

Die Fragen und Antworten in dieser Checkliste vermögen keine ärztliche Beratung und Untersuchung zu ersetzen. Die Auswahl kann Sie nur auf eventuell verborgene Gesundheitsprobleme hinweisen, die dann ein Fachmann abklären sollte. Nehmen Sie die Antworten daher nicht als Diagnose: Ein Ja allein bedeutet nicht, dass Sie an einer Krankheit leiden, ein Nein nicht, dass Sie sicher frei davon sind.

Fragen:

1. Wie viel wiegen Sie, wie gross sind Sie? ([Antwort](#))
2. Misst Ihr Taillenumfang mehr als 94 Zentimeter (Männer) oder 80 Zentimeter (Frauen)? ([Antwort](#))
3. Rauchen Sie oder haben Sie erst kürzlich aufgehört? ([Antwort](#))
4. Trinken Sie Alkohol? Wie viel? ([Antwort](#))
5. Kennen Sie Ihre Cholesterinwerte? ([Antwort](#))
6. Kennen Sie Ihren Blutdruck? ([Antwort](#))
7. Treiben Sie Sport, oder bewegen Sie sich regelmässig? ([Antwort](#))
8. Verspüren Sie bei körperlicher Belastung Herzstechen oder Enge in der Brust? ([Antwort](#))
9. Bemerkten Sie manchmal ein plötzliches Rasen oder gelegentliches Stolpern des Herzens? ([Antwort](#))
10. Verspüren Sie eher als Gleichaltrige Atemnot beim Treppensteigen oder auch schon in Ruhe, wenn Sie sich flach hinlegen? ([Antwort](#))
11. Haben Sie manchmal schon in Ruhe einen roten Kopf? Neigen Sie zu Kopfschmerzen und/oder Nasenbluten? ([Antwort](#))
12. Leiden Sie häufiger an Rückenschmerzen? Haben Sie das Gefühl, dagegen nichts tun zu können? Halten die Beschwerden oder die Angst vor Beschwerden Sie oft von Dingen ab, die Sie eigentlich gern tun möchten? Oder arbeiten Sie bei Schmerzen verbissen weiter? ([Antwort](#))
13. Haben Sie Husten, der länger als vier Wochen anhält, eventuell mit eitrigem oder blutigem Auswurf? ([Antwort](#))
14. Leiden Sie unter chronischer Heiserkeit (vor allem Raucher)? ([Antwort](#))
15. Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihnen das Essen in der Speiseröhre stecken bleibt? ([Antwort](#))
16. Leiden Sie öfter unter Sodbrennen oder Aufstossen, vor allem, wenn Sie nüchtern sind? Bessern sich die Beschwerden nach dem Essen? ([Antwort](#))
17. Mögen Sie plötzlich Speisen nicht mehr, die Sie sonst gern gegessen haben, oder hat Ihr Appetit generell nachgelassen? ([Antwort](#))

18. Haben Sie nach dem Essen krampfartige oder lang andauernde Bauchschmerzen? ([Antwort](#))
19. Hat sich der Stuhlgang verändert? ([Antwort](#))
20. Sind Leberflecken oder andere Haut- male unregelmässig schnell gewachsen oder verfärbt; jucken, nässen oder bluten sie? ([Antwort](#))
21. Hat sich Ihr Gewicht in letzter Zeit ohne ersichtlichen Grund erheblich verändert? ([Antwort](#))
22. Fühlen Sie sich matt, hat Ihre Leistung abgenommen, und leiden Sie eventuell unter Verstopfung? ([Antwort](#))
23. Sind Sie überraschend verstärkt nervös, haben Heisshunger und eine gesteigerte Stuhlfrequenz? ([Antwort](#))
24. Verspüren Sie in letzter Zeit übergrossen Durst oder besonders oft Harndrang? ([Antwort](#))
25. Hat sich beim Wasserlassen etwas verändert? ([Antwort](#))
26. Fühlen Sie sich wegen ständiger beruflicher oder privater Probleme zunehmend erschöpft? Hat das Schlafbedürfnis zugenommen? ([Antwort](#))
27. Trinken Sie mehr Kaffee oder Alkohol als früher? ([Antwort](#))
28. Schwitzen Sie stärker? ([Antwort](#))
29. Haben Sie manchmal den Eindruck, alles stürze auf Sie ein, ohne dass Sie sich wehren könnten? ([Antwort](#))
30. Kommt es häufig vor, dass Sie Gefühle haben, die Sie lieber nicht hätten? Glauben Sie oft, unfair behandelt zu werden? ([Antwort](#))
31. Haben Sie vor Besprechungen, Präsentationen oder anderen Ereignissen Gedanken wie: Ich werde rot, meine Hände werden zittern?([Antwort](#))
32. Leben Sie oft in der festen Erwartung, dass etwas schief gehen wird? Neigen Sie zu Selbstvorwürfen, wenn Ihnen tatsächlich etwas misslingt? ([Antwort](#))
33. Trifft folgendes auf Sie zu? Ich hetze mich lieber ab, als zu spät zu einem Termin zu kommen. Ich bin beim Essen häufig als Erster fertig. Es kommt oft vor, dass ich an andere Dinge denke, wenn ich mit jemandem spreche. ([Antwort](#))
34. Wenn Sie Alkohol trinken, verlieren Sie die Kontrolle darüber, wie viel Sie trinken? ([Antwort](#))
35. Gehen Sie familiären Konflikten aus dem Weg, indem Sie lange arbeiten? ([Antwort](#))
36. Dient Alkoholkonsum vor allem einem Zweck (Befreiung kreativer Gedanken, Abbau überstarker sozialer Hemmungen) statt dem Genuss? ([Antwort](#))
37. Verbergen Sie Ihren Alkoholgenuss? Vermeiden Sie im Gespräch Anspielungen auf Alkohol? Trinken Sie öfter mit Menschen, die weit unter Ihrem Niveau

liegen? Haben Sie versucht, für eine Weile gar nichts zu trinken oder erst ab einer bestimmten Uhrzeit? ([Antwort](#))

Antworten:

1. Aus Ihrem Körpergewicht in Kilogramm dividiert durch das Quadrat der Körpergröße in Meter errechnen Sie den [Body-Mass-Index \(BMI\)](#). So hat etwa ein Mann von 1,80 Meter und 75 Kilogramm einen BMI von 23. Als Untergewicht gelten Werte bis 18,5, das Normalgewicht reicht bis 25, mässiges Übergewicht bis 30, und ein noch höherer BMI kennzeichnet starkes Übergewicht. **Unstrittig in der Praxis ist aber nur, dass ein BMI zwischen 22 und 25 erfreulich ist und dass bei 40 die Alarmstufe Rot beginnt. Dazwischen herrscht Verwirrung.** Auch kann zum Grenzwert für mässiges Übergewicht auch jeweils ein Punkt hinzugezählt werden für jedes angefangene Lebensjahrzehnt ab 35. Eine 44-Jährige mit einem BMI von 26 und ein 62-Jähriger mit 28 wäre also noch normalgewichtig. Keinesfalls aber darf man jedes Lebensjahrzehnt um einen Punkt in der BMI-Skala zulegen: Gesünder ist es, sein Gewicht bis ins Alter zu halten, wenn aus medizinischen Gründen nicht sogar das [Abnehmen](#) empfohlen wird.
2. Bei diesen Werten beginnt unabhängig vom Body-Mass-Index, die Alarmzone für das Herzinfarkt-Risiko. Bei Werten über 102 Zentimeter bei Männern und 88 Zentimeter bei Frauen ist nach internationalen Erkenntnissen das [Abnehmen](#) dringend erforderlich. >>> [Weiterlesen](#)
3. Rauchen ist ein wichtiger Risikofaktor einer Reihe von Erkrankungen, darunter Herzleiden und Lungenkrebs. Bei Männern verdoppelt oder verdreifacht Zigarettenkonsum das Infarktisiko – je nach sonstigen Umständen. Auch regelmässiges Passivrauchen verdoppelt diese Gefahr. Erst drei bis fünf Jahre nach dem Aufhören haben Exraucher wieder das Infarkt-Risiko von Nichtrauchern. >>> [Weiterlesen](#)
4. Ein bis zwei Gläser [Alkohol](#) pro Tag, am besten zu den Mahlzeiten getrunken, schützen offenbar das Herz. Das Risiko geht um etwa 40 Prozent zurück; Wein, Bier oder Spirituosen scheinen gleichermassen effektiv zu sein. Zudem schützt der Konsum womöglich auch vor dem Magengeschwür-Erreger *Helicobacter pylori*. Mehr Alkohol treibt jedoch den Blutdruck in die Höhe und zerstört den Gesundheitseffekt. Und natürlich ist auch Alkoholmissbrauch auf die Dauer höchst gefährlich.
5. Sowohl der Wert für das Gesamtcholesterin als auch diejenigen für LDL und

HDL (das «böse» und das «gute» Cholesterin) sind wichtige Grössen, um Ihr Risiko zu beurteilen, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu erleiden. Schon Unkenntnis ist gefährlich, weil der Cholesterinspiegel keine Beschwerden macht, bis es zu spät ist. Gemäss einem Schnellfragebogen der American Heart Association haben Sie auch als Nichtraucher und Nicht-Passivraucher bei optimalem Gewicht und Sportpensum fast schon ein mittleres Infarkt-Risiko, wenn Sie Ihren Cholesterinspiegel und Blutdruck nicht kennen. Als Gefahrenwerte gelten: Gesamt-Cholesterin über 250 mg/dl (6,5 mmol/l), HDL unter 35 mg/dl (0,9 mmol/l) oder ein Verhältnis beider mehr als 6,5 zu 1. >>> [Weiterlesen](#)

6. Unkenntnis ist auch beim Blutdruck gefährlich, weil Sie ihn nicht spüren können. Der Druck in Ihren Adern sollte dauerhaft weniger als 140 zu 90 Millimeter Quecksilbersäule betragen. Liegt Ihr diastolischer Druck (der untere Wert) zwischen 85 und 90, sollten Sie den Blutdruck aufmerksam beobachten. Steigt der Druckwert über 100, beginnen sich Schäden an Herz, Nieren und Gehirn einzustellen. Ab 115 kann es zu Blutungen im Auge kommen; geistige Aussetzer hinterlassen womöglich irreversible Folgen. Fatalerweise kann Bluthochdruck bei manchen Menschen eine unbewusste, erlernte Reaktion auf Stress sein. Sie fühlen sich gelassener und finden Schmerz weniger belastend. >>> [Weiterlesen](#)
7. Bewegung senkt viele Krankheitsrisiken, lässt das Herz-Kreislauf-System effektiver laufen, beugt Schmerzen im Bewegungsapparat vor und kann Stress abbauen. Experten empfehlen, dreimal pro Woche Ausdauersport zu treiben, jeweils mindestens 30, besser 45 Minuten lang. Allerdings genügt regelmässiges flottes Gehen auch, um die Krankheitsrisiken zu senken (>>> [Weiterlesen](#)).
8. Kann auf Arteriosklerose und Erkrankung der [Herzkranzgefässe](#) hindeuten.
9. Womöglich Arteriosklerose und Erkrankung der Herzkranzgefässe oder eine Herzrhythmusstörung. >>> [Weiterlesen](#)
10. Dem könnte eine Erkrankung der [Herzkranzgefässe](#) oder Herzinsuffizienz zu Grunde liegen.
11. Bluthochdruck möglich. >>> [Weiterlesen](#)
12. Ihre [Rückenschmerzen](#) könnten chronisch werden, wenn Sie ihnen die Kontrolle über Ihr Leben und den Wechsel von Arbeit und Entspannung geben. Dann müssen Sie selbst aktiv werden, gegen die Schmerzen und Einschränkungen mit professioneller Hilfe antrainieren und versuchen, die Beschwerden zu kontrollieren und sich nicht von Ihnen kontrollieren zu lassen.
13. Neben einer verschleppten Bronchitis oder schlecht kontrolliertem Asthma

macht auch Lungenkrebs solche Symptome.

14. Dafür könnte ein Stimmbandkrebs verantwortlich sein.
15. Typischer Fall einer vegetativen Beschwerde durch Stress; aber auch ein Speiseröhren-Tumor wäre möglich.
16. Dahinter könnten sich eine Magenschleimhautentzündung oder Magenkrebs verbergen.
17. Deutet auf Magenkrebs hin.
18. Deutet sowohl auf Gallensteine als auch auf Probleme mit der Bauchspeicheldrüse hin.
19. Ist er unregelmässig geworden, mit Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung, eventuell auch mit Schmerzen, sollte der Arzt den Verdacht auf Darmkrebs abklären.
20. All das sind Alarmzeichen für Hautkrebs, der sehr schnell Tochtergeschwüre im Körper ausstreuen kann.
21. Dahinter kann sich eine Krebserkrankung oder eine Schilddrüsenfehlfunktion verbergen. Letztere wird ausgelöst durch Jodmangel; er betrifft in der Schweiz 50 Prozent der Menschen, manche Studien sprechen gar von 75 Prozent. Abhilfe verschafft schon Jodsalz.
22. Diese Kombination deutet auf Unterfunktion der Schilddrüse hin.
23. Dahinter könnte eine Überfunktion der Schilddrüse stecken.
24. Womöglich hat sich [Zuckerkrankheit](#) entwickelt.
25. Wenn es schwer fällt, mit dem Wasserlassen zu beginnen, könnte die [Prostata](#) erweitert sein. Eine dauernde Verfärbung des Urins deutet auf Gallenblasenprobleme hin. Dem Drang, besonders oft zur Toilette zu gehen, könnte ein Harnblaseninfekt zu Grunde liegen.
26. Dahinter könnten sich vegetative Probleme auf Grund von Stress verbergen.
27. Beides wären ungeeignete Mittel, Ihrem Stress zu begegnen.
28. Das kann sowohl eine vegetative Stressfolge sein als auch auf einer Schilddrüsenfehlfunktion beruhen.
29. Die Gefühle von Hilflosigkeit, Kontrollverlust und Ausgeliefertsein steigern das Stressempfinden.
30. Wenn Ja, dann ist Ihr so genanntes Kohärenzgefühl womöglich schwach ausgeprägt. Diesen psychologischen Begriff hat der israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky geprägt; er beschreibt, wie Menschen Ihre Umgebung erleben. Mit einem schwachen Kohärenzgefühl erscheint Ihnen die Welt wenig vorhersagbar, Ihr Einfluss auf das eigene Leben gering. Belastende Ereignisse lösen dann grössere Stressreaktionen aus, und Sie haben weniger Ressourcen, die Krisen zu bewältigen. >>> [Weiterlesen](#)

31. Diese Gedanken verschärfen den unvermeidlichen Stress eines solchen Ereignisses. Sie zeigen auch, dass Sie die Präsentation mehr belastet, als Sie sich vielleicht eingestehen.
32. So können Sie den Misserfolg provozieren. Die Selbstvorwürfe steigern und verlängern dann die körperlichen Folgen des Stresses.
33. Dies sind 3 von 25 Punkten aus einem Fragebogen zum Typ-A-Verhalten. Das ist ein Verhaltensmuster, das die Gefahr von Herzleiden steigert. Wer gehetzt, ungeduldig und ehrgeizig ist, besitzt oft ein grösseres Infarkt-Risiko. >>> [Weiterlesen](#)
34. Ein klassisches Zeichen für eine Sucht. Gilt sinngemäss auch für Medikamente wie Valium oder bestimmte Schmerzmittel.
35. Hier könnte sich Arbeitssucht anbahnen.
36. Ein weiteres Suchtzeichen.
37. Diese vier Fragen entstammen der WHO-Liste zur Alkoholsucht. Sollten Sie hier zweimal oder öfter Ja sagen, wäre es sinnvoll, den ganzen Test zu machen. Denn werden 6 der 31 Fragen mit Ja beantwortet, ist es wahrscheinlich, bei zehn Ja fast sicher, dass Sie Alkoholiker sind (www.gesundheit.de/selbsttests/medizin/wie-hoch-ist-ihre-alkoholabhaengigkeit).

Veröffentlicht am 07. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser

Letzte Aktualisierung:

10. November 2024