

Checkliste

Mein Aktiv-Checkup



Zusammenfassung

Prüfen Sie Ihre Lebenskraft ein Mal pro Jahr. Kreuzen Sie die Checkliste an, wenn Sie die Zielwerte erreicht haben. Lassen Sie die Laborwerte vom Hausarzt abnehmen, wenn er den Gesundheits-Check macht. Für jedes Kreuz zählen Sie einen Punkt, außer bei den **fett markierten** Werten - da zählen Sie 2 Punkte! Versuchen Sie Jahr für Jahr bessere Werte zu erreichen.

Körpermesswerte

- | | | | |
|---|--------------------------|--|--------------------------|
| Taillenumfang bei Männern: < 100 cm | <input type="checkbox"/> | Körperfettanteil bei Frauen: < 28 % | <input type="checkbox"/> |
| Taillenumfang bei Frauen: < 90 cm | <input type="checkbox"/> | Blutdruck: <125/<80 mmHg | <input type="checkbox"/> |
| Körperfettanteil bei Männern: < 20 % | <input type="checkbox"/> | | |

Laborwerte

- | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| HbA1c-Spiegel: < 5,5% | <input type="checkbox"/> | Triglycerid/HDL-Verhältnis: < 2 | <input type="checkbox"/> |
| HbA1c-Spiegel (Diabetiker): < 6,5% | <input type="checkbox"/> | Harnsäure: 238 - 535 umol/l | <input type="checkbox"/> |
| hsCRP-Spiegels: < 1 mg/l | <input type="checkbox"/> | Vitamin D (25-OH): > 30 ng/ml | <input type="checkbox"/> |
| Gesamtcholesterin: < 180 mg/dL | <input type="checkbox"/> | Vitamin B12 (Holo-TC): > 50 pmol/l | <input type="checkbox"/> |
| HDL: > 40 mg/dl | <input type="checkbox"/> | Folsäure: > 3 ug/l | <input type="checkbox"/> |
| LDL: < 100 mg/dl | <input type="checkbox"/> | Biotin/Vitamin H: > 200 ng/l | <input type="checkbox"/> |
| Triglyceride: < 175 mg/dl | <input type="checkbox"/> | Magnesium: > 1,6 mg/dl | <input type="checkbox"/> |
| LDL/HDL-Verhältnis: < 3,5 | <input type="checkbox"/> | Zink: > 1 mg/l | <input type="checkbox"/> |

Kardiometabolischer Score

- | | | | |
|--------------------------------------|--------------|--------|--------------------------|
| Kardiometabolischer Score (QRISK®3): | < 40 Jahren: | < 2% | <input type="checkbox"/> |
| | 40-50 Jahre: | < 2,5% | <input type="checkbox"/> |
| | 50-60 Jahre: | < 5,5% | <input type="checkbox"/> |
| | 60-70 Jahre: | < 12% | <input type="checkbox"/> |
| | 70-80 Jahre: | < 22% | <input type="checkbox"/> |
| | > 80 Jahre: | < 40% | <input type="checkbox"/> |

Körperliche Fitness

- | | | | |
|------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Liegestütze: 40 | <input type="checkbox"/> | Ruhepuls: < 65/min | <input type="checkbox"/> |
| VO2max: > 45 ml/min/kg | <input type="checkbox"/> | Schlaf: ø 7-8 h/Nacht | <input type="checkbox"/> |

Mentale und Psychische Fitness

- | | | | |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| BrainCheck: unauffällig | <input type="checkbox"/> | Depressions-Check: unauffällig | <input type="checkbox"/> |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------|

Summe: _____ Punkte