

Pressemitteilung

Weltherztag 2025: Mit Wissen Herzinfarkte verhindern

Am 29. September 2025 ist Weltherztag. Aus diesem Anlass veröffentlicht die gemeinnützige **Assmann-Stiftung für Prävention** aktuelle Ergebnisse zum Herzalter von rund 800.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern der digitalen Bildungsinitiative „**Deutschland bestimmt das Herzalter!**“.

Die Bildungsinitiative vermittelt leicht verständliches Wissen über die Herzgesundheit und gibt konkrete Empfehlungen zur Prävention. Mit dem digitalen Herzalter-Test können Bürgerinnen und Bürger innerhalb weniger Minuten anonym, kostenlos und wissenschaftlich fundiert ihr persönliches Herzalter und Herzinfarktrisiko bestimmen. Ziel ist es, Hochrisikopersonen für einen Herzinfarkt frühzeitig zu identifizieren, durch Prävention Herzinfarkten vorzubeugen und die Herzgesundheit in Deutschland zu verbessern (www.herzalter-bestimmen.de).

Der **Herzreport 2025** (www.assmann-stiftung.de) fasst die Daten der Jahre 2019 bis 2025 zusammen. Grundlage sind zwei Testarten:

- **Schnelltest ohne Blutwerte: 573.261 Teilnehmer** (72,7 %)
- **Gesundheitstest mit Blutwerten** wie LDL- und HDL-Cholesterin, Triglyceride und Glucose: **215.135 Teilnehmer** (27,3 %)

Ein erhöhtes Herzalter – definiert als mindestens fünf Jahre über dem tatsächlichen Alter – geht oft mit einem deutlich erhöhten Herzinfarktrisiko einher und sollte Anlass für eine ärztliche Untersuchung sein.

Zentrale Ergebnisse des Herzreports 2025

1. **Hohes Herzalter weit verbreitet**
Über 20 % der teilnehmenden Personen hatten ein erhöhtes Herzalter im Vergleich zum tatsächlichen Alter.
Etwa jeder 9. Mann und jede 8. Frau hatten ein Herzalter, das mindestens 5 Jahre über dem tatsächlichen Alter lag – ein deutlicher Hinweis auf ein hohes Herzinfarktrisiko in der Bevölkerung.
2. **Hauptrisikofaktoren**
Adipositas (BMI ≥ 30 kg/m²), Rauchen, hohes LDL-Cholesterin und Diabetes waren die stärksten Treiber für ein erhöhtes Herzalter.
3. **Adipositas als Risikoverstärker**
Liegen weitere Risikofaktoren vor, führt Adipositas fast immer zu einem hohen Herzalter.

4. **Nicht alle Adipösen gleich gefährdet**

12 % der Männer und 13 % der Frauen mit einem BMI ≥ 30 kg/m², aber ohne Risikofaktoren wie Rauchen und Diabetes, hatten ein normales Herzalter. Weniger viszerales Fett und mehr Muskelmasse wirken offenbar schützend. Ein hoher BMI allein reicht also nicht für eine sichere Risikoeinschätzung.

5. **Besorgniserregende LDL-Werte**

Im Gesundheitstest zeigten Personen mit hohem Herzalter extrem erhöhte LDL-Cholesterinwerte: durchschnittlich 191 mg/dl bei Männern und 197 mg/dl bei Frauen. Besonders alarmierend: 8,5 % der Männer und 14 % der Frauen lagen mit einem Herzalter ≥ 5 Jahre in einem Bereich, der dringend ärztliche Beratung erfordert.

Wissenschaftlicher Hintergrund:

G. Assmann et al. (2007): Assessing risk of myocardial infarction and stroke: new data from the Prospective Cardiovascular Münster (PROCAM) Study. European Journal of Clinical Investigation, Vol. 37, Nr. 12, S. 925-932.

Fazit

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weiterhin die häufigste Todesursache in Deutschland. Mit der digitalen Bildungsinitiative „Deutschland bestimmt das Herzalter!“ möchte die Assmann-Stiftung für Prävention breite Bevölkerungsschichten erreichen und so die Prävention stärken. Welche Maßnahmen jeder Einzelne aus dem Testergebnis ableitet, bleibt eine persönliche Entscheidung – Wissen ist jedoch die Voraussetzung, um handeln zu können.

Münster, 25. September 2025

Kontakt

ASSMANN

Stiftung für Prävention

Univ.-Prof. em. Dr. med. Gerd Assmann, FRCP (Vorstandsvorsitzender)
Mitglied der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina
Mitglied der NRW Akademie der Wissenschaften und der Künste

Gronowskistraße 33

48161 Münster

Tel.: 0251 13123655

E-Mail: gerd.assmann@assmann-stiftung.de

Webseiten

www.assmann-stiftung.de

www.herzalter-bestimmen.de