

# Entdecken Sie Ihr biologisches Alter

Wie alt sind Sie...wirklich?

Auswertung für:

**Jene, die alle sieben  
Gewohnheiten  
befolgen, leben  
bis zu 15  
Jahre länger.**



**Die Anzahl der guten  
Gesundheitsgewohnheiten,  
die Sie praktizieren**

**Ihr Alter**  
gemäß Ihres Geburtsdatums

**Ihr biologisches Alter**  
anhand der praktizierten  
Gesundheitsgewohnheiten

**Potentiell biologisches Alter**  
Wenn Sie alle sieben  
Gewohnheiten befolgen

**Das Plus an Jahren**  
So viele Jahre ist Ihre  
Lebenserwartung kürzer oder  
länger als der Durchschnitt

**Potentiell Plus an Jahren**  
So viele Jahre könnte Ihre  
Lebenserwartung länger sein, wenn  
Sie alle sieben Gewohnheiten befolgen

## Empfehlungen

- 7-8 Stunden Schlaf pro Nacht
- Regelmäßige Bewegung
- Nicht rauchen
- Kein Alkoholkonsum
- Tägliches, gesundes Frühstück
- Zwischen den Mahlzeiten nicht naschen
- Idealgewicht halten von:

## Die Studie

Forschungen bestätigen die Tatsache, dass viele Krankheiten und vorzeitiges Altern hauptsächlich auf unsere Lebensweise zurückzuführen sind. Wenn wir zu viel wiegen, uns zu wenig bewegen und zu wenig schlafen, werden wir schneller alt und sind öfter krank.

In einer groß angelegten Studie<sup>1</sup> wurden die Gesundheitsgewohnheiten von siebentausend Personen über einen Zeitraum von neun Jahren untersucht. Das Ergebnis war deutlich: Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen den sieben wichtigsten Gesundheitsregeln und der Lebenserwartung eines Menschen. Wer alle diese gesunden Gewohnheiten praktizierte, lebte im Schnitt etwa fünfzehn Jahre länger und vor allem auch besser.

Dieser Test hilft Ihnen, Ihr persönliches biologisches Alter herauszufinden, das anhand von Ihren Lebensgewohnheiten berechnet wird. Die wissenschaftliche Studie ist dabei die Grundlage der Berechnungen.

1. Lisa F Berkman/Lester Breslow: *Health and ways of living: the Alameda County study*. New York: Oxford University Press, 1983.

# Entdecken Sie Ihr biologisches Alter

Wie alt sind Sie...wirklich?

Name

Alter

Gewicht

kg

Geschlecht

- Männlich  
 Weiblich

Größe

cm

Körperfett

%



## Schlaf

Wie viele Stunden schlafen Sie normalerweise pro Nacht?

- 1 5 Stunden oder weniger  
 2 6 Stunden  
 3 7-8 Stunden  
 4 9 Stunden oder mehr

## Bewegung

Wie oft bewegen Sie sich für mindestens 20-30 Minuten?

(z.B. zügiges Gehen, Gartenarbeit, Joggen, Tennis, Schwimmen, Rad fahren)

- 1 Fast jeden Tag  
 2 Weniger als 3x pro Woche  
 3 Selten

## Rauchen

- 1 Ich habe nie geraucht  
 2 Ich habe aufgehört zu rauchen  
 3 Ich rauche weniger als 1 Packung  
 4 Ich rauche mehr als 1 Packung/Tag

## Alkohol

Wie viele Einheiten Alkohol trinken Sie pro Woche?

(Eine Flasche Bier, ein Glas Wein oder Schnaps)

- 1 Ich trinke nicht  
 2 1-2 Einheiten  
 3 3-10 Einheiten  
 4 Mehr als 10 Einheiten

## Frühstück

Wie oft essen Sie ein ausgiebiges Frühstück?

(Mehr als nur Kaffee und Marmeladesemmel)

- 1 Fast jeden Tag  
 2 Manchmal  
 3 Selten oder nie

## Naschen

Wie oft naschen Sie zwischen den Mahlzeiten?

- 1 Beinahe täglich  
 2 Gelegentlich  
 3 Selten oder nie

Bitte kreuzen Sie die Themen an, die Sie interessieren.

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Frei vom Rauchen | <input type="checkbox"/> Gewichtsreduktion | <input type="checkbox"/> Fitness                    |
| <input type="checkbox"/> Ernährung        | <input type="checkbox"/> Diabetes          | <input type="checkbox"/> Herz-Kreislaufkrankungen   |
| <input type="checkbox"/> Krebs            | <input type="checkbox"/> Stressbewältigung | <input type="checkbox"/> Glaubens- und Lebensfragen |
| <input type="checkbox"/> Ehebereicherung  | <input type="checkbox"/> Kindererziehung   | <input type="checkbox"/> Psychosomatische Themen    |

Ich möchte gerne den kostenlosen Kurs "Fit und Gesund" zum Selbststudium erhalten.

Ich möchte gerne über geplante Seminare zu den obigen Themen informiert werden (bitte Adresse angeben).

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_