



AUSWERTUNG VON 900.000 HERZALTERTESTS - PRESSEMITTEILUNG -

2026

JUNI 2019 – SEPT. 2026

„DEUTSCHLAND BESTIMMT DAS HERZALTER!“

Eine digitale Bildungsinitiative der Assmann-Stiftung für Prävention

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

ASSMANN

Stiftung für Prävention |

Ist Ihr Herz älter als Sie? Neue Auswertung von mehr als 900.000 Herzaltertests

Neue Auswertung von mehr als 900.000 Herzaltertests: Adipositas, Rauchen, hohes LDL-Cholesterin und Diabetes zählen zu den wichtigsten Treibern eines erhöhten Herzalters



Münster, 1. September 2026. Wie gesund ist das eigene Herz – und entspricht sein biologisches Alter tatsächlich dem Lebensalter? Seit Juni 2019 haben mehr als 925.000 Menschen den kostenlosen und anonymen Herzaltertest der gemeinnützigen Assmann-Stiftung für Prävention genutzt. Die aktuelle Auswertung von mehr als 900.000 Tests zeigt: Bei einem erheblichen Teil der Teilnehmenden liegt das errechnete Herzalter mindestens fünf Jahre über dem tatsächlichen Lebensalter. Besonders häufig finden sich dabei bekannte kardiovaskuläre Risikofaktoren wie Adipositas, Rauchen, erhöhte LDL-Cholesterinwerte und Diabetes.

Mit der wissenschaftsbasierten digitalen Bildungsinitiative „**Deutschland bestimmt das Herzalter!**“ möchte die Assmann-Stiftung für Prävention dazu beitragen, das individuelle Herz-Kreislauf-Risiko verständlich zu machen und Menschen frühzeitig für vermeidbare Risikofaktoren zu sensibilisieren. Die Bestimmung des Herzalters dauert etwa 90 Sekunden und ist unter www.herzalter-bestimmen.de möglich.

Grundlage der Risikoberechnung sind Algorithmen, die auf Daten der über Jahrzehnte durchgeführten **Prospective Cardiovascular Münster (PROCAM) Study** basieren. Zur Verfügung stehen ein Schnelltest ohne Blutwerte und ein Gesundheitstest unter Einbeziehung von Blutfettwerten.

Personen, deren errechnetes Herzalter mindestens fünf Jahre über ihrem tatsächlichen Lebensalter liegt, weisen ein deutlich ungünstigeres kardiovaskuläres Risikoprofil auf.

Die wichtigsten Ergebnisse

1. Ein erhöhtes Herzalter ist weit verbreitet

Rund 70 Prozent der ausgewerteten Teilnehmenden bestimmten ihr Herzalter mit dem Schnelltest ohne Blutwerte, rund 30 Prozent nutzten den Gesundheitstest mit Blutwerten. Beim Schnelltest lag das Herzalter bei **17,5 Prozent der Männer und 12,0 Prozent der Frauen** mindestens fünf Jahre über dem tatsächlichen Lebensalter. Beim Gesundheitstest traf dies auf **8,2 Prozent der Männer und 13,2 Prozent der Frauen** zu.

2. Die Hauptrisikofaktoren

Als die stärksten Treiber für ein erhöhtes Herzalter zeigten sich **Adipositas (BMI ≥ 30 kg/m²), Rauchen, hohe LDL-Cholesterinwerte und Diabetes mellitus**.

3. Adipositas verstärkt das Risiko insbesondere zusammen mit weiteren Risikofaktoren

Besonders ungünstig ist die Kombination von Adipositas mit weiteren kardiovaskulären Risikofaktoren. Liegen beispielsweise zusätzlich Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen oder Fettstoffwechselstörungen vor, steigt die Wahrscheinlichkeit eines deutlich erhöhten Herzalters.

4. Ein hoher BMI allein erlaubt noch keine zuverlässige Risikoeinschätzung

Nicht jeder Mensch mit Adipositas hatte ein erhöhtes Herzalter: **12 Prozent der Männer und 13 Prozent der Frauen mit einem BMI ≥ 30 kg/m²**, bei denen weder Rauchen noch Diabetes mellitus als im Test erfasste Risikofaktoren vorlagen, wiesen ein normales Herzalter auf. Das unterstreicht, dass der BMI allein für die Beurteilung des individuellen Herz-Kreislauf-Risikos nicht ausreicht. Entscheidend ist vielmehr das Zusammenspiel verschiedener Risikofaktoren.

5. Auffällig hohe LDL-Cholesterinwerte bei Personen mit erhöhtem Herzalter

Besonders bemerkenswert waren die LDL-Cholesterinwerte im Gesundheitstest. Bei den Teilnehmenden mit einem mindestens fünf Jahre erhöhten Herzalter betrug das LDL-Cholesterin im Durchschnitt **191 mg/dl bei Männern und 197 mg/dl bei Frauen**.

Solch hohe Werte sollten dringend ärztlich abgeklärt werden. Dabei kann auch geprüft werden, ob eine cholesterinsenkende Behandlung erforderlich ist. Bei sehr hohen LDL-Cholesterinwerten sollte zudem eine mögliche erbliche Ursache berücksichtigt werden. In solchen Fällen kann auch eine Untersuchung naher Verwandter sinnvoll sein.

Prävention verständlich machen

Mit der Initiative „**Deutschland bestimmt das Herzalter!**“ will die Assmann-Stiftung für Prävention Menschen dazu motivieren, sich frühzeitig mit ihrer Herzgesundheit auseinanderzusetzen. Gemeinsam mit ihren „**Partnern mit Herz**“ möchte die Stiftung den kostenlosen Herzaltertest weiter in der Bevölkerung verbreiten und als niedrigschwelliges Instrument zur Sensibilisierung für kardiovaskuläre Risikofaktoren etablieren.

Ergänzt wird der digitale Herzaltertest durch inzwischen **37 Ausgaben des Online-Magazins „Herzhelfer“**. Sie vermitteln verständliche Hintergrundinformationen zu kardiovaskulären Risikofaktoren, Prävention und herzgesunder Lebensführung.

Herzaltertest:

www.herzalter-bestimmen.de

Wissenschaftlicher Hintergrund:

Assmann G. et al. (2007): *Assessing risk of myocardial infarction and stroke: new data from the Prospective Cardiovascular Münster (PROCAM) Study*. European Journal of Clinical Investigation, 37(12), 925–932. 3

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 Herzinfarktrisikos 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 Herzinfarktrisikos 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 Herzinfarktrisikos einbezogen.

www.herzalter-bestimmen.de

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: **909,999** Herzalter-Tests

Der neueste Teilnehmer kommt aus: **Erlenbach**

ZUR HERZKARTE

PROCAM-SCHNELLTEST – OHNE BLUTWERTE

RISIKOFAKTOREN UND ERHÖHTES HERZALTER

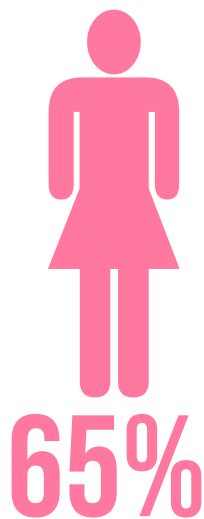
Die untenstehende Tabelle führt die verschiedenen Ausprägungen der Risikofaktoren bei Männern und Frauen im PROCAM-Schnelltest auf. Es wird die Gruppe mit gleichem oder jüngerem Herzalter (≤ 0 Jahre als tatsächliches Lebensalter) mit der Gruppe mit einem erhöhten Herzalter (≥ 5 Jahre als tatsächliches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

DIE ERGEBNISSE

Jeder 6. Teilnehmer und jede 8. Teilnehmerin wiesen ein erhöhtes Herzalter auf, d.h. 5 oder 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.

	220.792 Männer		415.929 Frauen	
mit einem Herzalter von	≤ 0 Jahre	≥ 5 Jahre	≤ 0 Jahre	≥ 5 Jahre
Anzahl	162.165	38.549	322.527	50.014
%	73,45	17,46	77,54	12,02
Lebensalter (Jahre)	55,3	54,3	53,1	56
Raucher (%)	4,73	65,68	7,52	66,86
Herzinfarkt in der Familie (%)	16,92	42,24	22,56	48,35
Diabetes mellitus (%)	2,94	34,27	0,79	36,84
Einnahme Blutdrucksenker in %	34,78	59,24	24,07	57,01
systolischer Blutdruck (mmHg)	127,68	134,16	123,2	131,76
BMI (kg/m²)	26,5	30,4	25,5	31,2



01. September 2026

636.721 TEILNEHMER (70,6%) HATTEN MITTELS PROCAM-SCHNELLTEST (OHNE BLUTWERTE)

FOLGENDE DURCHSCHNITTSDATEN:

DAS DURCHSCHNITTS-ALTER
DER FRAUEN BETRÄGT

53
JAHRE

Ø-HERZINFARKT-RISIKO: 4,6 %

Das durchschnittliche Risiko der Frauen, einen Herzinfarkt in den nächsten 10 Jahren zu erleiden, ist mit 4,6 % als niedrig einzustufen. Das durchschnittliche Herzalter beträgt



Ø-HERZALTER:
50 (-3)
JAHRE

Das durchschnittliche Herzalter der Frauen ist mit 50 Jahren gegenüber dem durchschnittlichen, tatsächlichen Alter von 53 Jahren um 3 Jahre niedriger.

DAS DURCHSCHNITTS-ALTER
DER MÄNNER BETRÄGT

55
JAHRE

Ø-HERZINFARKT-RISIKO: 13,7 %

Das durchschnittliche Risiko der Männer, einen Herzinfarkt in den nächsten 10 Jahren zu erleiden, ist mit 13,7 % als mittel einzustufen. Das durchschnittliche Herzalter beträgt



Ø-HERZALTER:
50 (-5)
JAHRE

Das durchschnittliche Herzalter der Männer ist mit 50 Jahren gegenüber dem durchschnittlichen, tatsächlichen Alter von 55 Jahren um 5 Jahre niedriger.



Betrachtung der durchschnittlichen

RISIKOFAKTOREN

der Teilnehmer im
PROCAM-Schnelltest

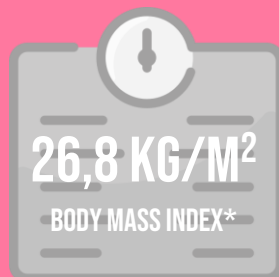
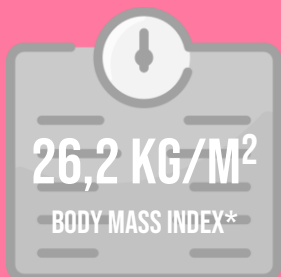
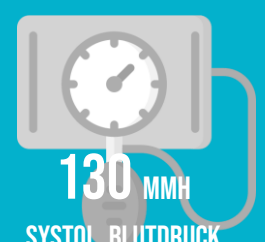
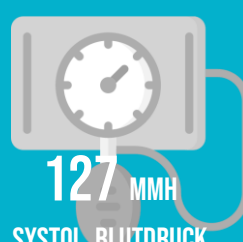
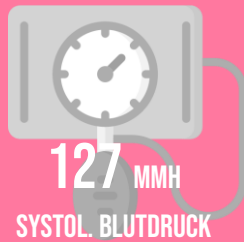
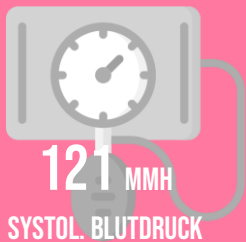
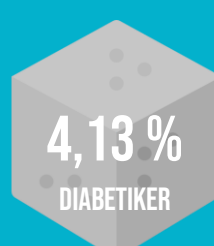
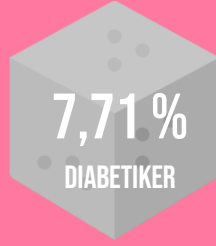
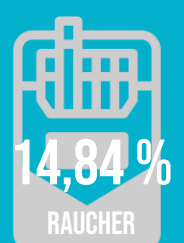
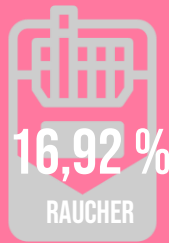
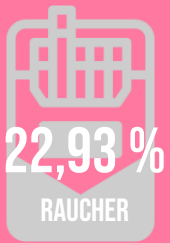


unter 50 Jahren

über 50 Jahren

unter 50 Jahren

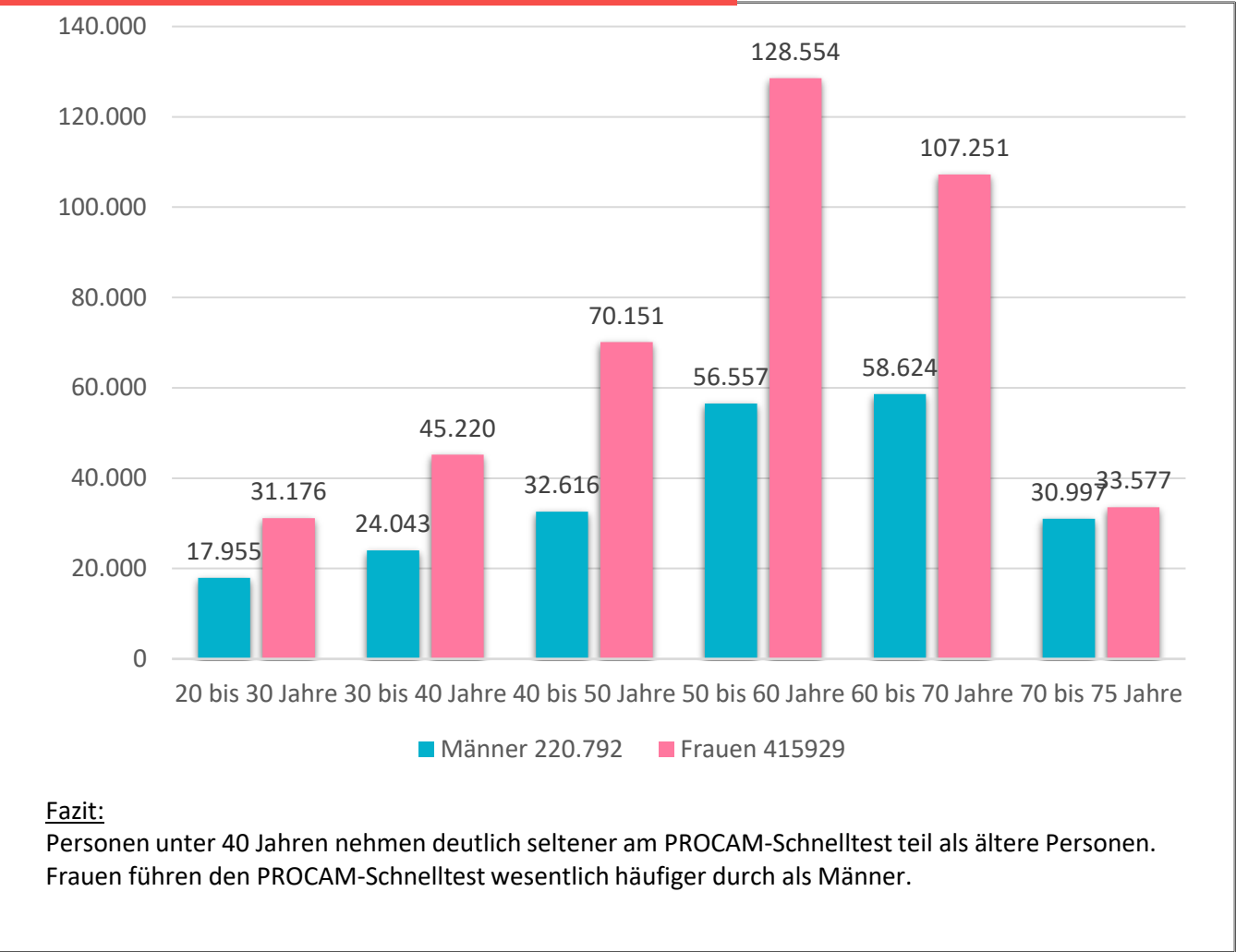
über 50 Jahren



* Blutfettwerte liegen ausschließlich für Teilnehmer des PROCAM-Gesundheitstests, BMI-Werte ausschließlich für Teilnehmer des PROCAM-Schnelltests vor.

All Icons made by Freepik from www.flaticon.com

TEILNEHMER AM PROCAM-SCHNELLTEST – OHNE BLUTWERTE – ABHÄNGIG VOM LEBENSALTER



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

	Männer	Frauen	Gesamt
Normalgewicht, BMI 18,5 – 24,9 kg/m²	69.044 (31,5 %)	182.892 (44,9 %)	251.936 (40,2 %)
Übergewicht, BMI 25 – 29.9 kg/m²	97.068 (44.2 %)	125.726 (30.9 %)	222.794 (35.6 %)
Adipositas, BMI ≥ 30 kg/m²	53.380 (24,3 %)	98.433 (24,2 %)	151.813 (24,2 %)
Summe	219.492 (100 %)	407.051 (100 %)	626.543 (100 %)

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 8,2 % der Männer und 13,22 % der Frauen) erfordern dringend ärztliche Maßnahmen.

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

- **rauchte** die **Hälfte der Männer** (52,5 %) und über **ein Drittel der Frauen** (37,3 %)
- 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 214,16 mg/dl bei Männern und 187,32 mg/dl bei Frauen als deutlich **erhöht** einzustufen.

	120.787 Männer		143.985 Frauen	
mit einem Herzalter von	≤ 0 Jahre	≥ 5 Jahre	≤ 0 Jahre	≥ 5 Jahre
Anzahl	103.835	9.908	106.944	19.030
%	85,97	8,20	74,27	13,22
Lebensalter (Jahre)	60,4	54,3	58,2	57,3
Raucher (%)	6,1	52,5	6,2	37,3
LDL-Cholesterin (mg/dl)	127,52	190,75	134,12	196,72
Diabetes mellitus (%)	9,6	32,4	4,5	23,4
HDL-Cholesterin (mg/dl)	54,53	44,5	63,35	50,15
systolischer Blutdruck (mmHg)	129,07	141,33	124,94	135,84
Herzinfarkt in der Familie (%)	24,1	45,3	28,7	50,0
Triglyceride (mg/dl)	129,93	214,16	115,36	187,32


54%




46%

01. September 2026

264.772 TEILNEHMER (29,4%) HATTEN MITTELS PROCAM-GESUNDHEITSTEST (MIT BLUTWERTEN)

FOLGENDE DURCHSCHNITTSDATEN:

**DAS DURCHSCHNITTS-ALTER
DER FRAUEN BETRÄGT**

58
JAHRE

Ø-HERZINFARKT-RISIKO: **5,5 %**

Das durchschnittliche Risiko der Frauen, einen Herzinfarkt in den nächsten 10 Jahren zu erleiden, ist mit 5,5 % als niedrig einzustufen. Das durchschnittliche Herzalter beträgt

Ø-HERZALTER:


53 (-5)
JAHRE

Das durchschnittliche Herzalter der Frauen ist mit 53 Jahren gegenüber dem durchschnittlichen, tatsächlichen Alter von 58 Jahren um 5 Jahre niedriger.

**DAS DURCHSCHNITTS-ALTER
DER MÄNNER BETRÄGT**

60
JAHRE

Ø-HERZINFARKT-RISIKO: **10,26 %**

Das durchschnittliche Risiko der Männer, einen Herzinfarkt in den nächsten 10 Jahren zu erleiden, ist mit 10,26 % als mittel einzustufen. Das durchschnittliche Herzalter beträgt

Ø-HERZALTER:


48 (-12)
JAHRE

Das durchschnittliche Herzalter der Männer ist mit 48 Jahren gegenüber dem durchschnittlichen, tatsächlichen Alter von 60 Jahren um 12 Jahre niedriger.



Betrachtung der durchschnittlichen RISIKOFAKTOREN



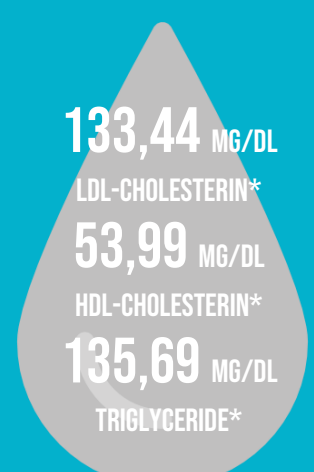
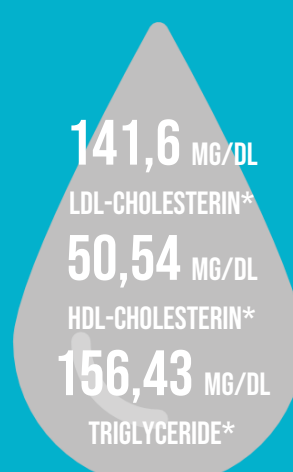
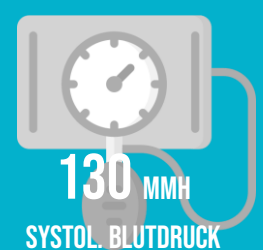
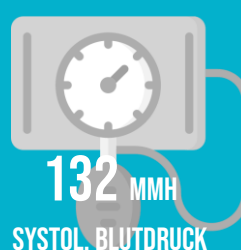
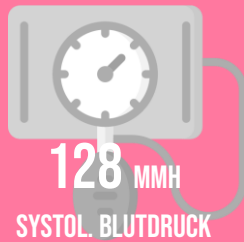
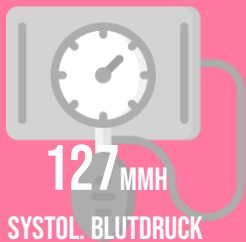
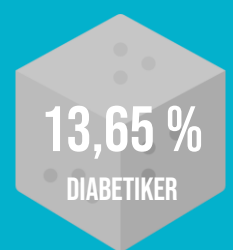
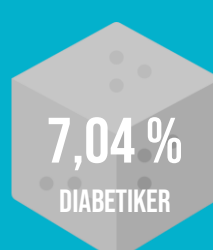
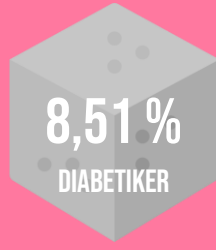
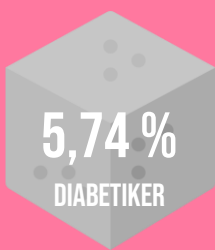
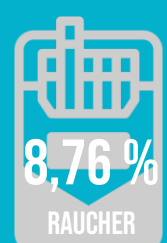
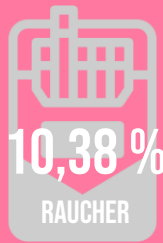
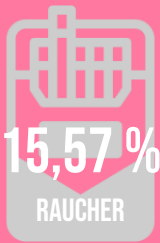
der Teilnehmer im
PROCAM-Gesundheitstest

unter 50 Jahren

über 50 Jahren

unter 50 Jahren

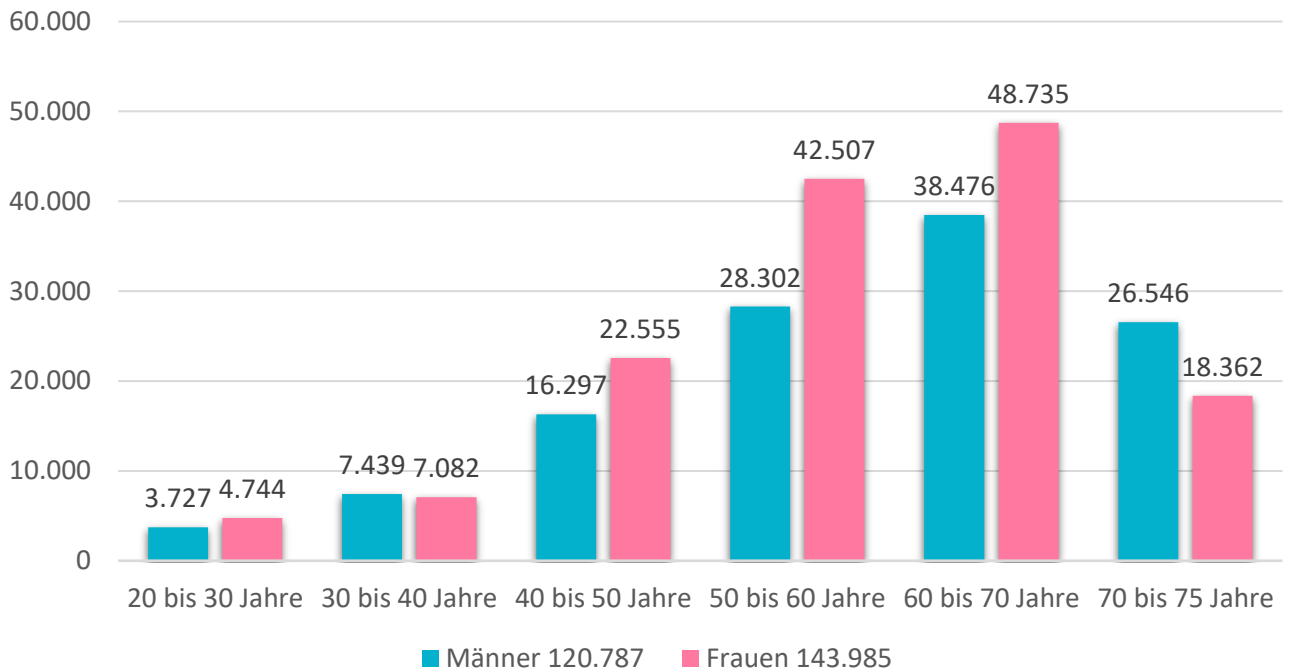
über 50 Jahren



* Blutfettwerte liegen ausschließlich für Teilnehmer des PROCAM-Gesundheitstests, BMI-Werte ausschließlich für Teilnehmer des PROCAM-Schnelltests vor.

All Icons made by Freepik from www.flaticon.com

TEILNEHMER AM PROCAM-GESUNDHEITSTEST – MIT BLUTWERTEN – ABHÄNGIG VOM LEBENSALTER



Fazit:

Personen unter 40 Jahren nehmen relativ selten am PROCAM-Gesundheitstest teil. Ein klares Defizit!
Frauen führen den PROCAM-Schnelltest häufiger durch als Männer.

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



DEUTSCHLAND
BESTIMMT DAS

Herzalter

DIE INITIATIVE ▾

DIE STIFTUNG

PARTNER WERDEN

BLOG

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!



#Unsere HERZHELPER

Erhalte kostenlos unser Online-
Magazin. [Hier Abonnent](#)
werden

Aktuell:

933.059

Herzalter-Tests

Der neueste Teilnehmer kommt aus:

Oberkochen

ZUR HERZKARTE

ASSMANN

Stiftung für Prävention

Gronowskistraße 31/33

48161 Münster

0251 – 13123655

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.