

Über 7 Mio. Menschen in Deutschland haben Diabetes. Sind auch Sie gefährdet?

Hier können Sie Ihr individuelles Diabetes-Risiko testen. Einfach die nachfolgenden Fragen beantworten und herausfinden, wie hoch Ihr individuelles Risiko ist und wie Sie dem entgegenwirken können.

Schritte zur Risiko-Bestimmung

1. Speichern Sie das Dokument (PDF) auf Ihrem Computer.
2. Beantworten Sie die acht Fragen des Fragebogens.
3. Klicken Sie auf „Auswerten“ und Sie erhalten Ihr persönliches Ergebnis.

Wie alt sind Sie? *(Bitte entsprechende Nachweise, sofern erforderlich, beifügen)*

Unter 35 Jahren

35 bis 44 Jahre

45 bis 54 Jahre

55 bis 64 Jahre

Älter als 64 Jahre

Wurde bei Mitgliedern Ihrer Bluts-Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

Nein

Ja, bei leiblichen Eltern, Schwester, Bruder, Kind

Ja, bei leiblichen Großeltern, Tante, Onkel, Cousine, Cousin

Welchen Taillenumfang messen Sie auf der Höhe des Nabels?

Unter 80 cm (Frau) / Unter 94 cm (Mann)

80-88 cm (Frau) / 94-102 cm (Mann)

Über 88 cm (Frau) / Über 102 cm (Mann)

Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung? *(bei der Arbeit z.B. Verkaufsregale befüllen, im Haushalt z.B. Fensterputzen, in der Freizeit z.B. Radfahren, flott Spaziergehen, etwas anstrengendere Gartenarbeiten...)*

Ja

Nein

Wie oft essen Sie Gemüse, Obst oder dunkles Brot? *(Roggenbrot oder Vollkornbrot)*

Jeden Tag

Nicht jeden Tag

Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

Nein

Ja

Hatten Sie bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte?

(z. B. während einer Krankheit, während einer Schwangerschaft)

Nein

Ja

Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Größe zu Gewicht? *(Body-Mass-Index)*

Unter 25 kg/m²

25 bis 30 kg/m²

Höher als 30 kg/m²