

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

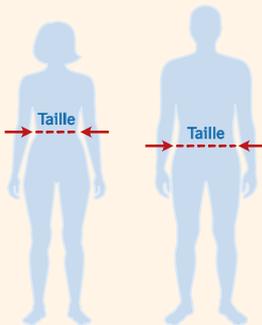
Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht (Body-Maß-Index)?

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"/> |