

## Selbsttests

### BMI-Rechner

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Größe zur Bestimmung Ihres relativen Körpergewichtes.

### Kalorienbedarfs-Rechner

Mit dem Kalorienbedarfsrechner können Sie schnell und einfach Ihren Kalorienbedarf pro Tag bestimmen.

### Kalorienverbrauchs-Rechner

Ermitteln Sie mit diesem Rechner, wie viele Kalorien Sie durch Sport und Bewegung verbrauchen.

### Taille-Hüft-Verhältnis-Rechner

Wenn es um Ihre Gesundheit geht, ist es entscheidend, an welchen Stellen des Körpers das Fett sitzt.

### Herz-Kreislauf-Risiko-Test

Überprüfen Sie mit diesem Test, ob Hinweise auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen bestehen.

## Depressionstest

Mit diesem Test können Sie ermitteln, ob Sie erste Anzeichen einer Depression aufweisen.