

# Diabetes-Risikotest

## Testen Sie Ihr Erkrankungsrisiko!

Beantworten Sie bitte folgende  
Fragen und zählen Sie dann Ihre  
Punkte zusammen!

### 1. Wie alt sind Sie?

- Unter 35 Jahren
- 35 bis 44 Jahre
- 45 bis 54 Jahre
- 55 bis 64 Jahre
- Älter als 64

#### Punkte

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

### 2. Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index?

(Erläuterung des Body-Mass-Index und  
Berechnungsbeispiel – siehe unten)

- Unter 25
- 25 bis 30
- Höher als 30

#### Punkte

- 0
- 1
- 3

### 3. Welchen Taillenumfang messen Sie auf der Höhe des Nabels?

(Wenn Sie kein Maßband zur Hand haben,  
verwenden Sie doch ein Stück Schnur und  
nehmen Sie ein Lineal zu Hilfe)

Frau	Mann
unter 80 cm	unter 94 cm
80–88 cm	94–102 cm
über 88 cm	über 102 cm

- 0
- 3
- 4

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

- Ja
- Nein

- 0
- 2

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

- Jeden Tag
- Nicht jeden Tag

- 0
- 1

### 6. Bekamen Sie schon einmal Blutdruck senkende Medikamente verordnet?

- Nein
- Ja

- 0
- 2

### 7. Wurden bei Ihnen schon einmal bei einer ärztlichen Untersuchung zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

(z.B. während einer medizinischen  
Untersuchung, während einer Krankheit oder  
in einer Schwangerschaft)

- Nein
- Ja

- 0
- 5

### 8. Wurde bei Mitgliedern Ihrer Blutsverwandtschaft Diabetes („Alterszucker“) festgestellt?

- Nein
- Ja, bei den eigenen Eltern,  
Geschwistern, Kind
- Ja, bei Großeltern, Tante, Onkel,  
Cousine, Cousin

- 0
- 5
- 3

**Der Body-Mass-Index (BMI)**  
berechnet sich nach der Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$$

z.B.: Größe: 1,70 m  
Gewicht: 65 kg

$$\text{BMI} = \frac{65}{1,7 \times 1,7} = 22,5$$

#### AUSWERTUNG:

- 0–9 Punkte:**
- 10–20 Punkte:**
- > 20 Punkte:**

An Ihrer erreichten Gesamt-Punktzahl können Sie nun erkennen,  
wie hoch Ihr Risiko ist, in den nächsten zehn Jahren an einem  
Diabetes Typ 2 zu erkranken.

Sie haben kein oder ein sehr niedriges Risiko, an einem Diabetes.  
Der Diabetes kündigt sich an, es liegt ein erhöhtes Risiko für eine  
Diabeteserkrankung vor. Sie sollten etwas tun, um dieses Risiko zu  
senken und den Ausbruch der Erkrankung zu verhindern.

Hier liegt ein sehr stark erhöhtes Risiko vor, an einem Diabetes zu  
erkranken. Daher wenden Sie sich bitte an Ihrem Hausarzt, um für  
Sie die richtige Behandlung zu besprechen. Oder wenden Sie sich  
an uns, um weitere Informationen zu erhalten.