

Messung des Taillenumfangs

Für den Test benötigen Sie Ihren Taillenumfang.
Falls Sie Ihren Taillenumfang nicht wissen, aber einen Gürtel, Faden, Kordel oder Ähnliches zur Hand haben, können Sie Ihren Taillenumfang mithilfe des nebenstehenden Lineals selbst messen.
Wenn Sie z.B. eine Kordel haben, legen Sie diese um Ihre Taille und markieren Sie darauf Ihren Taillenumfang.
Dann legen Sie die Kordel an nebenstehendes Lineal an und messen die Kordellänge. Die daraus resultierenden Zentimeter können Sie als Taillenumfang in den Test eintragen.

So messen Sie Ihren Taillenumfang:

Stellung mit dem Gesicht zum Spiegel,
die Füße ca. 15 cm auseinander.

Messstelle:

Die Mitte zwischen
dem untersten Rippenbogen und
dem Oberrand des Beckenknochens

