

Wie alt sind Sie wirklich?

Mit jeder Sekunde, Minute und jeder Stunde werden wir älter. Aber haben Sie nicht auch Tage, an denen Sie sich fit und unglaublich jung fühlen? Und dann wieder Tage, an denen Sie schlapp, erschöpft und ohne Energie sind?

Unser tatsächliches Alter hängt nicht von unserem Geburtsdatum ab, sondern von Ihrer Lebensweise. Mit dem folgenden Test können Sie als ersten Schritt für mögliche Maßnahmen Ihrer „Verjüngungskur“ ermitteln, wie sich Ihr Lebensstil auf Ihr biologisches Alter auswirkt.

Der Test stammt (leicht gekürzt und verändert) aus dem – überaus lesenswerten – Buch „*Wie alt sind Sie wirklich?*“ von Dr. Michael Despeghel (ISBN 978-3-488-08049-0).

Der Test

1. Was entspricht Ihrer Ernährungsweise am ehesten?

a)	Vegetarier, kaum/kein Fleisch und wenig Süßes	+3
b)	Fleisch, Wurst und Milchprodukte fast täglich	-3
c)	Obst, Gemüse und Fisch so oft es geht; 1-2 mal pro Woche mageres Fleisch (z.B. Geflügel)	+2
d)	Ich fühle mich unwohl, wenn ich nicht zwischendurch etwas Süßes oder einen Softdrink zu mir nehme	-2

2. In welchem Essverhalten finden Sie sich am ehesten wieder?

a)	2-3 mal täglich, meist Morgens, Mittags und Abends	+3
b)	Eher kein Frühstück und viele Kleinigkeiten zwischendurch	-3
c)	Aus Zeitgründen kaum vernünftige Ernährung unter der Woche	+2
d)	Abendessen fällt schon mal aus, nachdem ich über die Stränge geschlagen habe	-1

3. Wie sieht es mit Ihrem täglichen Flüssigkeitshaushalt aus?

a)	Mind. 1,5 Liter Wasser, grünen oder Kräutertee	+3
b)	Oft zu wenig	0
c)	Zu wenig Wasser, bei Durst oft auch mal ein Softdrink, Saft oder Kaffee	-3

4. Hatten Sie nach einer Gewichtsabnahme einen „JoJo-Effekt“?

a)	Ja	-2
b)	Nein	+2

5. Wie groß ist Ihr Bauchumfang?

... als Mann:

a)	unter 94 cm	+5
b)	zwischen 94 und 102 cm	+3
c)	über 102 cm	-7

... als Frau:

a)	unter 80 cm	+5
b)	zwischen 80 und 88 cm	+3
c)	über 88 cm	-7

6. Rauchen Sie?

a)	Nein / Länger als 10 Jahre Nichtraucher	+3
b)	Ja, aber selten bzw. weniger als 5 Zigaretten / Tag	-1
c)	Ja, mehr als 5 Zigaretten / Tag	-3
d)	Ja, mehr als 10 Zigaretten / Tag	-7

7. Wie leicht fällt Ihnen der Verzicht auf das abendliche Glas Bier oder Wein?

a)	Abends gelegentlich ein Glas Rotwein; ansonsten so gut wie nie Alkohol	+3
----	--	----

b)	Nichts unter der Woche; am Wochenende 2-3 Gläser Wein/Bier	+1
c)	Das ist mein Entspannungsritual, auf das ich nicht verzichten möchte	-3

8. Wie oft greifen Sie zu Medikamenten?

a)	Mind. 1 mal pro Monat bei Kopfschmerzen oder wenn es mir nicht so gut geht	-2
b)	Wenn Beschwerden nach 3 Tagen nicht abgeklungen sind; höchstens 2 mal pro Jahr	0
c)	Gar nicht; setze auf alternative Heilmethoden	+2

9. Wie oft gehen Sie in die Sonne?

a)	Finde mich „braun“ attraktiver, brauche zum Glück keinen Sonnenschutz	-2
b)	Gehe gerne in die Sonne, verwende jedoch Schutzmittel und vermeide zu intensive Einstrahlung	+1
c)	Selten oder überhaupt nicht	-1

10. Wie gut schlafen Sie?

a)	Gehe vor 23 Uhr ins Bett und schlafe mind. 8 Stunden	+2
b)	Berufsbedingt sehr wechselhaft mit Schlafphasen auch mal während des Tages	-2
c)	Ich habe Schlafstörungen	-3

11. Wie sieht es mit Ihrem Optimismus und Ihrer inneren Ruhe aus?

a)	Gewinne jedem Tag schöne Seiten ab	+2
b)	Manchmal bin ich eher pessimistisch als optimistisch	0
c)	Ich empfinde mein Leben als anstrengend und belastend	-3

12. Wie oft nehmen Sie sich Zeit für Entspannungsübungen?

a)	Mind. 5 mal pro Woche	+3
b)	1-2 mal pro Woche	+1
c)	Dazu habe ich zu viel zu tun	-3

13. Wie sieht es mit Ihrer Work-Life-Balance aus?

a)	Nehme mir Arbeit mit nach Hause und arbeite auch mal abends und/oder am Wochenende	-2
b)	Ich habe jede Woche feste Zeiten, die nur für mich reserviert sind; meine Freizeit ist mir absolut wichtig	+2

14. Bei Ärger oder Frust ...

a)	... habe ich gute Freunde oder verständnisvolle Kollegen, die mir zur Seite stehen	+2
b)	... komme ich im Zweifelsfall auch allein klar; da brauche ich niemanden dazu.	-2

15. Wie gehen Sie mit negativen Gefühlen um?

a)	Ich vermeide Konflikte, streite nicht gern. Ab und an rumoren dann Ärger und Frust in mir weiter.	-2
b)	Ich halte nichts davon, Ärger zu unterdrücken. Emotionalität und ab und zu ein Wutausbruch sind gesund.	-1
c)	Ich versuche, diese auszuräumen. Man kann ja über alles reden ...	+2

16. Wie gut ist Ihre seelische Power?

a)	Bin ausgeglichen, lebe in der Gegenwart und blicke positiv nach vorne	+3
b)	Fühle mich ab und zu ziemlich ausgebrannt; in der Regel schaffe ich es, mich aufzuraffen und weiter zu machen	-1
c)	Ich habe Phasen der Niedergeschlagenheit und Depression	-2

17. Wie sieht Ihre aktuelle Lebenssituation aus?

a)	Seit mehr als 3 Jahren Single	-2
b)	Feste Partnerschaft	+1
c)	Familie und Kinder	+2

18. Mussten Sie in den letzten 2 Jahren mit Umbrüchen oder traurigen Ereignissen (Scheidung, Todesfall, finanzielle Probleme, Arbeitsplatzangst, schwere Erkrankung) fertig werden?

a)	Nein	+1
b)	Ja	-1

19. Haben Sie ein zufrieden stellendes Sexualleben?

a)	Ja, sehr	+2
b)	Es geht so	+1
c)	Eher nicht	-2

20. Was tun Sie für Ihre geistige Fitness?

a)	Mein Beruf verlangt viel Kreativität und Flexibilität	+3
b)	Habe ein kreatives / geistig forderndes Hobby	+2
c)	Lege mich zwischendurch mal hin und ruhe mich aus	+1
d)	Sitze in der Freizeit am liebsten vor dem Fernseher	-2

21. Sind Sie mit und in Ihrem Beruf zufrieden?

a)	Ja, voll und ganz	+3
b)	Nicht so ganz; wünsche mir manchmal ein anderes Leben	-1
c)	Ich halte es oft fast nicht mehr aus	-2

22. Wie alt wurden Ihre Großeltern?

a)	alle über 75 Jahre	+3
b)	Zwei über 75 Jahre	+1
c)	Alle unter 75 Jahre	-2

23. Gab es in Ihrer direkten Verwandtschaft ...

a)	... Herz-Kreislauf-Erkrankungen, starkes Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Krebs oder andere schwere chronische Krankheiten?	-2
b)	Nichts dergleichen	+1

24. Was für ein Verhältnis haben Sie zu Ihrer Gesundheit?

a)	Ich achte auf meine Gesundheit, lebe ausgewogen und gehe regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen	+3
b)	Wenn ich krank bin, nehme ich eine Auszeit und Sorge für eine gute ärztliche Betreuung	+1
c)	Ich war noch nie / selten bei einem Gesundheitscheck	0
d)	Klar könnte man gesünder leben, aber was soll schon passieren...	-2

25. Wie oft und wie lange führen Sie pro Woche Ausdauertraining (mind. 30 / max. 45 Minuten) durch?

a)	3-4 mal pro Woche	+4
b)	1-2 mal pro Woche	+2
c)	Gar nicht	-2

26. Wie kräftig sind Sie?

a)	Krafttraining 2-3 mal pro Woche	+3
b)	Hin und wieder Sit-ups oder eine Übung aus einem Magazin; insgesamt aber nicht viel	+1
c)	In den letzten Jahr nicht oder noch nie Muskeltraining	0

27. Wie hoch ist Ihr Ruhepuls?

a)	Herzschlag bis zu 50 mal pro Minute	+2
b)	Zwischen 50 und 70 Schläge pro Minute	0
c)	Mehr als 70 Schläge pro Minute	-2

28. Wie gut schneiden Sie beim Ausdauerstest ab? Steigen Sie dazu auf 2 Treppenstufen 3 Minuten lang im Wechsel jeweils rechts und links abwechselnd 90 mal auf und ab („Stepper“). Messen Sie dann Ihren Belastungspuls. Die Differenz zu Ihrem Ruhepuls (siehe Frage 27.) ist

a)	... unter 60	+2
b)	... zwischen 60 und 70	0
c)	... über 70	-2

29. Können Sie die Fingerspitzen hinter dem Rücken zusammen führen?

a)	Nein, es bleibt eine Lücke	-2
b)	Ja	+1
c)	Ich kann sogar die Finger übereinander legen	+2

Die Auswertung

Addieren Sie alle Pluspunkte und ziehen Sie davon die addierten Minus-Punkte ab. Um die Differenz zwischen chronologischem und biologischem Alter zu ermitteln, dividieren Sie dann die so erhaltene Gesamtpunktzahl durch folgenden Divisor:

- 10, wenn Sie 30 Jahre oder jünger sind
- 12, wenn Sie zwischen 31 und 40 Jahre alt sind
- 14, wenn Sie zwischen 41 und 50 Jahre alt sind
- 17, wenn Sie zwischen 51 und 60 Jahre alt sind bzw.
- 23, wenn Sie älter als 60 Jahre sind.

Beispiel: Summe Pluspunkte (z.B. 12) minus Summe Minuspunkte (z.B. 31)
 = -19 / Altersdivisor (z.B. 14)
 = -1,36 = Sie sind 2 Jahre „älter“ als Ihr chronologisches Alter.

Und dieser „Aging-Typ“ sind Sie ...

Typ 0: Sie sind biologisch 1-7 Jahre „jünger“ als nach dem Kalender.

- Glückwunsch! Sie verfügen über ein starkes Gesundheitspotential
- Machen Sie weiter wie bisher
- Eventuell können Sie Ihr Leben noch positiver gestalten

Typ A: Sie sind biologisch 1-2 Jahre „älter“ als nach dem Kalender.

- Treiben Sie wieder regelmäßiger Sport
- Ernähren Sie sich auch in Stresszeiten gesund
- Sie benötigen wahrscheinlich keinen großen Aufwand, um wieder „auf die Spur“ zu kommen

Typ B: Sie sind biologisch 3-6 Jahre „älter“ als nach dem Kalender.

- Sie stecken schon zu lange fest in der Frage, ob das mit dem Sport treiben und gesünder leben noch klappt
- Machen Sie keine Radikalkuren, auch wenn Ihnen einige Kilos weniger besser stehen würden
- Setzen Sie sich realistische Ziele hinsichtlich Ihrer sportlichen Aktivitäten und Ihrer Ernährung
- Nutzen Sie vermehrt das Wochenende für einen „Gesundheitstag“, an dem Ihnen der Job keinen Strich durch die Rechnung machen kann
- Machen Sie sich erste Erfolge wirklich bewusst!

Typ C: Sie sind biologisch 7 Jahre (oder mehr) „älter“ als nach dem Kalender.

- Es ist nie zu spät!
- Engagieren Sie sich einen Personal Trainer für Ihre Fitness und Ihre Ernährungsumstellung

Mehr Tipps und ausführliche weitere Informationen erhalten Sie im Buch „Wie alt sind Sie wirklich?“ (siehe Einführung), das wir Ihnen wirklich empfehlen können.

Wenn Sie inhaltliche Fragen oder Anregungen zum Erfolgsthema haben, dann stehen wir Ihnen wie immer gerne für Ihre Fragen oder den Gedankenaustausch zur Verfügung.

Eine kurze mail an [mailto:info\(at\)jbt.de](mailto:info(at)jbt.de) genügt.