



DIE STIFTUNG ZIEHT EINE ZWISCHENBILANZ: 700.000 HERZALTERTESTS

www.herzalter-bestimmen.de

60%



Suchen

WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND > SPENDEN > FAQ > INTERNATIONAL (en) >

DEUTSCHLAND BESTIMMT DAS *Herzalter*

DIE INITIATIVE > DIE STIFTUNG > PARTNER WERDEN

HERZALTER BESTIMMEN!

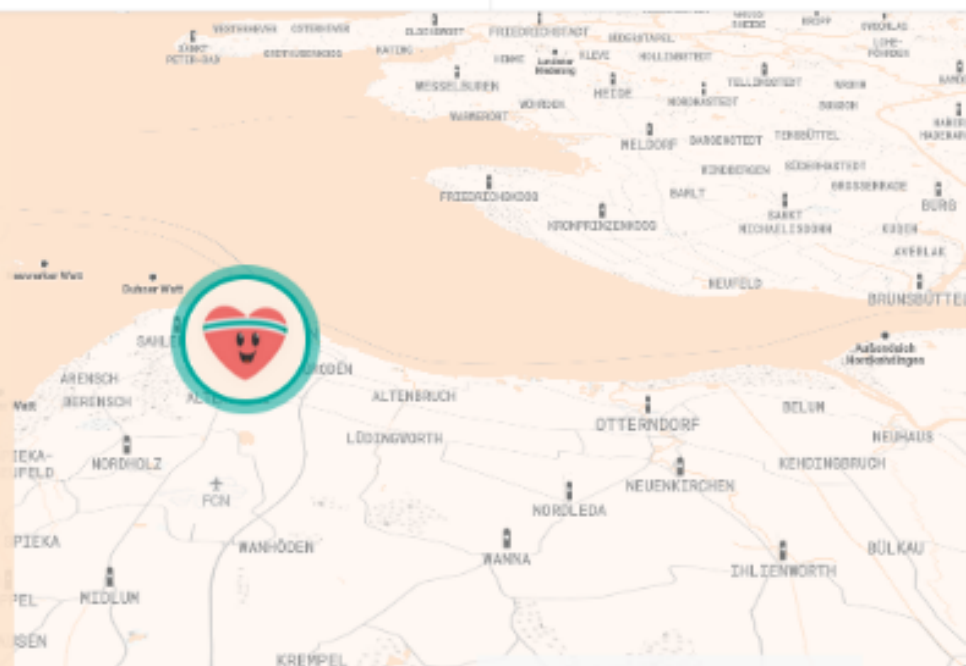


DEUTSCHLAND BESTIMMT DAS HERZALTER

Eine Bildungsinitiative der Assmann-Stiftung für Prävention

Nimm an unserer Bildungsinitiative teil und bestimme **kostenlos** und **anonym** in **weniger als 90 Sekunden** Dein **Herzalter!** Du erhältst wertvolle **Informationen** für Deine **Herzgesundheit**. Die Daten beruhen auf 25-jähriger Forschungsarbeit.

JETZT HERZALTER BESTIMMEN!



Aktuell:
700,000
Herzalter-Tests

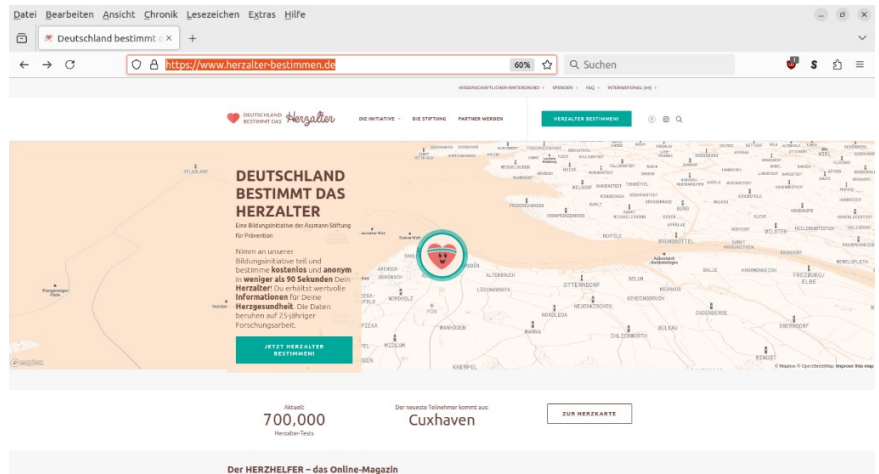
Der neueste Teilnehmer kommt aus:
Cuxhaven

ZUR HERZKARTE

DIE STIFTUNG ZIEHT EINE ZWISCHENBILANZ: 700.000 HERZALTERTESTS

Ein wichtiger Meilenstein: 700.000 Bestimmungen des Herzalters

Am 2. Juli 2024 konnte die Assmann-Stiftung für Prävention den 700.000sten Teilnehmer für einen Herzaltertest in Cuxhaven verzeichnen. Seitdem haben mit heutigem Stand am 5. November 2024 mehr als 38.000 weitere Menschen ihr Herzalter bestimmt.



Zwischenbilanz

Anlässlich des Weltherztages am 29. September zieht die Stiftung jedes Jahr eine Zwischenbilanz und wertet auch in diesem Jahr alle Daten der 700.000 Personen aus, die seit Beginn der Initiative (2019) ihr Herzalter bestimmt haben.

Von dieser beachtlichen Anzahl der Herzalterbestimmungen führten **174.979 Personen** den ausführlichen **PROCAM-Gesundheitstest** durch, bei dem neben Angaben zum Rauchen, Diabetes, Blutdruck und familiärer Vorbelastung für einen Herzinfarkt, **auch die Blutfettwerte** einbezogen sind.

Eine wissenschaftliche **Auswertung** dieser anonymen Testdaten finden Sie in unserer **dpa-Pressemitteilung** „Halten Sie Ihr Herz gesund“, die **Aufschluss über die zentrale Bedeutung von Rauchen und LDL-Cholesterinwerten für ein hohes Herzalter gibt (hier)**. ➔

Der Löwenanteil von **522.189 Teilnehmern bestimmte mit dem PROCAM-Schnelltest (ohne Blutfettwerte)** ihr Herzalter, wofür Angaben zu folgenden Risikofaktoren neben Alter und Geschlecht erforderlich sind:

- Diabetes mellitus
- Raucherstatus
- familiärer Vorbelastung für einen Herzinfarkt
- systolischer Blutdruck
- Einnahme blutdrucksenkender Medikamente
- Gewicht und Größe zur Bestimmung des Body Mass Index

Unsere **Analyse dieser über 520.000 PROCAM-Schnelltests** zeigte die folgenden eindrucksvollen Ergebnisse, die einmal mehr die **Dringlichkeit zur rechtzeitigen Einleitung präventiver Maßnahmen verdeutlicht**. ➔

Was ist das Herzalter?

Das **Herzalter** und das **tatsächliche Alter** können stark voneinander abweichen. Das Alter Ihres Herzens wird neben der erblichen Veranlagung und Umweltfaktoren in erheblichem Maße vom **Lebensstil** beeinflusst. Ist das Herzalter deutlich **höher** als das tatsächliche Alter (z.B. ≥ 5 Jahre), ist dies nicht selten mit einem hohen **Herzinfarkt-Risiko** verbunden. Auf Basis der Daten der **PROCAM-Studie** können Sie das Herzalter mit einem Schnelltest (ohne Blutfettwerte) oder Gesundheitstest (mit Blutfettwerten) **anonym** berechnen. Das Herzalter kann für Frauen und Männer im Alter von 20 bis 75 Jahren bestimmt werden:

[Hier geht's zum Herzaltertest >>>](#)

Auswertung von mehr als 520.000 PROCAM-Schnelltests

Verglichen wurden die Häufigkeit und Gewichtung der Herzinfarkt-Risikofaktoren von Personen, bei denen das Herzalter mindestens dem tatsächlichen Alter (≤ 0 Jahre) entsprach, mit einer Vergleichsgruppe mit einem Herzalter, welches 5 Jahre oder mehr über dem tatsächlichen Alter lag (≥ 5 Jahre).

Eine tabellarische Ergebnisübersicht und die wichtigsten Resultate der am PROCAM-Schnelltest teilnehmenden 176.713 Männer und 345.476 Frauen finden Sie unten:

- Fast jeder 7. Teilnehmer (14,5% von 522.189) hatte ein erhöhtes Herzalter im Vergleich zum tatsächlichen Alter.
- Beinahe jede 8. teilnehmende Frau (13 %) und fast jeder 6. teilnehmende Mann (18 %) hatten ein hohes Herzalter von ≥ 5 Jahren und ein damit verbundenes hohes Herzinfarktrisiko.
- Besonders eindrucksvolle Zahlen für ein hohes Herzalter (≥ 5 Jahre) zeigten sich infolge von Rauchen, Diabetes mellitus und starkem Übergewicht:

- Beinahe 70 % der Frauen (68 %) und Männer (67 %) **rauchten** in der Gruppe mit erhöhtem Herzalter im Vergleich zu einem sehr geringen Anteil von Rauchern (5 %) und Raucherinnen (8 %) mit gleichem oder niedrigem Herzalter.
- Jede 3. Frau (36 %) und jeder 3. Mann (33 %) in der Gruppe mit hohem Herzalter gab an, **Diabetiker** zu sein. Im Vergleich dazu waren nur 3 % der Männer und 0,7 % der Frauen mit gleichem oder niedrigem Herzalter an Diabetes mellitus erkrankt.
- Durchschnittlich hatten Frauen und Männern mit einem hohen Herzalter **starkes Übergewicht** ($\text{BMI} \geq 30 \text{ kg/m}^2$), wohingegen für Frauen und Männer mit niedrigem Herzalter ein BMI an der unteren Grenze zum Übergewicht berechnet wurde.
- Da mehr als die Hälfte der Männer und Frauen in der Gruppe mit hohem Herzalter Blutdrucksenker einnahmen, ist davon auszugehen, dass die durchschnittlichen Blutdruckwerte ohne Medikation deutlich über den hier bestimmten Durchschnittswerten von 134 mmHg bei Männern und 132 mmHg bei Frauen liegen.

Zu berücksichtigen ist, dass Personen mit einem höheren Bildungsniveau und ausgeprägtem Gesundheitsbewusstsein eher Selbsttests durchführen als andere. Deshalb ist davon auszugehen, dass ein hohes Herzalter und Herzinfarktrisiko in der Gesamtbevölkerung in Deutschland häufiger als in dieser Auswertung vorliegen.

Chancen durch Gesundheitsprävention

Basierend auf diesen Ergebnissen der Bildungsinitiative „Deutschland bestimmt das Herzalter!“ unterstützt die Assmann-Stiftung für Prävention die Initiative der Bundesregierung, mit einem neuen Gesetz (Gesundes-Herz-Gesetz) die Prävention, Früherkennung und Bekämpfung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen so schnell wie möglich zu verbessern. Die Ergebnisse der Bildungsinitiative der Stiftung mit bisher über 730.000 Teilnehmern weisen aus, dass kardiovaskuläre Risikofaktoren in der Bevölkerung weit verbreitet sind, wobei Rauchen und Übergewicht – letzteres geht oftmals mit Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen, wie z. B. niedrige HDL-Cholesterinwerte und hohe Triglyceridwerte, einher – eine zentrale Bedeutung für ein hohes Herzalter und Herzinfarktrisiko haben. ➔

Vergleich Herzalter ≤ 0 Jahre und ab 5 Jahre und mehr bei Männern und Frauen

	Männer (n=176.713)		Frauen (n=345.476)	
n=	127.931	32.014	264.332	43.829
%	72	18	77	13
Ø Alter (Jahre)	54	54	52	55
mit einem Herzalter von	≤ 0 Jahre	≥ 5 Jahre	≤ 0 Jahre	≥ 5 Jahre
Raucher (%ualer Anteil)	5	67	8	68
Herzinfarkt in der Familie (%ualer Anteil)	17	43	23	49
Diabetes mellitus (%ualer Anteil)	3	33	0,7	36
Einnahme Blutdrucksenker (%ualer Anteil)	33	58	22,5	56
systolischer Blutdruck (mmHg)	128	134	123	132
BMI	26	30	25,5	31

Insofern sind die im Gesunden-Herz-Gesetz beabsichtigte Verordnungsfähigkeit von Statinen, die Verbesserung der Tabakentwöhnung, Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung und mehr Bewegung sowie die vorgesehene Beratung zur Prävention und Früherkennung von Erkrankungsrisiken z.B. auch in Apotheken dringend geboten.

Den Herzaltertest und viele Informationen rund um das Thema Herzgesundheit finden Sie unter www.herzalter-bestimmen.de. ■

Hier finden Sie:

1. Unsere Tests um Ihr Herzinfarktrisiko oder Herzalter zu bestimmen:

<https://www.assmann-stiftung.de/procam-tests/>

oder

<https://services.herzalter-bestimmen.de/herzalter-test?fullreport=1&tenantid=dbdh>

2. Unsere Tipps zur Umsetzung präventiver Maßnahmen für einen Herzinfarkt

- Raucherentwöhnung >>>>
- Blutdruck senken >>>>
- Gewichtsabnahme >>>>
siehe auch: Details zu den kürzlich aktualisierten „Leitlinien Prävention und Therapie der Adipositas“ >>>>
- erhöhte Cholesterinwerte und/oder erhöhte Triglyceridwerte senken >>>>
- gesunde Ernährung >>>>
- mehr Bewegung >>>>

Alle Tipps im Überblick:

<https://www.assmann-stiftung.de/herzinfarkt-khk/herzinfarkt-khk-praevention/>

Wichtige Details,

Hintergründe zu den Tests und was Herzinfarkt und Demenz gemeinsam haben, finden Sie in unserem Herz Helfer Nr. 27.

[Hier geht's zum Herz Helfer Nr. 27](#)



Unser Ziel

Die Bildungsinitiative der Assmann-Stiftung für Prävention „**Deutschland bestimmt das Herzalter**“ dient der gesundheitlichen Aufklärung der Bevölkerung.

Die Initiative hat das Ziel, erwachsene Personen auf ein hohes „**Herzalter**“ und das **häufig damit verbundene hohe Herzinfarktrisiko** frühzeitig aufmerksam zu machen.

[Hier geht's zum Herzaltertest >>>](#)

Zum Weiterlesen und Stöbern

www.assmann-stiftung.de

und

www.herzalter-bestimmen.de



JEDER EURO ZÄHLT!

SENDE DAS WORT

„HERZALTER“

AN DIE 81190

UND SPENDE DAMIT 1 EURO

Mit nur **EINER SMS und 1 EUR** können wir circa **5 Menschen** über ihr Herzalter informieren und erreichen durchschnittlich **1 Menschen** mit einem deutlich erhöhten Herzalter.*

**1 SMS
=
1 EUR**

* SIEHE HERZ-REPORTS ([HTTPS://WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE/DAS-HERZ-REPORTING/](https://www.herzalter-bestimmen.de/das-herz-reporting/))

Bei Versand einer SMS mit HERZALTER an die 81190 kommt es zur Abbuchung von einem Euro (zzgl. eventueller SMS Kosten, abhängig von Deinem jeweiligen Provider). Du gehst keine weitergehende oder dauerhafte Verpflichtung ein. Den von Dir übersendeten Euro setzen wir, unserer Satzung entsprechend, für Forschung & Informationen im Bereich der Prävention ein - insbesondere für die Verbreitung der Initiative „Deutschland bestimmt das Herzalter“ via Social Media. Uns entstehen Verwaltungskosten in Höhe von 17 ct je übersendeter SMS. Diese Verwaltungskosten sind an unseren Kooperationspartner, dem offiziellen Charity SMS Anbieter, Burda Direct Interactive GmbH zu entrichten.

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

EINE INITIATIVE DER ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION

WWW.FACEBOOK.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

WWW.INSTAGRAM.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

ASSMANN

Stiftung für Prävention

Gronowskistraße 31
48161 Münster
0251 – 13123611
info@assmann-stiftung.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Assmann-Stiftung für Prävention einschließlich aller ihr assistierenden Personen übernehmen keine Haftung für die durch die Anwendung der Informationen und Daten eventuell verursachten direkten oder indirekten Schäden.