Meine Werte

Mein Arbeitsblatt für Dich zum Ausdrucken · Hallo Mann, Hallo 50

So nutzt Du das Blatt: Trage Datum und Messwert ein, immer unter gleichen Bedingungen (zum Beispiel morgens, in Ruhe). Der Verlauf ist wichtiger als ein einzelner Wert. Das sind allgemeine Anregungen, keine Behandlungsempfehlungen. Welche Werte für Dich gelten, bewertet Dein Arzt.

Diese Werte sind für Männer ab 50 wichtig

Wenn Du Deine Werte regelmäßig festhältst, siehst Du Entwicklungen und kannst sie positiv beeinflussen. Bei den folgenden Werten lohnt sich ein Blick.

Wert	Warum er wichtig ist	Wie oft	Wer misst
Taillenumfang	Zeigt das Bauchfett. Ab etwa 94 cm gilt er bei Männern als erhöht, ab 102 cm als deutlich erhöht.	alle 2 bis 4 Wochen	Du selbst
Blutdruck	Mehrere Messungen an verschiedenen Tagen sagen mehr als ein Einzelwert in der Praxis.	über mehrere Tage, morgens in Ruhe	Du selbst mit geprüftem Oberarmgerät, Arzt bewertet
Ruhepuls	Zeigt Deinen Trend bei Ausdauer und Erholung.	morgens vor dem Aufstehen	Du selbst
Gewicht	Ein Messpunkt von vielen. Der Verlauf zählt mehr als der Tageswert.	alle 1 bis 2 Wochen	Du selbst
Kraft und Beweglichkeit	Aufstehen von der Couch ohne Hände, Hängen an der Stange (Griffkraft), Einbeinstand und Treppe zeigen, wie fit Du im Alltag bist.	einmal im Monat	Du selbst
Blutzucker, Blutfette, Leber, Niere	Zeigen Entwicklungen, die man selbst nicht spürt.	nach Rat des Arztes, meist beim Check-up	Dein Arzt
Vorsorge	Krebs-Früherkennung und Check-up gehören dazu (siehe Abschnitt 4).	nach Alter	Dein Arzt

1. Selbst messen

Alle paar Wochen, am besten am gleichen Tag und zur gleichen Zeit.

Datum	Taille (cm)	Blutdruck	Ruhepuls	Gewicht (kg)	Notiz

2. Kraft und Beweglichkeit

Einfache Tests, die Du zu Hause machst. Notiere, wie es sich anfühlt.

Test	So geht's
Aufstehen von der Couch ohne Hände	Setze Dich auf Deine Couch und verschränke die Arme vor der Brust. Stehe auf, ohne die Hände zu benutzen. Miss die Zeit in Sekunden, bis Du aufrecht stehst. Dein Richtwert: etwa 3 Sekunden.
Hängen an der Klimmzugstange	Hänge Dich mit beiden Händen an die Stange, die Füße ohne Bodenkontakt. Miss die Zeit bis Du loslassen musst und trage sie in Minuten ein. Das zeigt Deine Griffkraft.
Einbeinstand	Stehe auf einem Bein und zähle die Sekunden, bis Du Dich abstützen musst.

Mach den Hängetest nur an einer fest montierten Stange und steige sicher ab. Bei Schulter-, Ellbogen- oder Handgelenkproblemen sprich vorher mit Deinem Arzt.

Datum	Couch ohne Hände (Sek.)	Hängen an der Stange (Min.)	Einbeinstand (Sek.)	Treppe, G ehtempo	Notiz

3. Werte beim Arzt

Trage ein, was Dir Dein Arzt mitteilt. Frag nach den Zielwerten für Dich.

Datum	Blutzucker / HbA1c	LDL / HDL	Triglyzeride	Leber / Niere	Notiz

4. Vorsorge-Termine

In Deutschland bieten die Kassen diese Vorsorge für Männer an. Die Fristen können sich ändern. Frag in Deiner Praxis nach dem aktuellen Stand.

Vorsorge	Wann	Letzter Termin	Nächster Termin
Gesundheits-Check-up	ab 35, alle drei Jahre		
Hautkrebs-Screening	ab 35, alle zwei Jahre		
Prostata-Untersuchung	ab 45, jährlich		
Darmkrebs-Vorsorge	ab 50 (Stuhltest oder Darmspiegelung)		
Ultraschall Bauchaorta	einmalig ab 65		

5. Schlaf, Stress, Alkohol

Das lässt sich nicht in einer Zahl messen. Vergib für jede Woche eine Schulnote von 1 bis 6.

Woche (Datum)	Schlaf	Stress	Alkohol	Notiz

Allgemeine Informationen, keine Behandlungsempfehlungen. Bei Beschwerden oder auffälligen Werten sprich mit Deinem Arzt.