

Mit nur 8 einfachen Fragen können Sie Ihr mögliches Risiko, an Diabetes (Zuckerkrankheit) zu erkranken, erkennen und etwas dafür tun, lange gesund zu bleiben.

1. Wie alt sind Sie?

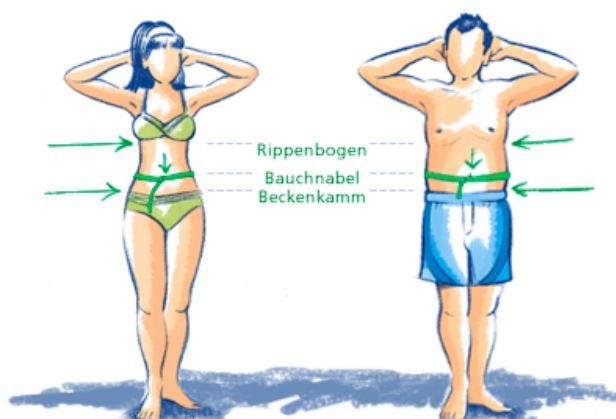
<input type="checkbox"/>	unter 35 Jahren	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	35 bis 44 Jahre	1 Punkte
<input type="checkbox"/>	45 bis 54 Jahre	2 Punkte
<input type="checkbox"/>	55 bis 64 Jahre	3 Punkte
<input type="checkbox"/>	älter als 64 Jahre	4 Punkte

2. Wurde bei mindestens einem Verwandten Diabetes festgestellt?

<input type="checkbox"/>	nein	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	ja, bei leiblichen Großeltern, Tante, Onkel, Cousine, Cousin	3 Punkte
<input type="checkbox"/>	ja, bei leiblichen Eltern, Schwester, Bruder, Kind	5 Punkte

3. Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?

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



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

<input type="checkbox"/>	ja	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	nein	2 Punkte

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

<input type="checkbox"/>	jeden Tag	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	nicht jeden Tag	1 Punkte

6. Wurde Ihnen schon einmal ein Medikament gegen Bluthochdruck verordnet?

<input type="checkbox"/>	nein	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	ja	2 Punkte

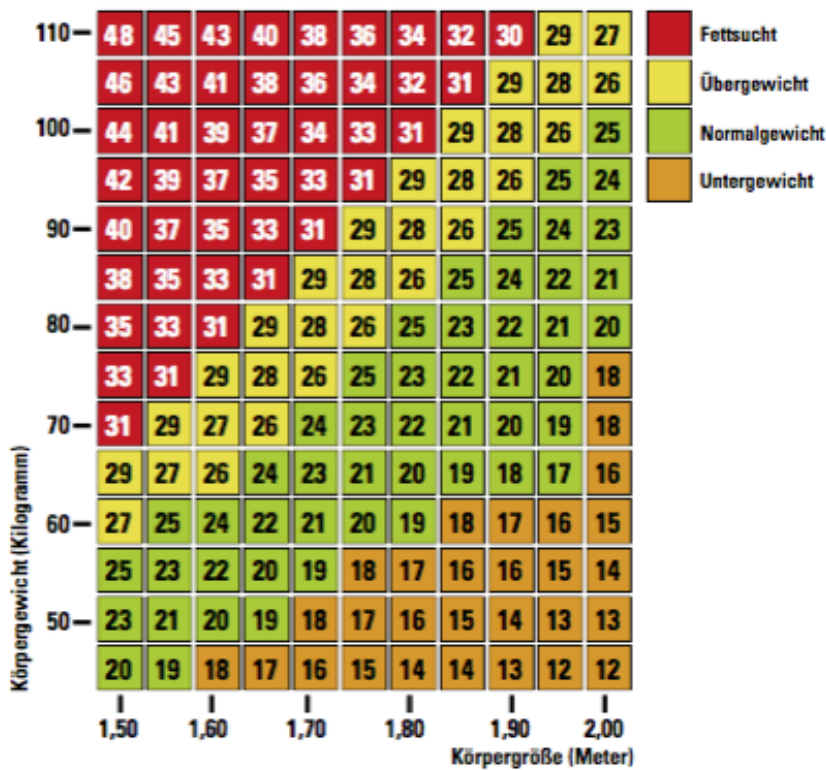
7. Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

<input type="checkbox"/>	nein	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	ja	5 Punkte

8. Wie ist bei Ihnen der Body-Mass-Index BMI (Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht)?

<input type="checkbox"/>	unter 25	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	25 bis 30	1 Punkte
<input type="checkbox"/>	über 30	3 Punkte

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



An Ihrer erreichten Gesamt-Punktzahl können Sie nun erkennen, wie hoch Ihr Risiko ist, an Diabetes (Zuckerkrankheit) zu erkranken.

0 bis 11 Punkte: Sie haben kein oder ein sehr niedriges Risiko, an Diabetes zu erkranken.

über 11 Punkte: Der Diabetes kündigt sich an, es liegt ein erhöhtes Risiko für eine Diabeteserkrankung vor. Tun Sie etwas, um dieses Risiko zu senken und den Ausbruch der Erkrankung zu verhindern und vereinbaren Sie einen Termin zur Beratung und weiterführenden Diagnostik im
AME - Institut für Arbeitsmedizin Dr. Emmerich
 06897-502 11 62 oder kontakt@ame-institut.de

(Quelle: FINDRISK Fragebogen, Deutsche Diabetes-Stiftung)