

Lernen Sie Ihr persönliches Risikoprofil kennen

Die folgende Liste dient Ihnen zur Erhebung Ihres persönlichen Risikoprofils. Bitte lesen Sie jede Aussage aufmerksam und überlegen Sie möglichst ehrlich, ob diese für Sie eher zutrifft oder nicht. Machen Sie dann in der entsprechenden Spalte ein Kreuz.



JETZT SIND SIE DRAN!

| | Trifft (eher) zu | Trifft (eher) nicht zu |
|---|--------------------------|---------------------------|
| 1 Ich lebe in einer Großstadt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Mein Blutdruck ist zu niedrig und deswegen wird mir manchmal schwarz vor Augen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Bei mir wurde eine Blutzuckerkrankheit (Diabetes mellitus) festgestellt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Ich habe graue Haare oder färbe mir diese deswegen regelmäßig. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Ich übe oder übte einen geistig anspruchsvollen Beruf aus. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Ich nehme regelmäßig Vitamintabletten oder andere Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Fischölkapseln) zu mir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Ich bin männlich. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Bei mir wurde schon einmal ein erhöhter Cholesterinwert festgestellt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 Als Schüler habe ich mich immer mehr für die naturwissenschaftlichen Fächer interessiert. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 Ich fühle mich häufig gestresst. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 Unser monatliches Haushaltsnettoeinkommen beträgt mehr als 2.000 Euro. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 Ich bin eher schüchtern und beschäftige mich gerne alleine. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 Im Fernsehen schaue ich mir am liebsten Quizsendungen an (z. B. »Wer wird Millionär?«). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 Ich spiele gerne und regelmäßig Brettspiele. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 Im Alltag und in der Freizeit bewege ich mich häufig und treibe auch regelmäßig Sport. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 Meine Eltern oder meine Geschwister leiden oder litten an einer Demenzerkrankung (z. B. Alzheimer-Krankheit). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 Mein Blutdruck ist zu hoch bzw. ich leide unter einer arteriellen Hypertonie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 Ich rauche oder habe über einen längeren Zeitraum stärker geraucht (>10 Zigaretten pro Tag). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 Ich betätige mich gerne geistig und habe viel Spaß daran, neue Dinge zu lernen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 Ich ernähre mich gerne vielseitig und gesund und achte darauf, wenig tierische Fette und viel frisches Gemüse und Obst zu mir zu nehmen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21 Ich bin weiblich. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



JETZT SIND SIE DRAN!

| Trifft (eher) zu | Trifft (eher) nicht zu |
|---------------------|---------------------------|
|---------------------|---------------------------|

- | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|
| 22 | In meiner Familie wird auf Bildung geachtet und ich habe selbst einen höheren Bildungsabschluss (z. B. Abitur oder Studium). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23 | Ich liebe Musik und gehe z. B. gerne in die Oper oder ins Konzert. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24 | Zum Abendessen trinke ich gerne ein Glas Wein oder Bier, kann aber auch gut ein paar Tage darauf verzichten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25 | Ich bin ein eher aufbrausender Typ und für meine gelegentlichen Wutanfälle bekannt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26 | Ich bin Linkshänder. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27 | Ich hatte schon einmal einen Schlaganfall. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28 | Ich hatte schon einmal eine (schwere) Kopfverletzung oder einen Unfall mit nachfolgender Bewusstlosigkeit. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29 | An meine Kindheit habe ich viele positive Erinnerungen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30 | Ich leide unter Übergewicht. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31 | Ich nehme regelmäßig (täglich) Wasser aus der Leitung zu mir (auch in Form von Kaffee, Tees etc.). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32 | Ich trinke täglich Alkohol und meine Familie oder mein Arzt haben mir schon einmal empfohlen den Alkoholkonsum einzuschränken. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33 | In meiner Familie gibt es viele Hochbetagte bzw. Personen, die ein sehr hohes Lebensalter erreicht haben. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

AUSWERTUNG:

Wenn Sie die folgenden Fragen mit »Trifft (eher) zu« beantwortet haben, geben Sie sich jeweils einen Punkt (+ 1). Falls Sie bei diesen Fragen mit »Trifft (eher) nicht zu« geantwortet haben, erhalten Sie jeweils 0 Punkte: **5, 15, 19, 20, 22, 24, 33**. Zählen Sie die Punkte zusammen und tragen Sie die Zahl in das folgende Kästchen ein:

Anzahl meiner Schutzfaktoren: (+)

Wenn Sie die folgenden Fragen mit »Trifft (eher) zu« beantwortet haben, geben Sie sich jeweils einen Punkt (+ 1). Falls Sie bei diesen Fragen mit »Trifft (eher) nicht zu« geantwortet haben, erhalten Sie jeweils 0 Punkte: **3, 8, 16, 17, 18, 27, 28, 30, 32**. Zählen Sie die Punkte zusammen und tragen Sie die Zahl in das folgende Kästchen ein:

Anzahl meiner Risikofaktoren: (-)

Geben Sie sich für die folgenden Fragen 0 Punkte, unabhängig davon, ob Sie sie mit »Trifft (eher) zu« oder mit »Trifft (eher) nicht zu« beantwortet haben: **1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 21, 23, 25, 26, 29, 31**. Ziehen Sie nun die untere der beiden Zahlen von der oberen Zahl ab und tragen Sie das Ergebnis in das folgende Kästchen ein:

Gesamtergebnis: