

8 FRAGEN FÜR MEHR GESUNDHEIT

Mit diesem Text können Sie abschätzen, wie hoch Ihr Risiko in den nächsten zehn Jahren an Diabetes Typ 2 zu erkranken ist. Die Auswertung finden Sie auf der Rückseite. Bitte kreuzen Sie pro Frage nur eine Antwort an und addieren Sie die Punkte.

Wie alt sind Sie?

- 0 Punkte
 - 1 Punkt
 - 2 Punkte
 - 3 Punkte
 - 4 Punkte
- Unter 35 Jahren
 35 bis 44 Jahre
 45 bis 54 Jahre
 55 bis 64 Jahre
 Älter als 64 Jahre

Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

- 0 Punkte
 - 5 Punkte
 - 3 Punkte
- Nein
 Ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern
 Ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousins oder Cousins

Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf der Höhe des Bauchnabels?

Wenn Sie kein Maßband zur Hand haben, verwenden Sie ein Stück Schnur und nehmen Sie ein Lineal zur Hilfe. Im Stehen legen Sie das Maßband in der Mitte zwischen dem unteren Rippenbogen und dem Beckenkamm um den Bauch herum. Leicht ausatmen und den Wert auf Nabelhöhe ablesen.

- | | | |
|--------------|---------------|-----------------------------------|
| Frau | Mann | |
| Unter 80 cm | unter 94 cm | <input type="checkbox"/> 0 Punkte |
| 80 bis 88 cm | 94 bis 102 cm | <input type="checkbox"/> 3 Punkte |
| über 88 cm | über 102 cm | <input type="checkbox"/> 4 Punkte |

Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten Bewegung?

- 0 Punkte
 - 2 Punkte
- Ja
 Nein

Wie oft essen Sie Obst, Gemüse oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?

- 0 Punkte
 - 1 Punkt
- Jeden Tag
 Nicht jeden Tag

Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

- 0 Punkte
 - 2 Punkte
- Nein
 Ja

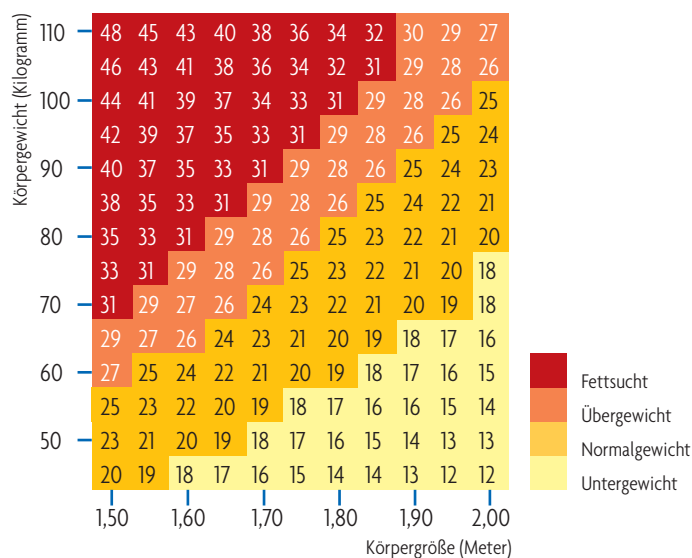
Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

- 0 Punkte
 - 5 Punkte
- Nein
 Ja

Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht (Body-Mass-Index)?

Den BMI errechnen Sie folgendermaßen:
 Körpergewicht (in Kilogramm) dividiert durch die Körpergröße (in Metern) im Quadrat (oder einfach nach Tabelle).

- 0 Punkte
 - 1 Punkt
 - 3 Punkte
- Unter 25
 25 bis 30
 Über 30



Ergebnis

Auswertung siehe Rückseite

 Punkte