



HERZ-REPORT 2025

JUNI 2019 – SEPT. 2025

Eine Bildungsinitiative der Assmann-Stiftung für Prävention

Veröffentlichung
anlässlich des
Weltherztages am
29.09.2025



**WORLD
HEART
DAY** 29 SEP

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

ASSMANN

Stiftung für Prävention

DEUTSCHLAND BESTIMMT DAS HERZALTER: DER HERZREPORT 2025



UNSERE VISION

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weiterhin die häufigste Todesursache in Deutschland. Mit der 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.**

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 frühzeitig zu identifizieren, Herzinfarkten vorzubeugen und die Herzgesundheit in Deutschland zu verbessern (www.herzalter-bestimmen.de).

DETAILS ZU DEN DATEN DES HERZREPORTS 2025



DEUTSCHLAND BESTIMMT DAS HERZALTER: DER HERZREPORT 2025



**WORLD
HEART
DAY** 29 SEP

Über 825.000 Bundesbürger haben in den letzten sechs Jahren seit Start unserer Bildungsinitiative (Juni 2019) ihr Herzalter auf www.herzalter-bestimmen.de bestimmt. 825.000 sind in etwa so viele wie alle Einwohner der Stadt Frankfurt oder 1 % der Gesamtbevölkerung in Deutschland.

Den **Weltherztag** am 29. September nehmen wir erneut zum Anlass, um eine **Zwischenbilanz** von „Deutschland bestimmt das Herzalter!“ zu ziehen.

DIE KERNERGEBNISSE

Ein hohes Herzalter ist weit verbreitet.

Im Schnelltest (ohne Blutwerte) hatten **jeder 6. Mann** (17,7 %) und **jede 8. Frau** (12 %) ein Herzalter ≥ 5 Jahre.

Die **Hauptrisikofaktoren** für ein hohes Herzalter waren Adipositas (BMI ≥ 30 kg/m²), Rauchen, hohes LDL-Cholesterin und Diabetes.

Adipositas als Risikoverstärker

Adipositas führt fast immer zu einem hohen Herzalter, sofern weitere Risikofaktoren vorliegen.

Nicht alle adipösen Menschen sind 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.

Besorgniserregende LDL-Werte

Im Gesundheitstest (zusätzlich mit den Blutwerten LDL- und HDL-Cholesterin, Triglyceride und Glucose) 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 in einem Bereich, der dringend ärztliches Eingreifen erfordert.

PROCAM-SCHNELL- UND GESUNDHEITSTEST ALS BASIS DES HERZALTER-TESTS

Der Herzalter-Test basiert auf der PROCAM-Studie, einer großen Beobachtungsstudie mit Schwerpunkt auf Herz- und Gefäßerkrankungen. In der Studie wurden verschiedene Risikofaktoren identifiziert, die das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall nicht einfach nur zusätzlich erhöhen, sondern in ihrem Zusammenwirken – das sogenannte „Globalrisiko“ – beeinflussen. Unter Berücksichtigung dieser Risikofaktoren wurden mehrere mathematische Formeln (Algorithmen) erstellt. Diese Algorithmen ermöglichen es, das **Globalrisiko einer Person abzuschätzen, einen Herzinfarkt oder plötzlichen Tod durch koronare Herzkrankheit innerhalb der nächsten 10 Jahre zu erleiden.**

Anhand dieser Algorithmen wurden verschiedene Tests zur Abschätzung des Herzinfarkttrisikos entwickelt, unter anderem der **PROCAM-Schnelltest** und der **PROCAM-Gesundheitstest**. Diese unterscheiden sich durch die Zahl und Auswahl der zu berücksichtigenden Risikofaktoren.

Im PROCAM-Schnelltest werden zur Bestimmung des Herzinfarkttrisikos das

- **Alter,**
- **Geschlecht,**
- **Nüchtern-Blutzucker bzw. ein Diabetes mellitus,**
- **Raucherstatus,**
- **genetische Vorbelastung,**
- **systolischer Blutdruck,**
- **Körpergewicht/Körpergröße und**
- **eventuelle Bluthochdruck-Therapie** berücksichtigt.

Im Unterschied dazu werden im **genaueren PROCAM-Gesundheitstest**

- **kein Körpergewicht, Körpergröße und antihypertensive Therapie,**
- **dafür aber die Blutlipide (LDL- und HDL-Cholesterin, Triglyceride)**

zur Abschätzung des Herzinfarkttrisikos einbezogen.

www.herzalter-bestimmen.de

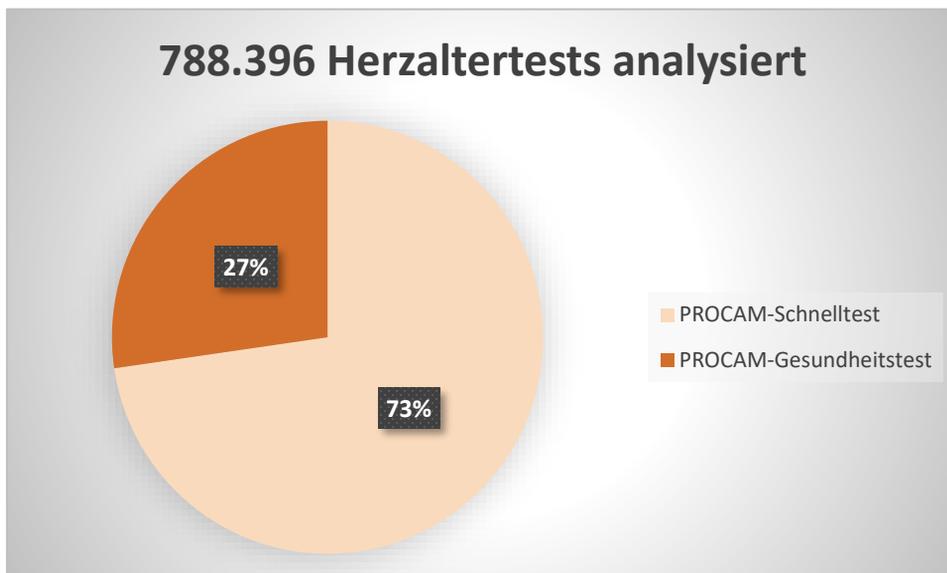
The screenshot shows the website interface for 'DEUTSCHLAND BESTIMMT DAS HERZALTER'. At the top, there is a navigation bar with links for 'DIE INITIATIVE', 'DIE STIFTUNG', 'PARTNER WERDEN', and 'BLOG'. A prominent green button labeled 'HERZALTER BESTIMMEN!' is visible. Below the navigation, a map of Germany is displayed with a red heart icon containing a smiling face, positioned over the city of Hattingen. A text box on the left side of the map contains the following information: 'DEUTSCHLAND BESTIMMT DAS HERZALTER', 'Eine Bildungsinitiative der Assmann-Stiftung für Prävention', and '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.' Below this text box is another green button labeled 'JETZT HERZALTER BESTIMMEN!'. At the bottom of the page, a counter shows 'Aktuell: 827,884 Herzalter-Tests' and a location indicator states 'Der neueste Teilnehmer kommt aus: Hattingen'. A button labeled 'ZUR HERZKARTE' is also present.

MEHR SCHNELLTESTS ALS GESUNDHEITSTESTS

Die Auswertung basiert auf den Daten von 800.000 Personen, die seit Beginn der Bildungsinitiative den Herzaltertest durchgeführt haben, wovon 788.396 Herzaltertests analysiert werden konnten.

Von den über 788.000 Teilnehmern führten

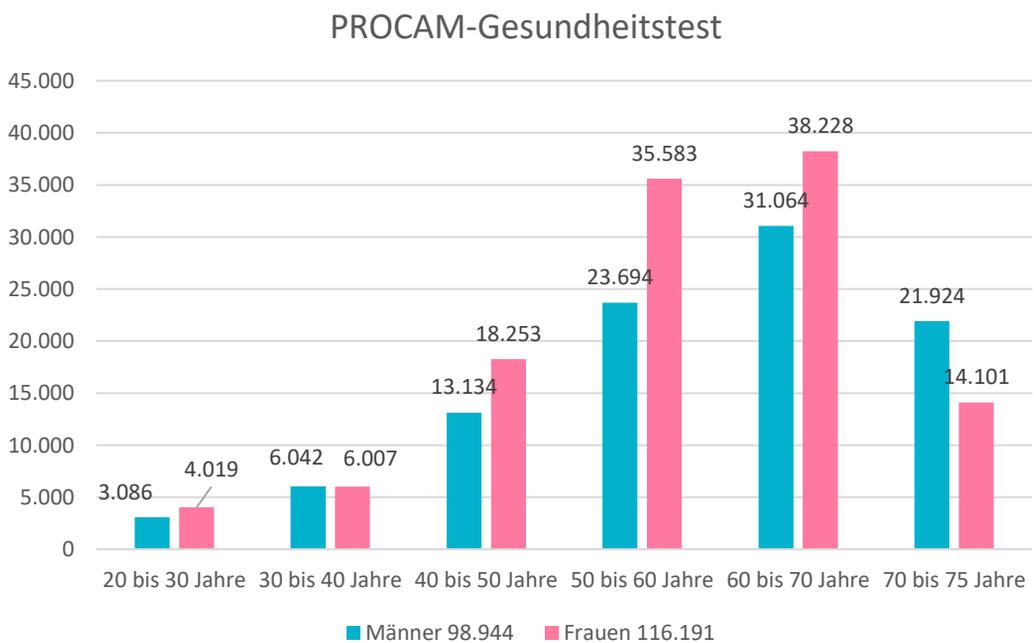
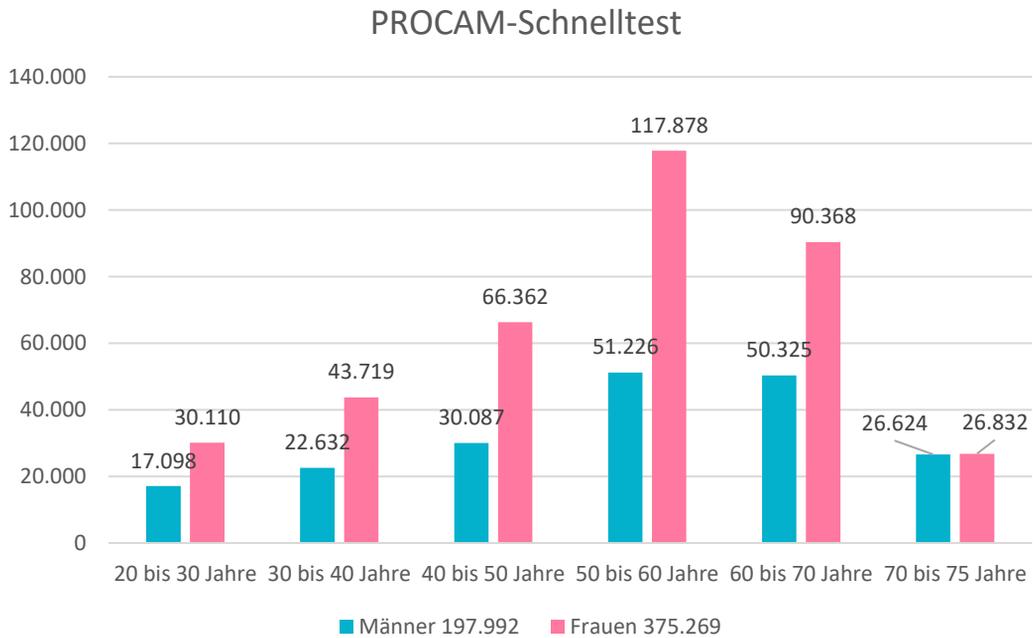
- **573.261 den PROCAM-Schnelltest (73 %)**, also mit Angaben für die Berechnung des BMI und **ohne Blutwerte** durch.
- **215.135 den PROCAM-Gesundheitstest (27 %)** unter Angabe **der Blutfettwerte** durch.



DEUTSCHLAND BESTIMMT DAS HERZALTER: DER HERZREPORT 2025

ALLGEMEINE DATEN

FRAUEN FÜHREN DIE PROCAM-HERZALTERTESTS HÄUFIGER DURCH ALS MÄNNER.



DEUTSCHLAND BESTIMMT DAS HERZALTER: DER HERZREPORT 2025

PROCAM-SCHNELLTEST – OHNE BLUTWERTE

RISIKOFAKTOREN UND ERHÖHTES HERZALTER

Die untenstehende Tabelle führt die verschiedenen Ausprägungen der Risikofaktoren bei Männern und Frauen auf. Es wird die Gruppe mit gleichem oder jüngerem Herzalter (≤ 0 Jahre als tatsächliches Lebensalter) mit der Gruppe mit einem erhöhten Herzalter (≥ 5 Jahre als tatsächliches Lebensalter) verglichen.

DIE ERGEBNISSE

Jeder 6. Teilnehmer und jede 8. Teilnehmerin wiesen ein erhöhtes Herzalter auf, d.h. 5 oder und mehr Jahre höher als das tatsächliche Lebensalter (≥ 5 Jahre). In dieser Gruppe mit erhöhtem Herzalter

- rauchten zwei Drittel der Männer und Frauen.
- waren circa ein Drittel der Männer und Frauen Diabetiker.
- nahmen über die Hälfte der Personen einen Blutdrucksenker.
- wiesen die Testteilnehmer im Durchschnitt einen oberen Blutdruckwert (systolisch) auf, der in der Kategorie **hoch-normal** eingestuft werden kann (130 bis 139 mmHg). Ab diesem Bereich gilt der Blutdruck als erhöht.
Empfohlen werden bei Erwachsenen Blutdruckwerte von 120/70 mmHg. Bei Personen die Blutdrucksenker erhalten, sollten die Werte unter 130/80 mmHg liegen.
- wurde bei Männern wie auch bei Frauen im Durchschnitt ein **BMI von über 30 kg/m²** (Adipositas) festgestellt. (siehe auch Tabellen **auf den drei folgenden Seiten**).

	197.993 Männer		375.272 Frauen	
mit einem Herzalter von	≤ 0 Jahre	≥ 5 Jahre	≤ 0 Jahre	≥ 5 Jahre
Anzahl	144.652	35.002	289.791	45.857
%	73,06	17,68	77,22	12,22
Lebensalter (Jahre)	54,7	54,0	52,2	55,6
Raucher (%)	4,99	66,54	7,85	67,54
Herzinfarkt in der Familie (%)	17,01	42,49	22,79	48,68
Diabetes mellitus (%)	2,89	33,75	0,74	36,42
Einnahme Blutdrucksenker in %	33,62	58,2	22,96	56,3
systolischer Blutdruck (mmHg)	127,61	134,18	122,99	131,72
BMI (kg/m ²)	26,4	30,4	25,5	31,2

DEUTSCHLAND BESTIMMT DAS HERZALTER: DER HERZREPORT 2025

PROCAM-SCHNELLTEST – OHNE BLUTWERTE

FAST 25 % DER MÄNNER UND FRAUEN HABEN EINEN BMI ÜBER 30 KG/M²

	Männer	Frauen	Gesamt
Normalgewicht, BMI 18,5 – 24,9 kg/m ²	63.463 (32 %)	166.825 (45 %)	230.288 (41 %)
Übergewicht, BMI 25 – 29,9 kg/m ²	86.383 (44 %)	111.253 (30 %)	197.636 (35 %)
Adipositas, BMI ≥ 30 kg/m ²	46.916 (24 %)	88.848 (24 %)	135.764 (24 %)
Summe	196.762 (100 %)	366.926 (100 %)	563.688 (100 %)

DEUTSCHLAND BESTIMMT DAS HERZALTER: DER HERZREPORT 2025

PROCAM-SCHNELLTEST – OHNE BLUTWERTE

RISIKOFAKTOREN UND KÖRPERGEWICHT BEI MÄNNERN IN VERSCHIEDENEN HERZALTERGRUPPEN

Die untenstehende Tabelle zeigt die Häufigkeit der Risikofaktoren von normalgewichtigen, übergewichtigen und adipösen Männern auf. Verglichen werden Gruppen mit einem gleichen oder jüngeren Herzalter (≤ 0 Jahre unter dem tatsächlichen Lebensalter) und Gruppen mit einem erhöhtem Herzalter (≥ 5 Jahre über dem tatsächlichen Lebensalter).

Betrachtet wird im Folgenden die Gruppe der Männer **mit erhöhtem Herzalter**, d.h. 5 Jahre und mehr über dem tatsächlichen Lebensalter (≥ 5 Jahre):

- **Adipositas führt fast immer zu einem hohen Herzalter, sofern weitere Risikofaktoren vorliegen.**
- **Der Anteil der Männer mit erhöhtem Herzalter steigt deutlich mit zunehmendem Gewicht an.** In der Gruppe der normalgewichtigen Männer haben nur etwa 5 % ein hohes Herzalter, während 15,8 % der übergewichtigen und 38,1 % der adipösen Männer ein erhöhtes Herzalter aufweisen.
- **Ein hohes Herzalter ist bei Männern und Frauen mit Diabetes oft begleitet von Übergewicht und Adipositas.**

Nicht alle Adipösen sind gleich gefährdet: 12% der Männer mit einem BMI ≥ 30 kg/m², aber ohne Risikofaktoren (Rauchen, Diabetes), hatten ein normales Herzalter. Weniger viszerales Fettgewebe und mehr Muskelmasse tragen zur Risikosenkung bei. Ein hoher BMI allein erlaubt also keine sichere kardiovaskuläre Risikoeinschätzung.

Herzalter	Normalgewicht, BMI 18,5 – 24,9 kg/m ²		Übergewicht, BMI 25 – 29,9 kg/m ²		Adipositas, BMI ≥ 30 kg/m ²	
	≤ 0 Jahre	≥ 5 Jahre	≤ 0 Jahre	≥ 5 Jahre	≤ 0 Jahre	≥ 5 Jahre
Anzahl	56.032	3.442	64.314	13.650	23.211	17.861
Anteil in % der Männer an Gesamtzahl der teilnehmenden Männer	28	2	33	7	12	9
Anteil in % der Männer in der Gewichtsgruppe mit Herzalter ≤ 0 Jahre oder ≥ 5 Jahre	88,3	5,4	74,5	15,8	49,5	38,1
Durchschnittsalter (Jahre)	52,2	55,3	56,8	54,4	55,5	53,4
Raucher in %	11,6	92,2	0,5	79,1	0,5	51,9
Familienanamnese in %	17,4	63,3	20,6	38,8	6,2	41,2
Diabetes mellitus in %	3,3	24,3	2,6	27,7	2,5	40,2
Einnahme Blutdrucksenker in %	21,6	51,7	38,3	51,0	50,4	64,9
systolischer Blutdruck (mmHg)	125,1	132,7	128,8	132,9	130,7	135,4
BMI (kg/m ²)	23,0	23,6	27,2	27,7	33,0	33,9

DEUTSCHLAND BESTIMMT DAS HERZALTER: DER HERZREPORT 2025

PROCAM-SCHNELLTEST – OHNE BLUTWERTE

RISIKOFAKTOREN UND KÖRPERGEWICHT BEI FRAUEN IN VERSCHIEDENEN HERZALTERGRUPPEN

Die untenstehende Tabelle zeigt die Häufigkeit der Risikofaktoren von normalgewichtigen, übergewichtigen und adipösen Frauen auf. Verglichen werden Gruppen mit einem gleichen oder jüngeren Herzalter (≤ 0 Jahre unter dem tatsächlichen Lebensalter) und Gruppen mit einem erhöhten Herzalter (≥ 5 Jahre über dem tatsächlichen Lebensalter).

Betrachtet wird im Folgenden die Gruppe der Frauen **mit erhöhtem Herzalter**, d.h. 5 Jahre und mehr über dem tatsächlichen Lebensalter (≥ 5 Jahre):

- **Adipositas führt fast immer zu einem hohen Herzalter, sofern weitere Risikofaktoren vorliegen.**
- **Der Anteil der Frauen mit erhöhtem Herzalter steigt deutlich mit zunehmendem Gewicht an.** In der Gruppe der normalgewichtigen Frauen haben nur etwa 3,4 % ein hohes Herzalter, während 14 % der übergewichtigen und 28 % der adipösen Frauen ein erhöhtes Herzalter aufweisen.
- **Ein hohes Herzalter ist bei Frauen und Männern mit Diabetes oft begleitet von Übergewicht und Adipositas.**

Nicht alle Adipösen sind gleich gefährdet: 13% der Frauen mit einem BMI ≥ 30 kg/m², aber ohne Risikofaktoren (Rauchen, Diabetes), hatten ein normales Herzalter. Weniger viszerales Fettgewebe und mehr Muskelmasse tragen zur Risikosenkung bei. Ein hoher BMI allein erlaubt also keine sichere kardiovaskuläre Risikoeinschätzung.

	Normalgewicht, BMI 18,5 – 24,9 kg/m ²		Übergewicht, BMI 25 – 29,9 kg/m ²		Adipositas, BMI ≥ 30 kg/m ²	
	≤ 0 Jahre	≥ 5 Jahre	≤ 0 Jahre	≥ 5 Jahre	≤ 0 Jahre	≥ 5 Jahre
Herzalter						
Anzahl	150.417	5.640	84.507	15.274	47.224	24.789
Anteil in % der Frauen an Gesamtzahl der teilnehmenden Frauen	41	2	23	4	13	7
Anteil in % der Frauen in der Gewichtsgruppe mit Herzalter ≤ 0 Jahre oder ≥ 5 Jahre	90,2	3,4	76,0	13,7	53,2	27,9
Durchschnittsalter (Jahre)	50,9	58,1	54,9	56,8	52,6	54,2
Raucher in %	12,9	86,8	1,2	76,7	1,3	57,4
Familienanamnese in %	23,7	77,5	27,8	47,4	10,9	42,7
Diabetes mellitus in %	0,8	28,1	0,5	30,3	1,0	42,0
Einnahme Blutdrucksenker in %	15,0	49,9	29,9	53,3	38,0	59,5
systolischer Blutdruck (mmHg)	120,5	130,9	125,3	130,1	127,6	132,9
BMI (kg/m ²)	22,2	22,6	27,2	27,1	34,4	35,2

DEUTSCHLAND BESTIMMT DAS HERZALTER: DER HERZREPORT 2025

PROCAM-GESUNDHEITSTEST – MIT BLUTWERTEN

RISIKOFAKTOREN UND ERHÖHTES HERZALTER

In der untenstehenden Tabelle werden die Gruppen der Frauen und Männer mit gleichem oder jüngerem Herzalter (≤ 0 Jahre als tatsächliches Lebensalter) mit den Gruppen mit einem erhöhten Herzalter (≥ 5 Jahre als tatsächliches Lebensalter) hinsichtlich der Häufigkeit der Risikofaktoren im PROCAM-Gesundheitstest verglichen.

DIE ERGEBNISSE

Besonders alarmierend im Gesundheitstest (zusätzlich mit den Blutwerten LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin, Triglyceride und Glucose): **Extrem hohe LDL-Cholesterinwerte bei Personen mit hohem Herzalter – im Schnitt 191 mg/dl bei Männern und 197 mg/dl bei Frauen.** Diese sehr hohen Werte (bei 8,5 % der Männer und 14 % der Frauen) erfordern dringend ärztliche Maßnahmen.

Jeder achte Mann und jede siebte Frau wiesen ein erhöhtes Herzalter auf. In dieser Gruppe mit erhöhtem Herzalter

- **rauchte die Hälfte der Männer (52 %)** und über **ein Drittel der Frauen (38 %)**
- wiesen die Testteilnehmer im **Durchschnitt einen oberen Blutdruckwert** (systolisch) auf, der in der Kategorie **hoch-normal** ↗ (130 bis 139 mmHg) oder als Bluthochdruck Grad 1 (140 – 159 mmHg) eingestuft werden kann.
Empfohlen werden bei Erwachsenen Blutdruckwerte von 120/70 mmHg. Bei Personen die Blutdrucksenker erhalten, sollten die Werte unter 130/80 mmHg liegen.
- sind die **Triglyceridwerte** mit 213 mg/dl bei Männern und 186 mg/dl bei Frauen als deutlich **erhöht** einzustufen.

	98.944 Männer		116.191 Frauen	
mit einem Herzalter von	≤ 0 Jahre	≥ 5 Jahre	≤ 0 Jahre	≥ 5 Jahre
Anzahl	84.573	8.391	85.442	16.042
%	85,48	8,48	73,54	13,81
Lebensalter (Jahre)	60,4	54,41	57,82	57,2
Raucher (%)	6,28	51,96	6,45	37,55
LDL-Cholesterin (mg/dl)	128,03	191,33	134,3	197,34
Diabetes mellitus (%)	9,8	32,38	4,59	23,67
HDL-Cholesterin (mg/dl)	54,58	44,57	63,33	50,16
systolischer Blutdruck (mmHg)	129,15	140,91	124,81	135,48
Herzinfarkt in der Familie (%)	24,35	45,79	28,62	49,62
Triglyceride (mg/dl)	130,43	213,92	115,51	186,24

FAZIT

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weiterhin die häufigste Todesursache in Deutschland. Mit der 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.**

Kennen Sie Ihr Herzalter?

Tippen Sie auf das Bild und Sie kommen direkt zum Herzaltertest

The screenshot shows the website interface for 'Deutschland bestimmt das Herzalter'. At the top, there is a navigation bar with the logo 'DEUTSCHLAND BESTIMMT DAS Herzalter' and menu items: 'DIE INITIATIVE', 'DIE STIFTUNG', 'PARTNER WERDEN', and 'BLOG'. A prominent green button says 'HERZALTER BESTIMMEN!'. Below the navigation is a map of Berlin with a large heart icon overlaid on the city center. To the left of the map, there is a text box with the following content:

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!

At the bottom of the page, there is a summary section:

Aktuell: **827,862** Herzalter-Tests
Der neueste Teilnehmer kommt aus: **Berlin Charlottenb...**
ZUR HERZKARTE

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

EINE INITIATIVE DER ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION

WWW.FACEBOOK.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

WWW.INSTAGRAM.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

ASSMANN

Stiftung für Prävention

Gronowskistraße 31/33

48161 Münster

0251 – 1312360

gerd.assmann@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.