

Wie alt bin ich wirklich?

.... ein kleiner „Alterstest“

Hallo!

Glauben Sie, dass Sie wirklich so alt sind, wie es in Ihrem Pass steht – oder fühlen Sie sich etwa älter? Oder vielleicht auch jünger?

Neben erblichen Faktoren bestimmt in erster Linie der **persönliche Lebensstil** Ihr tatsächliches „biologisches“ Alter. Dies ist mittlerweile in vielen wissenschaftlichen Studien belegt.

Wie wäre es deshalb, wenn Sie einmal Ihre eigenen Chancen für ein langes – und gesundes – Leben schätzen?

Zur schnellen Orientierung wurde hierfür eine kurze Checkliste erstellt, die aber eine hohe Aussagekraft besitzt. Kreuzen Sie bitte bei den einzelnen Fragen an, ob für Sie „ja“ oder „nein“ zutrifft.

Nr.	Frage	ja	nein
1	Sind Ihre Eltern und Großeltern an einer Krankheit vor ihrem 50. Lebensjahr verstorben?		
2	Sind Sie öfters verstimmt, unglücklich oder depressiv?		
3	Fühlen Sie sich hinsichtlich Ihres Gesundheitszustandes schlechter gestellt im Vergleich zu gleichaltrigen?		
4	Sind Sie übergewichtig?		
5	Bewegen Sie sich insgesamt zu wenig?		
6	Sind Sie Raucher?		
7	Trinken Sie mehr als 2 Gläser Wein, Bier oder Schnaps pro Tag?		
8	Ernähren Sie sich gerne üppig und fettreich?		

Wenn Sie jetzt – und natürlich auch in der Zukunft - alle Fragen auf der Liste mit „nein“ beantwortet haben, haben Sie gute Aussichten, ein hohes Alter in Gesundheit und Wohlbefinden zu erleben.

Wenn Sie aber eine oder mehrere der Fragen mit „ja“ beantwortet haben, sollten Sie dringend etwas für sich und das Hinausschieben des biologischen Alters tun!

Was Sie tun sollten?

Vielleicht kommen Sie selbst drauf, wenn Sie sich die Fragen 2-8 und den Zusammenhang mit Ihrem persönlichen Lebensstil genauer anschauen!

Wenn Sie damit nicht weiterkommen sollten, dann fragen Sie uns, Ihre Ärzte: wir beraten und unterstützen Sie gerne!

Viel Vitalität und ein langes Leben in Gesundheit wünschen
Ihre Ärzte