

Ist Ihr Herz älter als Sie? Neue Auswertung von mehr als 900.000 Herzaltertests

Neue Auswertung von mehr als 900.000 Herzaltertests: Adipositas, Rauchen, hohes LDL-Cholesterin und Diabetes zählen zu den wichtigsten Treibern eines erhöhten Herzalters

Münster, 1. September 2026. Wie gesund ist das eigene Herz – und entspricht sein biologisches Alter tatsächlich dem Lebensalter? Seit Juni 2019 haben mehr als 925.000 Menschen den kostenlosen und anonymen Herzaltertest der gemeinnützigen Assmann-Stiftung für Prävention genutzt. Die aktuelle Auswertung von mehr als 900.000 Tests zeigt: Bei einem erheblichen Teil der Teilnehmenden liegt das errechnete Herzalter mindestens fünf Jahre über dem tatsächlichen Lebensalter. Besonders häufig finden sich dabei bekannte kardiovaskuläre Risikofaktoren wie Adipositas, Rauchen, erhöhte LDL-Cholesterinwerte und Diabetes.

Mit der wissenschaftsbasierten digitalen Bildungsinitiative „**Deutschland bestimmt das Herzalter!**“ möchte die Assmann-Stiftung für Prävention dazu beitragen, das individuelle Herz-Kreislauf-Risiko verständlich zu machen und Menschen frühzeitig für vermeidbare Risikofaktoren zu sensibilisieren. Die Bestimmung des Herzalters dauert etwa 90 Sekunden und ist unter www.herzalter-bestimmen.de möglich.

Grundlage der Risikoberechnung sind Algorithmen, die auf Daten der über Jahrzehnte durchgeführten **Prospective Cardiovascular Münster (PROCAM) Study** basieren. Zur Verfügung stehen ein Schnelltest ohne Blutwerte und ein Gesundheitstest unter Einbeziehung von Blutfettwerten.

Personen, deren errechnetes Herzalter mindestens fünf Jahre über ihrem tatsächlichen Lebensalter liegt, weisen ein deutlich ungünstigeres kardiovaskuläres Risikoprofil auf.

Die wichtigsten Ergebnisse

1. Ein erhöhtes Herzalter ist weit verbreitet

Rund 70 Prozent der ausgewerteten Teilnehmenden bestimmten ihr Herzalter mit dem Schnelltest ohne Blutwerte, rund 30 Prozent nutzten den Gesundheitstest mit Blutwerten.

Beim Schnelltest lag das Herzalter bei **17,5 Prozent der Männer und 12,0 Prozent der Frauen** mindestens fünf Jahre über dem tatsächlichen Lebensalter. Beim Gesundheitstest traf dies auf **8,2 Prozent der Männer und 13,2 Prozent der Frauen** zu.

2. Die Hauptrisikofaktoren

Als die stärksten Treiber für ein erhöhtes Herzalter zeigten sich **Adipositas (BMI $\geq 30 \text{ kg/m}^2$), Rauchen, hohe LDL-Cholesterinwerte und Diabetes mellitus.**

3. Adipositas verstärkt das Risiko insbesondere zusammen mit weiteren Risikofaktoren

Besonders ungünstig ist die Kombination von Adipositas mit weiteren kardiovaskulären Risikofaktoren. Liegen beispielsweise zusätzlich Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen oder Fettstoffwechselstörungen vor, steigt die Wahrscheinlichkeit eines deutlich erhöhten Herzalters.

4. Ein hoher BMI erlaubt noch keine zuverlässige Risikoeinschätzung

Nicht jeder Mensch mit Adipositas hatte ein erhöhtes Herzalter: **12 Prozent der Männer und 13 Prozent der Frauen mit einem BMI $\geq 30 \text{ kg/m}^2$** , bei denen weder Rauchen noch Diabetes mellitus als im Test erfasste Risikofaktoren vorlagen, wiesen ein normales Herzalter auf.

Das unterstreicht, dass der BMI allein für die Beurteilung des individuellen Herz-Kreislauf-Risikos nicht ausreicht. Entscheidend ist vielmehr das Zusammenspiel verschiedener Risikofaktoren.

5. Auffällig hohe LDL-Cholesterinwerte bei Personen mit erhöhtem Herzalter

Besonders bemerkenswert waren die LDL-Cholesterinwerte im Gesundheitstest. Bei den Teilnehmenden mit einem mindestens fünf Jahre erhöhten Herzalter betrug das LDL-Cholesterin im Durchschnitt **191 mg/dl bei Männern und 197 mg/dl bei Frauen.**

Solch hohe Werte sollten dringend ärztlich abgeklärt werden. Dabei kann auch geprüft werden, ob eine cholesterinsenkende Behandlung erforderlich ist. Bei sehr hohen LDL-Cholesterinwerten sollte zudem eine mögliche erbliche Ursache berücksichtigt werden. In solchen Fällen kann auch eine Untersuchung naher Verwandter sinnvoll sein.

Prävention verständlich machen

Mit der Initiative „**Deutschland bestimmt das Herzalter!**“ will die Assmann-Stiftung für Prävention Menschen dazu motivieren, sich frühzeitig mit ihrer Herzgesundheit auseinanderzusetzen. Gemeinsam mit ihren „**Partnern mit Herz**“ möchte die Stiftung den kostenlosen Herzaltertest weiter in der Bevölkerung verbreiten und als niedrighschwelliges Instrument zur Sensibilisierung für kardiovaskuläre Risikofaktoren etablieren.

Ergänzt wird der digitale Herzaltertest durch inzwischen **37 Ausgaben des Online-Magazins „Herzhelfer“**. Sie vermitteln verständliche Hintergrundinformationen zu kardiovaskulären Risikofaktoren, Prävention und herzgesunder Lebensführung.

Herzaltertest:

www.herzalter-bestimmen.de

Wissenschaftlicher Hintergrund:

Assmann G. et al. (2007): *Assessing risk of myocardial infarction and stroke: new data from the Prospective Cardiovascular Münster (PROCAM) Study.* European Journal of Clinical Investigation, 37(12), 925–932.

Kontakt

ASSMANN

Stiftung für Prävention

Univ.-Prof. em. Dr. med. Gerd Assmann, FRCP (Vorstandsvorsitzender)
Mitglied der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina
Mitglied der NRW Akademie der Wissenschaften und der Künste
Träger des Bundesverdienstkreuzes

Gronowskistraße 33

48161 Münster

Tel.: 0251 13123655

E-Mail: gerd.assmann@assmann-stiftung.de

Webseiten

www.assmann-stiftung.de

www.herzalter-bestimmen.de