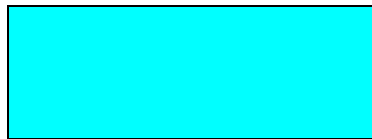


Testen Sie Ihr biologisches Alter

Der Geburtstag bestimmt das Alter eines Menschen. Wir halten dieses *chronologische Alter* für das wirkliche Alter, ohne uns dessen bewusst zu sein, dass es Menschen gibt, die chronologisch gesehen 60 sind, aber eine Kondition haben wie ein 40-jähriger während es wieder andere gibt, die 35 sind, aber eine Kondition haben wie ein 55-jähriger.

So gesehen ist das chronologische Alter nicht grundsätzlich richtig, sondern in einer Reihe von Fällen irreführend. Um den wahren Zustand eines Menschen bestimmen zu können, müssen wir vom *biologischen Alter* ausgehen. Das biologische Alter ergibt sich aus dem tatsächlichen körperlich-seelisch-geistigen-Zustand eines Menschen. So gesehen ist es das wahre Alter.

Schreiben Sie bitte in das nachfolgende Kästchen ihr chronologisches Alter:

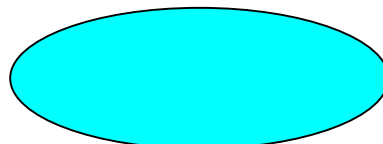


Kennen Sie auch ihr biologisches Alter? Wissen Sie, ob Sie im Hinblick auf Ihr biologisches Alter »jünger« oder »älter« sind als Ihr chronologisches Alter? Um dies herauszufinden, sollten Sie den nachfolgenden Test durchführen. Er wird Ihnen wichtige Erkenntnisse vermitteln.

Für so manche Patientinnen und Patienten meiner Praxis und meines Anti-Aging-Instituts war der Test die Basis für eine Neuorientierung im Hinblick auf ihren persönlichen Alterungsprozess und eine Veränderung ihrer Lebensweise.

Dieser Test sagt Ihnen nicht nur Ihr biologisches Alter, sondern gibt auch Auskunft über die Zahl der Lebensjahre, die Sie noch zu erwarten haben, wenn Sie in der bisher gewohnten Weise weiterleben. Diese »Zukunftsschau« ist deshalb wichtig, damit Sie erkennen, dass Sie selbst es sind, der sein/die ihr Lebensalter in erheblichem Maße beeinflusst und bestimmt.

Und noch etwas: Sie kennen Ihr chronologisches Alter – aber welches Alter hätten Sie denn gerne? Bewegen Sie sich dabei in einem realen Rahmen. Real ist z.B., dass Sie 50 sind und sich wünschen, Sie wären 35; unreal ist, wenn Sie z.B. 70 sind und sich wünschen, Sie wären 20. Visualisieren Sie Ihr Wunschalter und schreiben Sie es in das nachfolgende Oval:



Sie haben es in der Hand, Ihr visualisiertes Wunschalter zu Ihrem biologischen Alter zu machen. Nehmen Sie sich nun etwas Zeit und Ruhe und beantworten Sie die nachfolgenden Fragen:

Fragen	Punkte	Summe
Alter		
0–30	+10	
31–50	+ 5	
51–65	+ 1	
65 und älter	–10	
Geschlecht		
Weiblich	+ 6	
Männlich	– 5	
Familie		
1 Elternteil wurde älter als 60 Jahre	+ 1	
70	+ 3	
80	+ 4	
Über 80	+ 6	
Schlaganfall oder Herzinfarkt bei Familienangehörigen I. Grades unter 50 Jahren	–10	
<i>Ziehen Sie jeweils 2 Punkte ab, wenn in direkter Verwandtschaft folgende Erkrankungen vorkommen oder vorkamen:</i>		
Hoher Blutdruck	– 2	
Herzinfarkt	– 2	
Schlaganfall	– 2	
Starkes Übergewicht (BMI >30)	– 2	
Diabetes	– 2	
Krebserkrankungen	– 2	
a) Punktzahl		
Beruf		
Facharbeiter	+ 3	
Angestellter	+ 3	
Selbstständiger	+ 2	
Arbeitslos (mehr als 1 Jahr)	– 3	
Schichtarbeit	– 2	
Sie sind über 65 und arbeiten	+ 3	
Arbeit mit Umweltgiften in der Chemieindustrie	–10	
Arbeit in der Nähe großer Antennen, Sender, Nuklearanlagen	– 5	
Sitzende Tätigkeit	– 3	
Mindestens 4 km Gänge täglich	+ 2	
<i>Familieneinkommen (pro Jahr in EURO):</i>		
0–7.900	–10	
8.000–15.500	– 5	
15.600 – 28.200	+ 1	
1 Punkt für jede 20.500 EUR/Jahr bis zu 256.000 EUR		

<i>Schulbildung:</i>		
Hauptschule	- 7	
Realschule	+ 2	
Gymnasium	+ 4	
Fachhochschule/Universität	+ 6	
b) Punktzahl		
Lebensbedingungen		
Großstadt	- 4	
Auf dem Lande	+ 2	
Gebiet mit hoher Umweltbelastung	- 5	
Heizkraftwerk in der Nähe	- 3	
Atomkraftwerk in der Nähe	- 3	
Holzverkleidung im Haus	- 3	
Teppichböden mit Kunstfasern	- 2	
Acrylanstrich der Wände	- 2	
Parabolantenne neben Ihrem Schlafzimmer	- 2	
Fernseher im Schlafzimmer	- 2	
Steinboden im Haus	+ 1	
Kunststoffparkett	- 2	
c) Punktzahl		
Gesundheitsstatus		
<i>Beschreiben Sie Ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand und teilen Sie sich ein in einer Skala (zwischen + 5 und - 5 Punkte):</i>		
Ruhepuls 60–70	+ 3	
71–85	0	
Über 85	- 3	
Blutdruck niedriger als 140/90 mmHg	+ 3	
Höher als 140/90 mmHg	- 5	
Höher als 160/90 mmHg	-10	
Nüchternblutzucker niedriger als 100	+ 2	
Höher als 100	- 2	
Höher als 120	- 5	
Cholesterin gesamt 200 – 240	- 2	
Über 240	-10	
HDL-Cholesterin unter 30	-10	
Ich weiß weder Blutzucker- noch Cholesterinwerte	- 5	
<i>Männer:</i>		
Ich mache jährlich eine Vorsorgeuntersuchung (Prostata, PSA-Wert, Rektaluntersuchung)	+ 2	
Keine Vorsorgeuntersuchung	- 4	
Stuhluntersuchung auf Blut jährlich	+ 2	
<i>Frauen:</i>		
Jährliche Vorsorgeuntersuchung	+ 2	

Über 45 Jahre, alle 2 Jahre Mammographie	+ 2	
Monatliche Selbstuntersuchung der Brustdrüsen	+ 1	
Stuhluntersuchung auf Blut jährlich	+ 2	
Keine Vorsorgeuntersuchung	- 4	
Ich habe mehrmals jährlich grippale Infekte	- 6	
Ich brauche immer lang, um sie zu überstehen	- 6	
Ich nehme oft Antibiotika	- 8	
Ich benutze Sonnenschutz, vermeide starke Sonne	+ 2	
d) Punktzahl		
Nikotinstatus		
Niemals geraucht	+ 7	
Weniger als 1 Schachtel pro Tag	- 5	
Mehr als Schachtel pro Tag	- 20	
Ich habe mit dem Rauchen aufgehört	+ 3	
Alkohol		
Kein Alkohol	0	
1 Glas Rotwein pro Tag	+ 1	
Mehr als 1 Glas Wein oder 2 Glas Bier pro Tag	- 2	
Für jedes weitere Glas Wein - 2 Punkte		
Für jedes weitere Glas Bier - 1 Punkt		
e) Punktzahl		
Sport und Ausdauer		
Ich mache 20 Min. und mehr (max. 60 Min.) Sport		
1-2x/Woche	+ 1	
3x/Woche	+ 3	
4x/Woche	+ 6	
5x/Woche	+10	
Täglich	+15	
Nicht regelmäßig	-10	
Nie Sport- 15		
Ich gehe täglich		
1-5 Treppenabsätze	0	
6-10 Treppenabsätze (1 Treppenabsatz hat ca. 12 Stufen)	+ 1	
<i>Haben Sie beim Bewältigen längerer Strecken (schnell gehend oder laufend):</i>		
Häufige Atempausen	-10	
Herzstechen oder Druckgefühl in der Brust	-15	
Unregelmäßigen Herzschlag	-12	
f) Punktzahl		

Gewicht		
Idealgewicht	+ 5	
Ich habe öfters Diäten gemacht	-10	
Ich nehme Gewichtsreduktionsmedikamente	-15	
Ich habe 5-10 kg Übergewicht	- 6	
10-20 kg über Normalgewicht	-10	
Mehr als 20 kg über Normalgewicht	-22	
- 1 Punkt für jedes Kilo über Normalgewicht		
<i>Männer.</i>		
Sichtbare Muskulatur, Bauchmuskeln	+ 5	
Quotient aus Taille und Hüfte (T dividiert durch H) ist:		
T/H größer als 0,96	-12	
T/H kleiner als 0,95	+ 5	
<i>Frauen:</i>		
Sichtbare Muskulatur, keine Cellulite	+ 5	
Mein Quotient aus Taille und Hüfte (T dividiert durch H) ist:		
T/H größer als 0,8	- 5	
Kleiner als 0,79	+ 3	
g) Punktzahl		
Ernährung		
Ich ernähre mich ausgeglichen	+ 3	
Ich esse unregelmäßig	- 3	
Ich achte nicht auf meine Ernährung	- 3	
Ich esse regelmäßig	+ 2	
Ich esse abends sehr spät	- 2	
Ich habe ein ausbalanciertes Frühstück (z. B. Müsli)	+ 2	
1x pro Woche Fisch	+ 5	
Selten oder nie Fisch	- 2	
Täglich Gemüse und/oder Salate	+ 5	
Nie oder wenig Salat und Gemüse	- 2	
Wenig Fett	+ 2	
Fettreich	- 5	
5x täglich frisches Obst	+ 5	
Nie oder wenig Obst	- 2	
50% meiner Ernährung beziehe ich aus Fertiggerichten	- 8	
Faserreiche Kohlehydrate bevorzuge ich	+ 2	
Ich nehme zusätzlich Vitamine und Mineralien zu mir	+10	
Frauen: Calciumzufuhr regelmäßig 500 mg/Tag	+ 3	
h) Punktzahl		

Diverse Faktoren wie z.B. Periode oder Muttermale			
<i>Frauen:</i>			
Noch regelmäßige Periode		+ 3	
Wechseljahre vor dem 40. Lebensjahr		- 5	
Wechseljahre um die 50 Jahre		+ 1	
Eierstockentfernung vor dem 40. Lebensjahr		- 8	
Einnahme von Östrogenen und evtl. Gestagenen		+ 5	
<i>Frauen und Männer.</i>			
Gut geformter Stuhl		+ 3	
Verstopfung		-10	
Reizdarm		- 7	
Wenn Sie über 50 Jahre sind, alle 3 Jahre Darmspiegelung		+ 2	
Viele Muttermale		-10	
i) Punktzahl			
Psychosoziale Einflüsse			
Seit langem in stabiler Beziehung		+10	
Nur kurze Beziehungen		- 6	
Keine engen Freunde		-10	
Befriedigendes Sexualleben		+ 4	
Unbefriedigendes Sexualleben		-10	
Kinder unter 18 Jahren (zu Hause lebend)		+ 2	
- 1 Punkt für jede 5-Jahres-Periode, die Sie allein leben			
+ 1 Punkt für jeden engen Freund			
Aktiv in einer Organisation tätig (Ehrenamt)		+ 2	
Haustier		+ 2	
Gewohnheiten			
Regelmäßige Tagesroutine		+ 3	
Keine regelmäßige Tagesroutine		-10	
Anzahl der Durchschlafstunden			
5-8		+ 5	
9-12		- 7	
Keine feste Schlafenszeit		- 5	
-2 Punkte für jede Arbeitsstunde, die Sie länger als 40 Std./Woche arbeiten			
Jahresurlaub weniger als 14 Tage		- 5	
Regelmäßiger Jahresurlaub über 14 Tage		+ 5	
Keinen Urlaub in den letzten 2 Jahren		-10	
Regelmäßiges Yoga oder andere meditative Übungen		+ 5	
Nein		0	
j) Punktzahl			

Emotionale Stressfaktoren						
N = nie S = selten M = manchmal I = immer						
	N	S	M	I		
Fröhlichkeit	- 2	- 1	+ 1	+ 2		
Genieße Zeit mit Freunden und Familie	- 2	- 1	+ 1	+ 2		
Fühle mich im persönlichen Leben sicher	- 2	- 1	+ 1	+ 2		
Lebe finanziell sicher	- 2	- 1	+ 1	+ 2		
Habe Ziele	- 2	- 1	+ 1	+ 2		
Habe Hobbys	- 2	- 1	+ 1	+ 2		
Habe ausreichende Erholung	- 2	- 1	+ 1	+ 2		
Kann meine Gefühle ausdrücken	- 2	- 1	+ 1	+ 2		
Lache viel und gerne	- 2	- 1	+ 1	+ 2		
Denke positiv an die Zukunft	- 2	- 1	+ 1	+ 2		
Habe viele Sorgen	+ 2	+ 1	- 1	- 2		
Fühle mich angespannt und gereizt	+ 2	+ 1	- 1	- 2		
Fühle mich einsam	+ 2	+ 1	- 1	- 2		
Ärgere mich über Dinge, die ich nicht kontrollieren kann	+ 2	+ 1	- 1	- 2		
Habe Angst vor der Zukunft	+ 2	+ 1	- 1	- 2		
Unfallverhütung und Sicherheit						
Fahre immer mit Sicherheitsgurt				+ 1		
Trinke nie am Steuer, fahre nie mit jemandem der getrunken hat				+ 1		
Fahre 10.000–20.000 km pro Jahr				0		
Fahre mehr als 20.000 km pro Jahr				- 1		
Regelmäßiger Kundendienst des Autos				+ 1		
Autogewicht mehr als 1,5 Tonnen				+ 1		
Kleinwagen				- 2		
Motorrad				- 6		
k) Punktzahl						
Gesamtpunktzahl.						

Auswertung

Score

Nachdem Sie alle Punkte des Testes addiert haben (Gesamtpunktzahl), teilen Sie das Ergebnis durch 3

Dies ergibt Ihren **Score**.

Mit Hilfe der unten angegebenen Berechnung errechnen Sie Ihre **geschätzte Lebenserwartung**. Ordnen Sie sich dabei bitte in Ihre kalendarische Altersgruppe ein.

Altersgruppe:

- 30	Alter + 30	+	(Score x 2,0)
31 – 46	Alter + 20	+	(Score x 1,5)
47 – 61	Alter + 10	+	(Score x 1,2)
62 – 73	Alter + 5	+	(Score x 1,0)
74 – 82	Alter + 3	+	(Score x 0,5)
83 +	Alter + 1	+	(Score x 0,2)

= Ihre geschätzte Lebenserwartung

Bitte vergleichen Sie Ihre **geschätzte Lebenserwartung** dann mit der **statistischen Lebenserwartung** von Mitteleuropa.

Diese beträgt im Moment:

W = 78,5 Jahre

M = 71,2 Jahre

So ermitteln Sie Ihr jetziges **Biologisches Alter**:

Liegen Sie mit Ihrer geschätzten Lebenserwartung über der statistischen Lebenserwartung, so ziehen Sie die Differenz (Jahre), die Sie über der statistischen Lebenserwartung liegen, von Ihrem chronologischen Alter ab.

Liegen Sie mit Ihrer geschätzten Lebenserwartung unter der statistischen Lebenserwartung, dann addieren Sie die Differenz in Jahren zu Ihrem chronologischen Alter:

Beispiel:

Erreichen Sie als Frau im Test eine geschätzte Lebenserwartung von 82, 5 Jahren und sind jetzt 52 Jahre alt, so ist Ihre geschätzte Lebenserwartung

(82,5 – 78,5 =) 4 Jahre höher als die statistische.

Sie haben also ein **Biologisches Alter** von 52 Jahren – 4 Jahren = 48 Jahre.

Damit sind Sie um 4 Jahre jünger!

Umgekehrt ist es, wenn Sie mit Ihrer geschätzten Lebenserwartung unter der statistisch ermittelten Lebenserwartung liegen. Dann müssen Sie die Differenz zu Ihrem Alter dazu addieren. Sie sind dann leider biologisch genau um diese Differenz älter.