

Fragebogen Risikofaktoren

Vorname:

Name:

Geburtstag:

1. Leiden Sie bereits an einer der folgenden chronischen Erkrankungen (Herzinfarkt, Arteriosklerose, Schlaganfall, Diabetes, Osteoporose, Arthrose, Depression, Demenz, Rheuma, bösartiger Tumor) ?

- Nein 1 P.
 Ja 5 P.

2. Wie groß ist Ihr Bauchumfang ? (bitte in Nabelhöhe messen!)

- Frauen <80cm, Männer <90cm 1 P.
 Frauen 80-85cm, Männer 90-95cm 3 P.
 Frauen >85cm, Männer >95cm 5 P.

3. Wieviel Alkohol trinken Sie regelmäßig?

- Frauen: 0-1 Getränk tgl, Männer 0-2 Getränke tgl 1 P.
 Frauen: 1-2 Getränke tgl, Männer 2-3 Getränke tgl 3 P.
 Frauen: >2 Getränke tgl, Männer >3 Getränke tgl 5 P.

4. Haben Sie einen erhöhten Blutdruck?

- Nein 1 P.
 Ja, behandelt und gute Werte 3 P.
 Ja, unbehandelt bzw. weiterhin erhöht 5 P.

5. Haben Sie vermehrt Stress?

- Nein 1 P.
 Ja, gelegentlich 3 P.
 Ja, regelmäßig 5 P.

6. Wie viele Portionen (150g) fetten Fisch essen Sie pro Woche?

- regelmäßig 2-3 Portionen pro Woche 1 P.
- regelmäßig 1 Portion pro Woche 3 P.
- kein regelmäßiger Fischverzehr 5 P.

7. Wie häufig betreiben Sie eine körperliche Aktivität mit Schwitzen (Joggen, Radfahren etc. jeweils mindestens 30 Minuten lang) pro Woche?

- dreimal oder mehr 1 P.
- ein- bis zweimal pro Woche 3 P.
- maximal einmal pro Woche 5 P.

8. Rauchen Sie Zigaretten, Zigarren, Pfeife...?

- ich bin Nichtraucher seit mehr als 12 Jahren 1 P.
- Ich rauche gelegentlich (2-3x pro Tag) 3 P.
- Regelmäßig (>5x pro Tag) 5 P.

9. Wieviele Portionen Gemüse und Obst verzehren Sie täglich? Eine Portion entspricht einer Handvoll der jeweiligen Person.

- 6-8 Portionen 1 P.
- 3-4 Portionen 3 P.
- 0-2 Portionen 5 P.

10. Wie häufig und wie lange halten Sie sich pro Woche tagsüber im Freien auf?

- Dreimal oder mehr, jeweils mehr als eine halbe Stunde sowie im Winter ein Urlaub in der Sonne 1 P.
- ein- bis zweimal, jeweils mehr als eine halbe Stunde, jedoch im Winter kein Urlaub in der Sonne 3 P.
- kein regelmäßiger Aufenthalt im Freien 5 P.

Gesamtpunktzahl:

10 Punkte: Optimal ! Sehr niedriges Gesamtrisiko !

11-30 Punkte: Leicht bis mäßig gesteigertes Gesamtrisiko

31-50 Punkte: Mäßig bis deutlich gesteigertes Gesamtrisiko