

Mit gesunder Ernährung gegen Arteriosklerose: Ernähren Sie sich richtig?

Wichtige Hinweise zum Fragebogen

Mit Hilfe dieses Fragebogens können Sie Ihr Arteriosklerose-Risiko ermitteln. Es gilt zu erkennen, wer gefährdet ist und wer sich um Frühdiagnostik bemühen muß. Alle Personen ab 40 Jahre sollten diesen einfachen Test durchführen. Das Testergebnis kann und soll in keiner Weise die ärztliche Untersuchung ersetzen. Im Gegenteil, denjenigen Personen, die ein erkennbares Risiko aufweisen, wird empfohlen, sich einer entsprechenden ärztlichen Untersuchung zu unterziehen.



1. Wie oft bewegen Sie sich mindestens 30 Minuten lang an der frischen Luft

- a) mehr als 3mal in der Woche 0
- b) 1-3mal in der Woche 1
- c) seltener 2

2. Üben Sie mindestens einmal in der Woche ein sportliches Hobby aus?

(Radfahren, Gymnastik, Schwimmen o. ä.)

- a) ja 0
- b) nein 2



3. Sind Sie übergewichtig?

(Normalgewicht entspricht der Körpergröße in cm - 100)

- a) nein, eher normalgewichtig 0
- b) ja, ca. 10% über dem Normalgewicht 2
- c) ja, ca. 20% über dem Normalgewicht 3
- d) ja, mehr als 20% über dem Normalgewicht 5



4. Rauchen Sie?

- a) ja, mehr als 15 Zigaretten (5 Zigarillos/5 Zigarren) täglich 10
- b) ja, weniger als 15 Zigaretten (5 Zigarillos/5 Zigarren) täglich 6
- c) nein, ich habe das Rauchen aufgegeben 3
- d) nein, gar nicht 0

5. Wie oft trinken Sie mehr als 1/2 Fl. Wein oder 2 Fl. Bier oder mehr als 6 cl hochprozentigere Alkoholika?

- a) mehr als 4mal in der Woche 4
- b) 2-4mal in der Woche 3
- c) weniger als 2mal in der Woche 1
- d) gar nicht 0



6. Wieviele Eier essen Sie in der Woche?

- a) mehr als 5
- b) 3-5
- c) weniger als 3



3
2
0

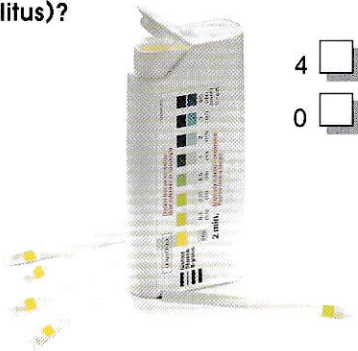
7. Wie häufig essen Sie Fleisch?

- a) mehr als 5mal in der Woche
- b) 2-5mal in der Woche
- c) weniger als 2mal in der Woche

3
2
0

8. Leiden Sie an der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)?

- a) ja
- b) nein



4
0

9. Haben Sie erhöhte Harnsäurespiegel bzw. leiden Sie an Gicht?

- a) ja
- b) nein
- c) weiß nicht

2
0
0

10. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente gegen erhöhte Blutfette ein?

- a) ja
- b) nein



5
0

11. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein?

- a) ja
- b) nein

5
0

12. Sind Personen aus Ihrer engeren Verwandtschaft (Eltern, Großeltern, Geschwister) vor dem 60. Lebensjahr an Diabetes, Hochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall erkrankt?

- a) ja
- b) nein
- c) weiß nicht



3
0
0

13. Fühlen Sie sich häufig gestreßt?

- a) ja, sehr oft
- b) ja, gelegentlich
- c) nein, eigentlich selten

5
2
0



Bilden Sie bitte durch Addieren der Zahlen neben den angekreuzten Feldern Ihr Gesamtergebnis. Zu welcher Risikogruppe Sie zählen, bzw. ob Sie überhaupt ein Risiko tragen, erfahren Sie aus der Auswertung auf der Rückseite.

Gesamtpunktzahl:

Auswertung

Risikoklasse A: 0 – 7 Punkte

„Sie haben kein erkennbar erhöhtes Risiko, an einer Arteriosklerose zu erkranken.“

Dieses erfreuliche Ergebnis spiegelt Ihren aktuellen gesundheitlichen Zustand wider. Bemühen Sie sich weiterhin um eine gesunde Lebensführung. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche gesunde Ernährung. Wichtige und interessante Informationen erhalten Sie kostenlos bei Ihrer Ersatzkasse.

Risikoklasse B: 8 – 22 Punkte

„Sie haben ein erkennbar erhöhtes Risiko, an einer Arteriosklerose zu erkranken.“

Überprüfen Sie, welche Risikofaktoren zu dieser Punktzahl geführt haben. Als ersten Schritt sollten Sie jenen Risikofaktor versuchen abzubauen, der Ihrer Einschätzung nach am ehesten zu beeinflussen ist. Ihre Ersatzkasse hilft Ihnen bei der schrittweisen Änderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten und bei der Abgewöhnung des Rauchens. Nur wenigen gelingt dies ohne fremde Hilfe. Nehmen Sie deshalb Kontakt mit Ihrer Ersatzkasse auf. Diese hält zahlreiche Hinweise, Tips und Möglichkeiten zur Änderung bereit.

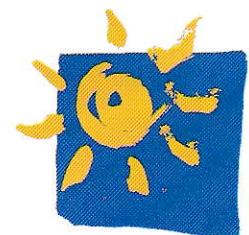
Risikoklasse C: mehr als 22 Punkte

„Sie haben ein hohes Risiko, an einer Arteriosklerose zu erkranken.“

Nähere Informationen und spezielle Beratung sind dringendst zu empfehlen. Sie sollten gemeinsam mit Ihrem Arzt versuchen, Ihr individuelles Erkrankungsrisiko abzuklären. Nutzen Sie das spezielle Informations-, Beratungs- und/oder Kursangebot Ihrer Ersatzkasse zum Thema: Ernährung und Arteriosklerose. Sie können etwas tun. Fordern Sie weiteres Informationsmaterial bei Ihrer Ersatzkasse an.

Eine Initiative der:

Techniker Krankenkasse (TK) • Kaufmännischen Krankenkasse – KKH • Schwäbisch Gmünder Ersatzkasse (GEK) • Hamburg-Münchener Ersatzkasse (HaMü) • Hanseatischen Ersatzkasse (HEK) • Gärtner-Krankenkasse (GKK) • Handelskrankenkasse (hkk) • Hamburgischen Zimmererkrankenkasse (HZK) • Braunschweiger Kasse (BK) • „Neptun“ Berufskrankenkasse für die Binnenschifffahrt (N-EK) • Buchdrucker-Krankenkasse • Krankenkasse „Eintracht“ (KEH)



gesund
alt werden