

# Selbsttest Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Dieser Test ersetzt nicht das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Gab/gibt es bei Verwandten ersten Grades (Eltern, Geschwister) eine der folgenden Erkrankungen: Herzinfarkt, Schlaganfall, erhöhte Blutfettwerte, erhöhter Blutdruck, Gefäßerkrankungen oder Diabetes mellitus?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> weiß nicht
Wurden Sie bereits wegen eines Herzinfarktes/Schlaganfalls oder wegen des Verdachts darauf behandelt?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Rauchen Sie?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Haben Sie Übergewicht bzw. einen Body-Mass-Index (BMI*) über 25?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Sind Sie seltener als zweimal pro Woche für mindestens 30 Minuten körperlich aktiv (joggen, schwimmen, Rad fahren etc.)?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Haben Sie erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin über 200 mg/dl, Triglyceride über 180 mg/dl)?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> weiß nicht
Haben Sie erhöhte Blutzuckerwerte (Diabetes mellitus)?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> weiß nicht
Leiden Sie unter Bluthochdruck (Werte über 140/90 mmHg)?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> weiß nicht
Arbeiten Sie häufiger unter Zeitdruck oder Stress?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Haben Sie gelegentlich bei körperlicher Belastung, bei Kälte oder Stress Beschwerden im Brustbereich, die evtl. auf eine Körperseite ausstrahlen?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
<b>Haben Sie mindestens zweimal mit „ja“ oder „weiß nicht“ geantwortet oder sind Sie unsicher, dann zögern Sie nicht, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf anzusprechen.</b>			

\*BMI errechnen:

Körpergewicht in Kilogramm

(Körpergröße x Körpergröße in Meter)

Quelle: Deutsche Herzstiftung e.V.

# Selbsttest

## Herz-Kreislauf- Erkrankungen

### Risikofaktoren



Risikofaktoren können durch einen gesunden, rauchfreien Lebensstil mit moderater Bewegung, ausgewogenem Essen und innerer Ausgeglichenheit vermindert werden:

[aok.de/bayern/meinegesundheit](https://aok.de/bayern/meinegesundheit)

### Check-up-35



Die AOK bietet ihren Versicherten, die das 35. Lebensjahr vollendet haben, alle drei Jahre den sogenannten „Check-Up-35“ an. Ziel dieser Untersuchung ist das frühzeitige Erkennen häufig auftretender Krankheiten.

## Ihre Teilnahme

ist kostenfrei.

### AOK-Curaplan: 20 Jahre Erfahrung für eine optimale Betreuung



Bei einer Herz-Kreislauf-Erkrankung steht Ihnen Ihre AOK zusätzlich zur ärztlichen Begleitung als kompetenter Partner zur Seite. Nähere Informationen zu den zusätzlichen Leistungen bei AOK-Curaplan erhalten Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sowie in jeder AOK-Geschäftsstelle. Oder besuchen Sie uns auch im Internet unter:

[aok.de/bayern/curaplan](https://aok.de/bayern/curaplan)

### AOK Bayern

#### Die Gesundheitskasse.

Bereich Versorgungsmanagement  
Bruderwöhrdstr. 9  
93055 Regensburg

[aok.de/bayern/curaplan](https://aok.de/bayern/curaplan)  
E-Mail: [curaplan@by.aok.de](mailto:curaplan@by.aok.de)

DMP 63 (III/2023)