **-7**

02 → / WIE VIEL ALKOHOL TRINKEN SIE?

- Ich trinke abends 1 Glas Wein oder Bier. **+3**
- Ich trinke unter der Woche nichts. Dafür am Wochenende auch mal mehr als 2 Gläser Wein oder 2 Flaschen Bier. **+1**

Zwischensumme

- Ich trinke fast täglich 2–3 Flaschen Bier oder mehr als 2 Gläser Wein. **-3**
- Ich trinke keinen Alkohol **-1**

03 → / WIE HÄUFIG SIND SIE IN DER SONNE?

- Ich finde mich attraktiver, wenn ich schön braun bin. Gehe auch gerne ins Solarium. Sonnenschutz brauche ich nicht. **-2**
- Ich gehe gerne in die Sonne, meide aber zu intensive Sonneneinstrahlung und verwende Sonnenschutzmittel. **+1**
- Ich gehe selten oder überhaupt nicht an die Sonne. **-1**

04 → / WIE GUT SCHLAFEN SIE?

- Ich gehe fast jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett und schlafe 7–9 Stunden tief und fest und bin morgens fit. **+2**
- Ich habe berufsbedingt einen sehr wechselhaften Rhythmus und schlafe oft tagsüber. **-2**
- Ich neige zu Schlafstörungen und bin morgens oft gerädert. **-3**

05 → / WIE IST IHRE LEBENSEINSTELLUNG?

- Ich beginne jeden Tag gut gelaunt und blicke nach vorn. **+2**
- Ich bin eher der Realist, sehe die Dinge nüchtern. **0**
- Meine Erfahrung zeigt, dass ich meist nichts Gutes vom Tag zu erwarten habe. **-2**

Zwischensumme

— Ich fühle mich häufig niedergeschlagen und deprimiert, manchmal sogar ausgebrannt. **-4**

06.../ **NEHMEN SIE SICH REGELMÄSSIGE ENTSPANNUNGSZEITEN** (ZUM BEISPIEL DURCH ENTSPANNENDE MUSIK, MITTAGSSCHLÄFCHEN („POWER-NAP“), SPORT, MEDITATION, YOGA, TAI-CHI, TREFFEN MIT FREUNDEN ETC.), AUCH WENN SIE BERUFLICH ODER PRIVAT VIEL STRESS HABEN?

- Ja, mindestens 5-mal die Woche. **+3**
- Ja, ich schaffe das 1 bis 2-mal die Woche **+1**
- Nein, dazu habe ich zu viel zu tun. **-3**

07.../ **WIE STEHT ES UM DAS VERHÄLTNISS PRIVAT/BERUFLICH (IHRE „WORK-LIFE-BALANCE“)?**

- Ich habe so viel Arbeit, dass ich mir häufig Arbeit mit nach Hause nehme und auch schon mal abends oder am Wochenende arbeiten muss. **-2**
- Meine Freizeit ist mir so wichtig, dass es fast nie vorkommt, dass ich sie für berufliche Termine opfere. **+2**

08.../ **KÖNNEN SIE BEI ÄRGER ODER FRUST AUF GUTE FREUNDE, DIE FAMILIE ODER VERSTÄNDNISVOLLE KOLLEGEN ZÄHLEN?**

- Ja, auf jeden Fall. **+2**
- Nein. Aber ich schaff das auch alleine. **-2**

Zwischensumme

09.../ **WIE IST IHRE MOMENTANE LEBENS-SITUATION?**

- Ich lebe allein. **-1**
- Ich lebe in einer festen Partnerschaft. **+1**
- Ich habe Familie und Kinder. **+2**

10.../ **WIE SIND SIE MIT IHREM SEXUALLEBEN ZUFRIEDEN?**

- Sehr **+2**
- Es geht so **0**
- Eher nicht **-2**

11.../ **WIE HALTEN SIE SICH GEISTIG FIT?**

- Durch Fernsehen. **-2**
- Ich habe ein Hobby, bei dem ich geistig arbeiten muss (zum Beispiel Weiterbildungskurse besuchen, musizieren, in Konzerte gehen, lesen, Sprachen lernen, Ausstellungen besuchen etc.). **+2**
- Mein Beruf fordert viel Kreativität und Flexibilität von mir. **+3**

12.../ **SIND SIE MIT IHREN TÄGLICHEN AUFGABEN/MIT IHREM BERUF ZUFRIEDEN?**

- Ja, voll und ganz. **+3**
- Nicht so ganz. Würde gerne raus aus meiner Situation. **-1**
- Ich halte es oft fast nicht mehr aus. Ich wünsch mir ein anderes Leben. **-2**

Zwischensumme

13.../ **IHR FAMILIENEINKOMMEN (BRUTTO, PRO JAHR IN EURO) LIEGT BEI:**

- 0–10.000, arbeitslos **-3**
- 10.000–20.000 **-1**
- 20.000–35.000 **0**
- 1 Punkt für jede 35.000 Euro/Jahr bis zu 200.000 Euro **0**

14.../ **LEBEN SIE ...**

- in der Großstadt? **-1**
- auf dem Lande? **+1**

GESUNDHEIT

01.../ **HABEN SIE BEREITS VORERKRANKUNGEN?** (Mehrere Nennungen sind möglich)

- Eine Herzkrankheit (Herzschwäche, Infarkt) **-6**
- Einen Hirnschlag **-6**
- Die Zuckerkrankheit **-6**

02.../ **WIE ALT WURDEN IHRE GROSSELTERN?**

- Alle über 75 Jahre **+3**
- Zwei über 75 Jahre **+1**
- Alle unter 75 Jahre **-2**

Zwischensumme

03.../ **TRATEN BEI IHREN ELTERN ODER GESCHWISTERN DIABETES TYP II, STARKES ÜBERGEWICHT, HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN, KREBS ODER ANDERE SCHWERE CHRONISCHE ERKRANKUNGEN AUF?**

- Ja **-2**
- Nein **+2**

04.../ **WELCHE AUSSAGE GIBT IHR VERHÄLTNISS ZU IHRER GESUNDHEIT AM BESTEN WIEDER?** (wenn Sie mindestens 35 Jahre alt sind)

- Ich achte darauf, gesund zu bleiben, und gehe regelmäßig zu allen notwendigen Vorsorgeuntersuchungen. **+3**
- Wenn ich krank bin, schone ich mich und begeben mich in ärztliche Betreuung. **+1**
- Ich war eigentlich noch nie bei einem Gesundheits-Check bzw. bei einer Herz-Kreislauf-Vorsorge. Ich gehe nur zum Arzt, wenn es nicht mehr anders geht. **-2**

05.../ **KREBSVORSORGE MÄNNER** (falls Sie über 45 Jahre alt sind)

- Ich mache jährlich eine Krebsvorsorgeuntersuchung (Prostata, PSA-Wert, Rektaluntersuchung, Blut im Stuhl) **+1**
- Ich gehe nur alle paar Jahre dorthin. **0**
- Ich mache keine Krebsvorsorgeuntersuchung. **-1**

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 → **GRIPPALE 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 FÜHREN SIE MINDESTENS 30 MINUTEN LANG EIN MODERATES AUSDAUERTRAINING DURCH (ZUM BEISPIEL ZÜGIG SPAZIEREN GEHEN, NORDIC WALKING, JOGGING, RADFAHREN, SCHWIMMEN ETC.)?**

- 3- bis 4-mal in der Woche **+4**
- 1- bis 2-mal pro Woche. **+2**
- Gar nicht **-2**

02 → **WIE HÄUFIG TRAINIEREN SIE IHRE MUSKULATUR?**

- Ich trainiere 2- bis 3-mal die Woche. **+4**
- Na, vielleicht 1-mal die Woche, wenn's hochkommt. **+1**
- Gezieltes Muskeltraining habe ich bisher nicht durchgeführt. **0**

03 → **WIE HÄUFIG SCHLÄGT IHR HERZ IN RUHE?**

- Bis zu 50-mal pro Minute. **+2**
- Zwischen 50 und 70 Schläge pro Minute. **0**
- Häufiger als 70-mal in der Minute. **-2**

04 → **GEHEN SIE ZÜGIG IN DEN 3. STOCK. WIE FÜHLEN SIE SICH OBEN?**

- Das ging locker. **+3**
- ... war doch ganz schön anstrengend. **0**
- ... hat mich überfordert, ich musste stehen bleiben. **-3**

Summe

Zählen Sie bitte alle Punkte zusammen. Diese Gesamtpunktzahl teilen Sie bitte durch Ihre „Alterskorrektur“, die Sie der folgenden Tabelle entnehmen. Auf diese Weise erhalten Sie die Differenz zwischen Ihrem biologischen und Ihrem chronologischen Alter. Der Altersfaktor soll Folgendem Rechnung tragen: Je früher Sie mit gesundem Lebensstil beginnen, desto mehr wirkt sich das auf Ihr biologisches Alter aus und folglich auf die Lebenserwartung. Fangen Sie hingegen spät an, kann es sich auch nur noch auf wenige Jahre auswirken. Die Lebensqualität jedoch kann sich auch im fortgeschrittenen Alter noch dramatisch verbessern.

Altersgruppe	Alterskorrektur
Sie sind 30 Jahre oder jünger.	9
Sie sind zwischen 31 und 40 Jahre alt.	11
Sie sind zwischen 41 und 50 Jahre alt.	13
Sie sind zwischen 51 und 60 Jahre alt.	15
Sie sind älter als 60 Jahre.	18

$$\frac{\text{Gesamtpunktzahl}}{\text{Alterskorrektur}} =$$

Das Ergebnis ist die Differenz zwischen dem biologischen und dem chronologischen Alter.


Ist das Ergebnis positiv, können Sie es von Ihrem Lebensalter abziehen. Ihr Körper ist jünger! Ein negatives Ergebnis müssen Sie zu Ihrem Lebensalter hinzurechnen. Sie sind biologisch älter – Sie sollten das Steuer jetzt rumreißen!

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.

$$44 : 15 = 2,9 \text{ (aufgerundet: 3)}$$

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 Stressmanagement und Entspannungstechniken wie Meditation kann dieser Effekt jedoch erfolgreich rückgängig gemacht oder zumindest aufgehalten werden.

Rauchen beschleunigt die Alterung entscheidender Teile der DNA übrigens um durchschnittlich 4,6 Jahre. Bei Fettleibigkeit erhöht sich dieser Wert auf neun Jahre, gemessen an der Länge der Telomere. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie des St. Thomas' Hospital. Eine Frau, die 40 Jahre lang täglich eine Packung Zigaretten geraucht hat, beschleunigte ihre Alterung um 7,4 Jahre. Laut Studienleiter altert der ganze Körper durch das Rauchen, nicht nur das Herz oder die Lungen.

**CHECK 3
DER GROSSE GESUNDHEITS-CHECK BEIM ARZT**

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen einer Krankenbehandlung und einer Vorsorgeuntersuchung. Zur Krankenbehandlung zählt die entsprechende Diagnostik bei einer Person (z. B. bei Verdacht auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung ein EKG zu machen). Vorsorgeuntersuchungen dienen dazu, eine Erkrankung flächendeckend, also bei allen infrage kommenden Personengruppen im Frühstadium zu erkennen (z. B. Untersuchung auf Blut im Stuhl zur Früherkennung von Darmkrebs bei allen Personen ab 45 Jahre). Bei der Krankenbehandlung wird in Deutschland fast alles von den gesetzlichen und den privaten Kassen bezahlt. Bei den Vorsorgeuntersuchungen sind aber nicht alle

Untersuchungen, die möglich sind, auch flächendeckend sinnvoll und werden deshalb auch nicht alle bezahlt. So ist z. B. ein Ganzkörper-CT (eine Röntgen-Schichtuntersuchung) nicht für jeden gesunden Bundesbürger zu empfehlen, ja, ist sogar verboten, weil dadurch mehr Krebsfälle ausgelöst würden als entdeckt werden könnten. Zweitens entstünden extrem hohe Kosten, denen aber nur eine niedrige Entdecker-Quote an Karzinomen entgegenstünde.

Es gibt verschiedene Check-Up-Programme in Deutschland (siehe Tabelle Seite 42). Man unterscheidet Krebsfrüherkennungsuntersuchungen (z. B. für Prostata, Darm und Brust), Vorsorgeuntersuchungen im Herz-Kreislauf-Bereich (Ausschluss eines Bluthochdrucks, Überprüfung der Cholesterinwerte und der Herzfunktion) sowie die Zahnvorsorge, Vorsorge bei Schwangeren und Impfungen.

Vorsorgezusatzuntersuchungen gehen über das Mindestmaß an Leistungen der gesetzlichen Kassen hinaus und sind daher von Kassenpatienten selbst zu zahlen. Sie sind in meinen Augen aber medizinisch sinnvoll und empfehlenswert. Meine Einschätzung deckt sich mit der der thematisch zuständigen Fachgesellschaften, nachzulesen in der Zeitschrift focus (21/08). Private Kassen zahlen viele dieser Untersuchungen.

Bei konkretem Krankheitsverdacht, Vorerkrankungen oder einer positiven Familienanamnese (z. B. Diabetes bei den Eltern) ist oft eine spezielle Diagnostik notwendig, die über das Maß der gängigen Vorsorgeuntersuchung hinausgeht. Sie wird dann sowohl von den gesetzlichen Kassen als auch von den privaten Versicherungen bezahlt. Fragen Sie bitte im Zweifel vorher bei Ihrer Kasse nach.