

1 Body-Maß-Index ermitteln

		Körpergröße (Meter)										
		1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00					
Körpergewicht (Kilogramm)	110	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
	100	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
	90	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25
	80	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
	70	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
	60	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
	50	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
	40	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18
	30	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18
	20	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
10	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15	
5	25	23	22	20	19	18	17	16	15	14	14	
0	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13	
-5	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12	

■
Fett
sucht

■
Über-
gewicht

■
Norma-
gewicht

■
Unter-
gewicht

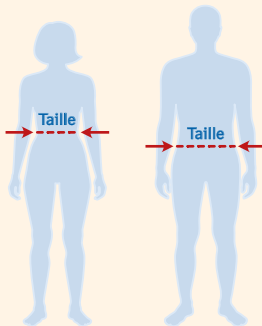
Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht (Body-Maß-Index)?

BMI:

Bitte errechnen Sie den **BMI** als Bestandteil des FINDRISK: $\text{Körpergewicht (in Kilogramm)} / \text{durch die Körpergröße (in Metern) zum Quadrat}$.

Oder einfach nach dieser **Tabelle**.

2 Taillenumfang ermitteln



Wie ist Ihr Taillenumfang?

Taille:

3 QR Code scannen, Risikokategorie ermitteln und unten ankreuzen

Scannen Sie bitte den unten stehenden **QR Code** und starten den FINDRISK-Test auf Ihrem Mobiltelefon. Am Ende des Diabetes-Risiko-Tests erhalten Sie nach 9 einfachen Fragen Ihre **Risikokategorie**. Kreuzen Sie diese an.



<https://b-i.news/findrisk>

- | | | |
|-----------------|---|--------------------------|
| Risikokategorie | A | <input type="checkbox"/> |
| Risikokategorie | B | <input type="checkbox"/> |
| Risikokategorie | C | <input type="checkbox"/> |
| Risikokategorie | D | <input type="checkbox"/> |
| Risikokategorie | E | <input type="checkbox"/> |