

IHR CHECK-UP IN EINER ZAHL

## Ihr ActiveAge

Ermittelt für: Mustermann Manfred, geb. 10.05.1977

ermittelt am: 22.08.2022

### Wie alt sind Sie wirklich?

---

Wie fit Sie wirklich sind, hängt von zahlreichen Faktoren ab:

- ✓ Verhältnis von Muskulatur und Körperfett
  - ✓ körperliche Leistungsfähigkeit
  - ✓ Vitamin- und Vitalstoffwerte
  - ✓ Medikamenteneinnahmen
  - ✓ Cholesterin- und Fettstoffwechselwerte
  - ✓ Zigarettenrauchen
  - ✓ Status der Blutgefäße
  - ✓ Alkoholkonsum
- 

All diese Faktoren messen wir in Ihrem Check-up in der Praxis Dr. Marquardt. Je größer und intensiver der Check-up, desto genauer können wir Ihr biologisches Alter – Ihr ActiveAge – berechnen.

### Das ActiveAge fasst also Ihren gesamten Check-up in einer Zahl zusammen:

Ihr ActiveAge:

**32**

Ihr Kalenderalter: 45

Ihr ActiveAge ist hervorragend. Sie sind biologisch jünger, als Ihr kalendarisches Alter es vermuten lässt. Sie sind fitter und haben bessere Vitalitätswerte als ein gesunder Gleichaltriger. Machen Sie so weiter und sehen Sie einer überdurchschnittlichen Lebenserwartung entgegen. Hören Sie nie auf sich zu bewegen!

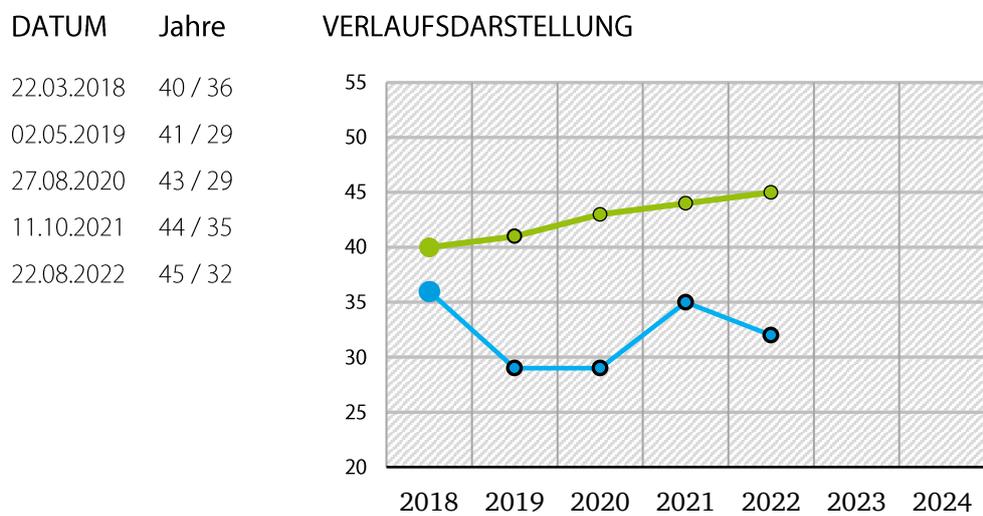
Sie wollen noch mehr? Mehr Vitalstoffe, mehr Leistungsfähigkeit? Dann sprechen Sie uns an. Wir wissen, wie das geht!

# Ihr Vitaldatenverlauf

In der folgenden Aufstellung können Sie die Entwicklung Ihrer Vitaldaten der letzten Jahre nachvollziehen.

## Entwicklung ActiveAge

Gute Werte, schlechte Werte? Am Ende möchten Sie Ihr Check-up sicherlich am liebsten in einer Zahl haben! Kurz und bündig: Bin ich fit? Stimmen meine Vitalwerte und meine Gesundheit? Wir sagen es Ihnen. In einer Zahl. Wie alt sind Sie wirklich? Die grüne Linie gibt Ihr Kalenderalter an, die blaue Ihr ActiveAge.



## Entwicklung Körpergewicht

Runter mit dem Gewicht. Man nimmt nicht durch den einen Urlaub oder die Weihnachtsgans zu, sondern meist langsam über Jahre. Durch den schleichenden Prozess aus weniger Bewegung und reichlichem Essen. Wichtig ist es deshalb, den langfristigen Verlauf im Blick zu haben. Halten Sie Ihr Gewicht? Nehmen Sie zu oder sogar ab? Schauen Sie hier auf Ihren Gewichtsverlauf. Und wenn das Gewicht runter soll, dann helfen Bewegung und kohlenhydratarmer Kost!

DATUM kg

22.03.2018 82,6  
02.05.2019 82,1  
27.08.2020 74,5  
11.10.2021 77,7  
22.08.2022 75,2

VERLAUFS-DARSTELLUNG



## Entwicklung BMI

Der BMI gibt das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße an. Ideal sind Werte von unter 25 kg/m<sup>2</sup>. Allerdings unterscheidet der BMI nicht zwischen Knochen, Fett und Muskeln. So kann ein muskulöser Sportler einen hohen BMI haben. Dünne Untrainierte Menschen mit wenig Muskeln und viel Körperfett haben dennoch einen niedrigen BMI. Dennoch ist der BMI eine gute Orientierung. Noch besser ist es aber, Sie schauen auch auf Ihrem Körperfettanteil.

DATUM kg/m<sup>2</sup>

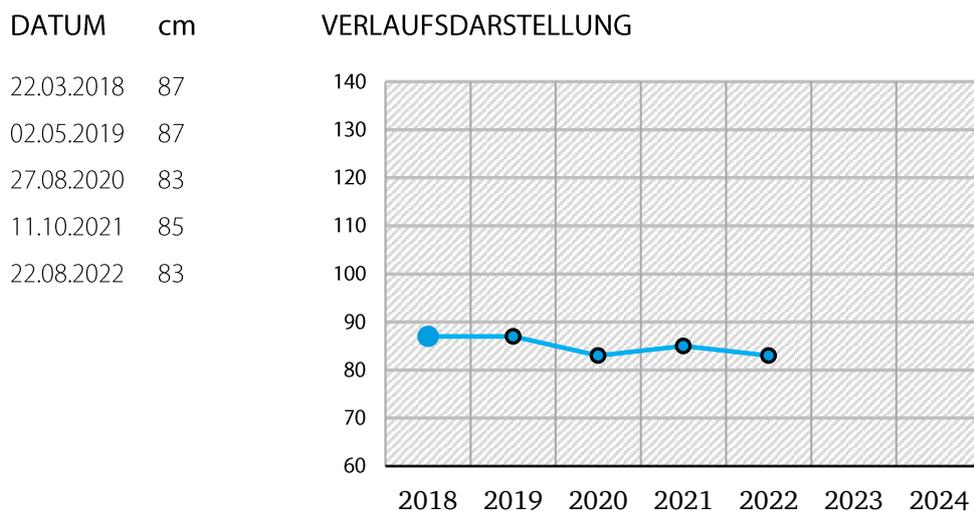
22.03.2018 24,9  
02.05.2019 24,8  
27.08.2020 22,5  
11.10.2021 23,5  
22.08.2022 22,7

VERLAUFS-DARSTELLUNG



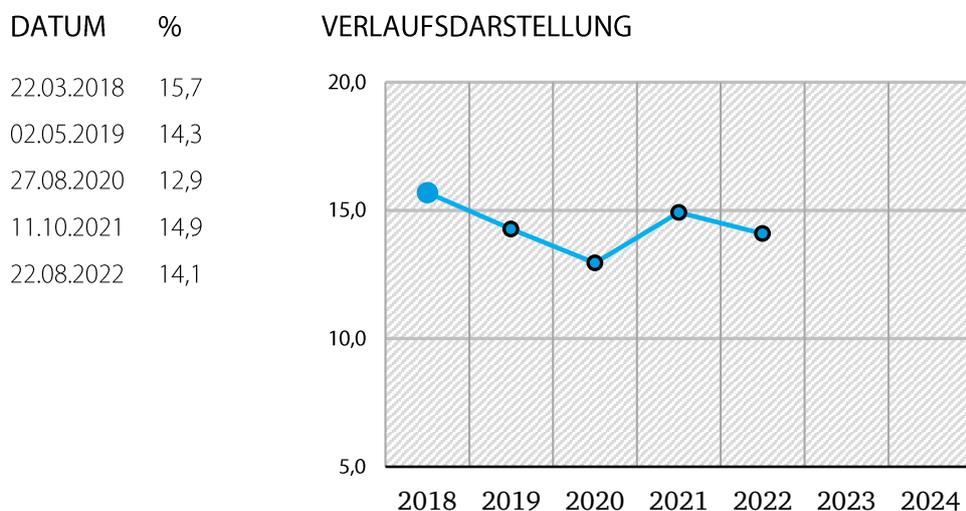
## Entwicklung Bauchumfang

Studien zeigten, dass das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich ansteigt, wenn der Bauchumfang von Männern über 102 cm steigt, weil das „Bauchfett“ schädliche Botenstoffe produziert, die Herzinfarkt, Bluthochdruck und Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und nachweislich sogar Arthrose, also Gelenkverschleiß, verursachen. Stimmt Ihr Bauchumfang?



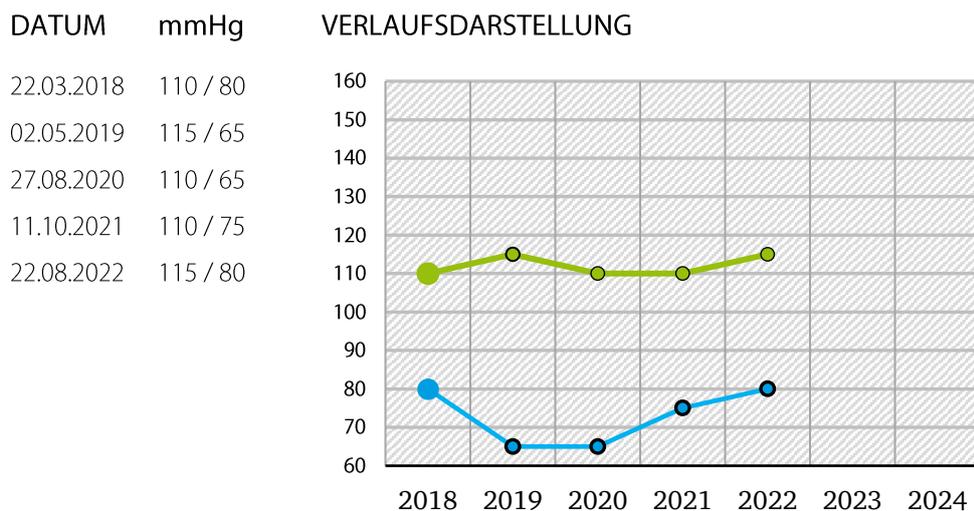
## Entwicklung Körperfettanteil

Runter mit dem Körperfettanteil. Ihr Körperfettanteil gibt den prozentualen Fettanteil Ihres Körpergewichts wieder. Ideal sind Werte von unter 15 %. 15-20 % sind gut. 20-25 % sind ok. 25-30 % entsprechen Übergewicht und über 30 % entsprechen einer Adipositas. Diese Werte sind genauer und unabhängig vom BMI. Die Kombination aus Bewegung und einer kohlenhydratarmen Ernährung machen Sie zur „Fettverbrennungsmaschine“.



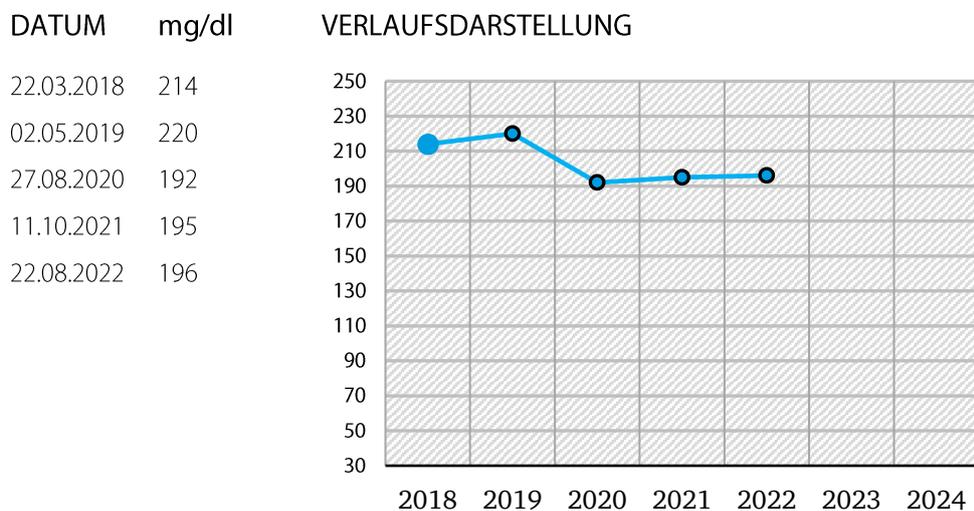
## Entwicklung Blutdruck

Der Blutdruck ist der wohl wichtigste Risikofaktor für Gefäßerkrankungen. Der systolische Wert (der „obere“, grün in der Grafik) sollte auf jeden Fall unter 140 mmHg liegen. 120 mmHg wären noch besser. (Aber nur, wenn man diese nicht medikamentös erreicht. Der diastolische Wert (der „untere“, blau in der Grafik) sollte immer unter 90 mmHg liegen. Bei Blutdruckgesunden ohne Medikamente gilt: je niedriger, desto länger leben Sie. 80 mmHg wären gut. 70 mmHg wären fantastisch.



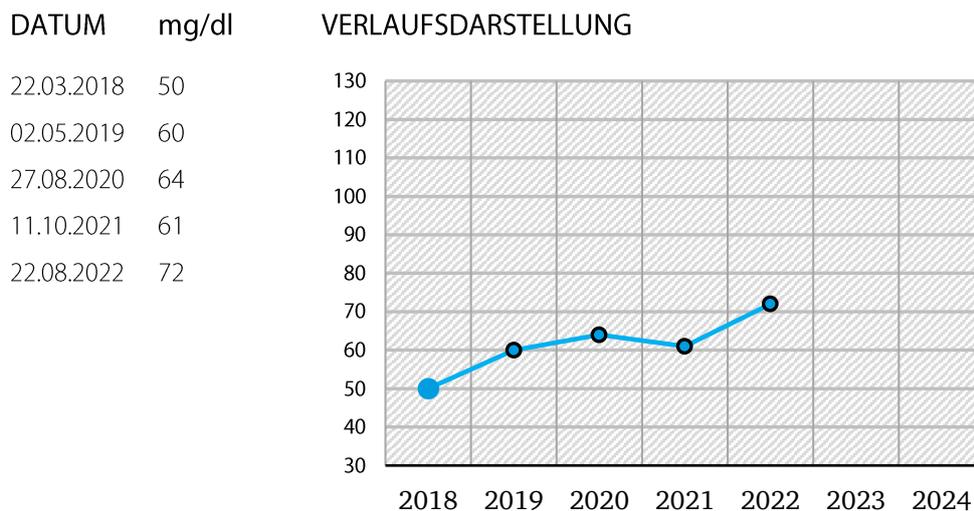
## Entwicklung vom LDL-Cholesterin

Runter mit dem LDL. Das „schlechte“ Low-Density-Lipoprotein (LDL) erzeugt Ablagerungen an den Gefäßwänden. Der Normwert des LDL-Cholesterins liegt bei weniger als 160 mg/dl. Ideal sind allerdings möglichst niedrige Werte. Unter 100 mg/dl wären hervorragend. Interessant zu wissen: Menschen mit Gefäßerkrankungen erfahren eine Senkung des LDLs durch Medikamente auf unter 70 mg/dl. Nuss-, Gemüse- und Fischesser schaffen das oft auch ohne Medikamente.



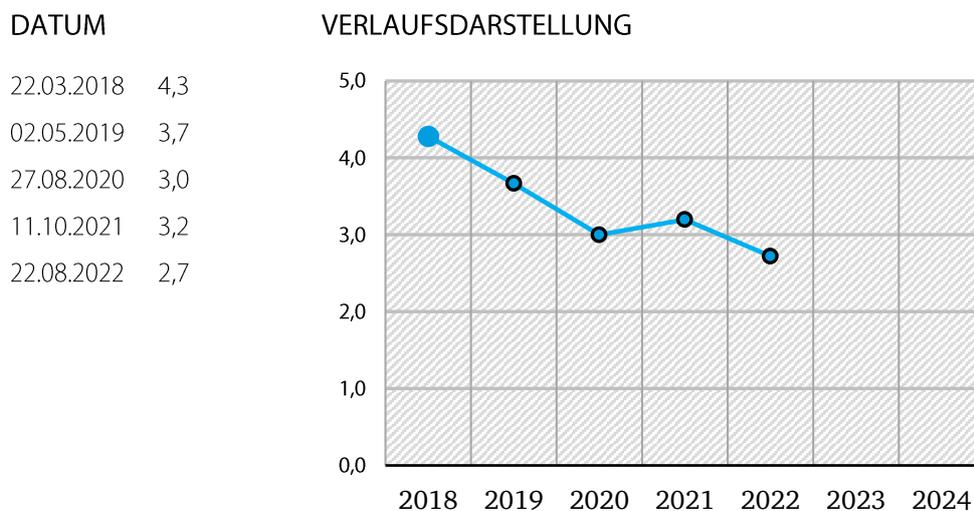
## Entwicklung vom HDL-Cholesterin

Rauf mit dem HDL. Das „gute“ High-Density-Lipoprotein (HDL) transportiert Cholesterin aus den Körperzellen ab und schützt vor Ablagerungen an den Gefäßwänden. Der Normwert des HDL-Cholesterins liegt bei über 40 mg/dl. Ideal sind Werte über 60 mg/dl. Bewegung und eine pflanzenbetonte Kost mit reichlich Nüssen helfen Ihnen das HDL zu steigern.



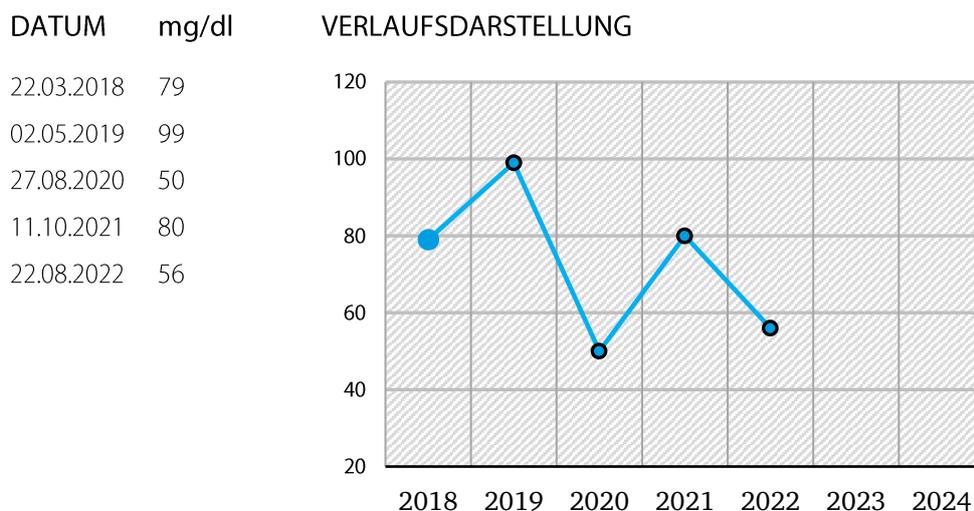
## Entwicklung vom LDL-HDL-Quotienten

Es gibt unterschiedliche Arten von Cholesterin. Das „gute“, gefäßschützende HDL-Cholesterin und das „schlechte“, gefäßbelastende LDL-Cholesterin. Ein hoher Wert des guten HDL-Cholesterin kann einen zu hohen Wert des schlechten LDL-Cholesterins kompensieren. Man setzt daher beide Werte zueinander ins Verhältnis. Wünschenswert sind hier Werte von < 3,7.



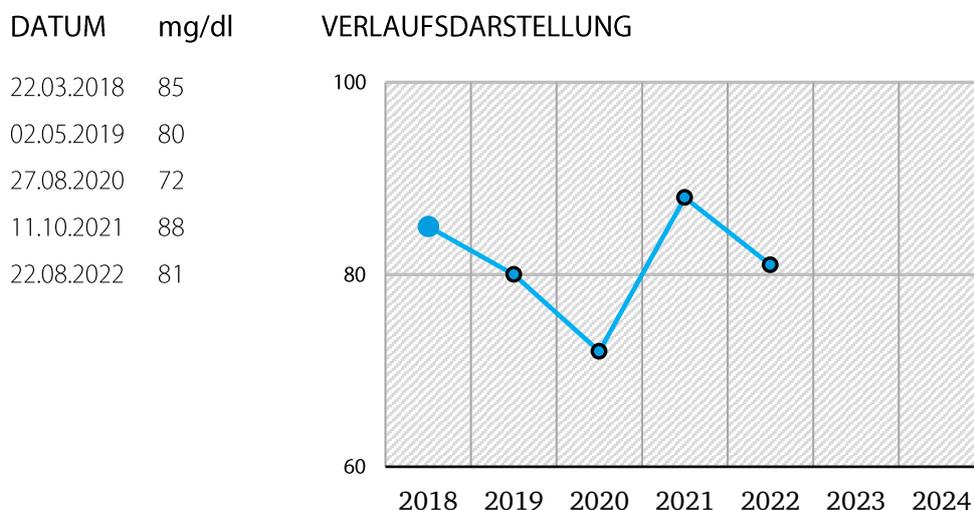
## Entwicklung Triglyceride

Runter mit den Triglyceriden. Triglyceride sind freie Fettmoleküle, die im Körper gebildet, mit der Nahrung aufgenommen oder aus Zucker gebildet werden. Sie bilden das Energiedepot in Fettgewebe und Leber. Eine zu hohe Menge an Triglyceriden begünstigt Übergewicht, die Bildung einer Fettleber sowie auch ein erhöhtes Diabetes-Risiko. Übrigens senkt man die Triglyceride mit einer kohlenhydratarmen Kost und wenig Alkoholkonsum, nicht mit einer fettarmen Kost! Der Normwert der Triglyceride liegt bei unter 150 mg/dl. Ideal sind Werte deutlich unter 100 mg/dl.



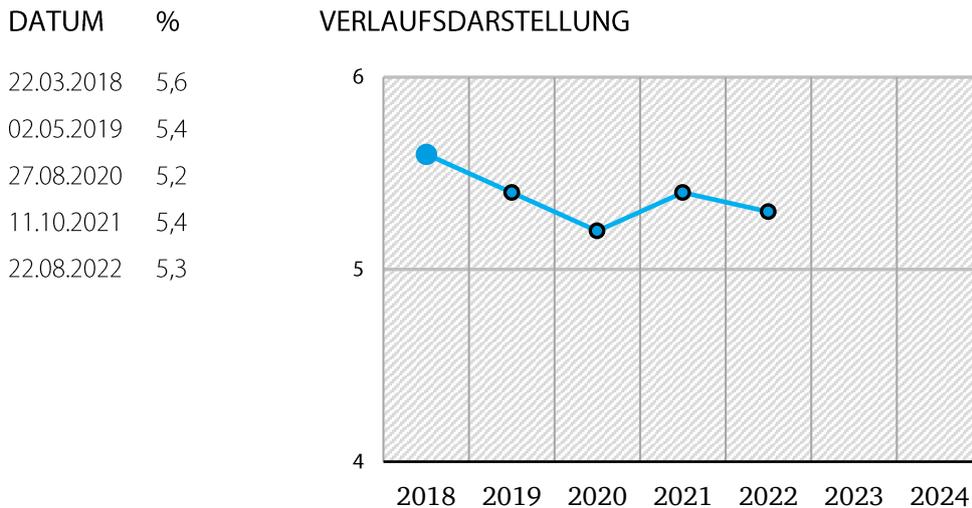
## Entwicklung Glucose

Runter mit dem Zucker! Je niedriger der Nüchternblutzucker eines Gesunden, desto besser. Studien zeigten: Auch im „Normalbereich unter 115 mg/dl steigt das Risiko für Diabetes ab 80 mg/dl kontinuierlich an. Ernähren Sie sich kohlenhydratarm und trainieren Sie Ihren Stoffwechsel. Täglich! So halten Sie die Werte unter 80 mg/dl.



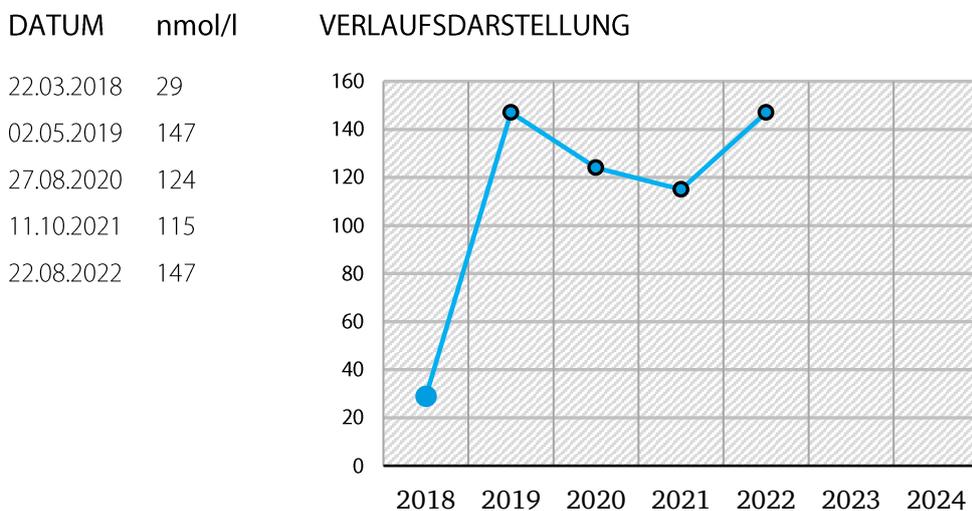
## Entwicklung HbA1c – Langzeitzucker

Der Langzeitblutzucker ist ein wichtiger Laborwert für den Zuckerstoffwechsel vor allem bei Diabetikern. Er gibt Auskunft über die Blutzuckerwerte der letzten acht bis zwölf Wochen. Dieser Zeitraum hängt mit der Lebensdauer der roten Blutkörperchen (Hb = Hämoglobin) zusammen, die regelmäßig erneuert werden. An diesen Blutkörperchen wird die „Verzuckerung“ gemessen. Der HbA1c-Wert liegt bei Gesunden bei rund 5 %. Ab 6,5 % liegt ein Diabetes vor.



## Entwicklung Vitamin D

Das Sonnenvitamin sagt viel über unsere Gesundheit. Gebildet wird es, wenn die Sonne steil genug steht. In unseren Breitengraden also nur von April bis Oktober. Und natürlich nur, wenn Sie draußen sind. Denn die Sonne scheint nicht im Büro! Eine andere Quelle ist die Nahrung: Vor allem Fisch. Sie kommen nicht raus? Sie essen keinen Fisch? Dann sollten Sie Ihren Vitamin D-Spiegel mit Tabletten anheben. Ich empfehle Ihnen Werte von mehr als 125 nmol/l.



## Entwicklung VO2 max

Keine Ausreden! Das Bruttokriterium der Ausdauerleistungsfähigkeit ist die VO2max. Abhängig vom Körpergewicht wird gemessen, wieviel Sauerstoff Herz, Lunge und Blut zum Muskel transportieren können. Und genauso wichtig: Wieviel der Muskel davon umsetzen und im Energiestoffwechsel verbrauchen kann. Je fitter, desto mehr! Der Wert ist alters- und geschlechtsabhängig. Über 40 ml/kg/min sollten es aber gerne sein! Ansonsten sollten Sie noch aktiver werden.

DATUM	ml/kg/min	VERLAUFSDARSTELLUNG
-------	-----------	---------------------

22.03.2018	53,3
02.05.2019	54,7
27.08.2020	55,2
11.10.2021	52,8
22.08.2022	55,8

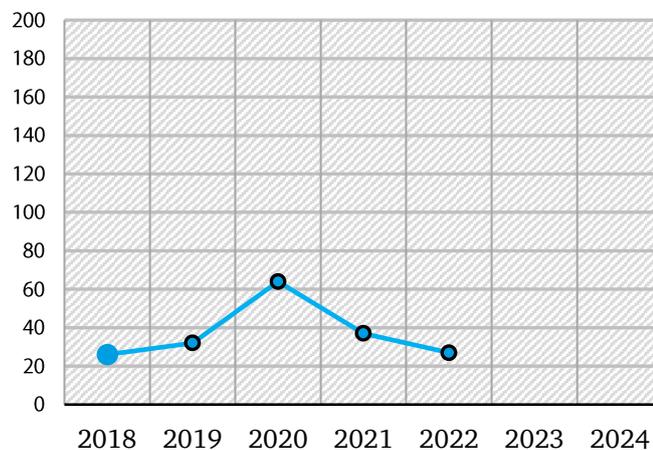


## Entwicklung GGT

Die Gamma-GT ist der empfindlichste Leberwert. Schon bei einer leichten Schädigung von Leber oder Gallenwegen, z.B. durch erhöhten Alkoholkonsum, steigt der Wert der Gamma-GT im Blut an. Aber auch eine Verfettung der Leber führt zu erhöhter Gamma-GT. Weniger Alkohol, mehr Training und eine kohlenhydratarme Kost helfen die Werte zu senken. Ideale Werte bei Männern sind weniger als 55 U/l.

DATUM	U/l	VERLAUFSDARSTELLUNG
-------	-----	---------------------

22.03.2018	26
02.05.2019	32
27.08.2020	64
11.10.2021	37
22.08.2022	27



## Entwicklung PSA-Wert

Das prostata-spezifische Antigen (PSA) kommt bei gesunden Männern vor, steigt aber in 80 % der Fälle auch bei Tumorerkrankungen der Prostata an. Auch durch die Größenzunahme der Prostata im Alter oder durch andere Einflussfaktoren wie Radfahren oder Geschlechtsverkehr vor der Blutabnahme steigt der PSA-Spiegel an. Sind die letztgenannten beeinflussenden Faktoren ausgeschlossen, geht man von folgenden altersabhängigen Grenzwerten aus:

40 bis 49 Jahre:	2,5 ng/ml
50 bis 59 Jahre:	3,5 ng/ml
60 bis 69 Jahre:	4,5 ng/ml
70 bis 79 Jahre:	6,5 ng/ml

DATUM	ng/ml	VERLAUFS-DARSTELLUNG
-------	-------	----------------------

22.03.2018	0,79
02.05.2019	0,81
27.08.2020	0,8
11.10.2021	0,85
22.08.2022	0,82

