

## Manuelle Berechnung Ihres Herzinfaktrisikos

### Die acht Risikofaktoren

Dieser Selbsttest ermöglicht es Ihnen anhand von acht Risikofaktoren ihr persönliches Herzinfarkt-Risiko zu ermitteln. Anhand der Auswertungstabelle erkennen Sie, wie hoch Ihr prozentuales Risiko ist, innerhalb der nächsten zehn Jahre einen Herzinfarkt zu erleiden.

Ermitteln Sie zunächst die jeweilige Punktzahl bei den Risikofaktoren. Danach addieren Sie diese und anhand der Gesamtpunktzahl können Sie dann die Auswertung in der anschließenden Tabelle durchführen.

Lebensalter	
Alter (Jahre)	Punkte
35 bis 39	0
40 bis 44	6
45 bis 49	11
50 bis 54	16
55 bis 59	21
60 bis 65	26

Blutdruck (oberer Wert)	
Systolischer Blutdruck (mmHG)	Punkte
unter 120	0
120 bis 129	2
130 bis 139	3
140 bis 159	5
ab 160	6

LDL-Cholesterin	
LDL-Wert in mg/dl	Punkte
unter 100	0
100 bis 129	5
130 bis 159	10
160 bis 189	14
ab 190	20

HDL-Cholesterin	
HDL-Wert in mg/dl	Punkte
unter 35	11
35 bis 44	8
45 bis 54	5
ab 55	0

Rauchen	
Haben Sie innerhalb der letzten 12 Monate regelmäßig geraucht?	Punkte
nein	0
ja	8

Triglyzeride	
Werte in mg/dl (Nüchtern)	Punkte
unter 100	0
100 bis 149	2
150 bis 199	3
ab 200	4

## Manuelle Berechnung Ihres Herzinfaktrisikos

### Die acht Risikofaktoren

Diabetes mellitus Zuckerkrankheit	
Liegt eine Diabetes vor? (Nüchtern $\geq 120$ mg/dl)	Punkte
nein	0
ja	6

Familiäre Vorbelastung	
Sind bereits Herzinfakte in der Familie vorgekommen? (Verwandte 1. Grades: Vater, Mutter, Geschwister) vor dem 60. Lebensjahr.	Punkte
nein	0
ja	4

Diese Tabelle wurde anhand von Daten aus der PROCAM-Studie\*) erstellt.  
Quelle: Assmann, Cullen, Schulte; Circulation, 105:310-315; 2002

\*) Prospective Cardiovascular Münster - Studie

## Auswertung

**Wie hoch ist das prozentuale Risiko innerhalb der nächsten zehn Jahre einen Herzinfarkt zu erleiden?**

Ihr Ergebnis lesen Sie neben der von Ihnen ermittelten Gesamtpunktzahl.

Punktzahl gesamt	10-Jahres- risiko in %	Punktzahl gesamt	10-Jahres- risiko in %	Punktzahl gesamt	10-Jahres- risiko in %	Punktzahl gesamt	10-Jahres- risiko in %
unter 20	1.0	30	2.4	40	6.1	50	15.5
21	1.1	31	2.8	41	7.0	51	16.8
22	1.2	32	2.9	42	7.4	52	17.5
23	1.3	33	3.3	43	8.0	53	19.6
24	1.4	34	3.5	44	8.8	54	21.7
25	1.6	35	4.0	45	10.2	55	22.2
26	1.7	36	4.2	46	10.5	56	23.8
27	1.8	37	4.8	47	10.7	57	25.1
28	1.9	38	5.1	48	12.8	58	28.0
29	2.3	39	5.7	49	13.2	59	29.4
						ab 60	30.0