

## Osteoporose Risikotest

Aus Alter, Geschlecht und genetischer Veranlagung ergeben sich Risikofaktoren, wie auch bestimmte Krankheiten oder die Einnahme bestimmter Medikamente. Langfristig entscheidet auch unser Lebensstil - wie und wie viel wir uns bewegen oder was wir essen. Insgesamt: wie wir auf uns achten und wie wir mit unserem Körper umgehen.

Mangelnde Bewegung zum Beispiel unterfordert Muskeln und Knochen. Ernährungsgewohnheiten können einen Mangel an Mineralstoffen und Vitaminen verursachen. Kein Mensch gleicht dem anderen, doch gibt es gewisse Anhaltspunkte – der Test soll Ihnen Orientierung bieten.

	Ja	nein
<b>Familiäre Belastung:</b>		
Vater oder Mutter hatten Knochenbrüche ohne ersichtlichen Grund	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rundrückenbildung bei Vater oder Mutter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Persönliches:</b>		
Älter als 60 Jahre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deutlicher Gewichtsverlust oder Untergewichtig (BMI unter 20)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich dauerhaft schwach oder krank	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin sehr schlank	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich hatte nach dem 50. Lebensjahr einen Knochenbruch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei mir wurde eine niedrige Knochedichte festgestellt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Körperliche Verfassung:</b>		
Ich habe als Kind wenig Sport getrieben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bewege mich wenig und treibe keinen Sport	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin auf Rollator oder Rollstuhl angewiesen oder bin länger bettlägerig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin täglich weniger als eine halbe Stunde an der Sonne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Frauensache:</b>		
Menopause vor dem 45. Lebensjahr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frühe operative Entfernung der Eierstöcke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geburt mehrerer Kinder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Männersache:</b>		

Es wurde ein niedriger Testosteronspiegel festgestellt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ernährung:</b>		
Seltener Verzehr von Milch, Käse oder Milchprodukten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seltener Verzehr von frischem grünem Gemüse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Täglicher Genuss von Fleischgerichten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Häufiger Genuss von Fastfood oder verpackter Nahrung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Häufiger Genuss von Zucker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Lebensstil:</b>		
Raucher, täglich eine Packung oder mehr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich trinke mehr als 3 Dosen Cola o.ä. am Tag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich trinke täglich mehr als 2 alkoholische Getränke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Krankheiten:</b>		
Überfunktion der Schilddrüse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chronische Erkrankung von Leber oder Niere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entzündliche Darmerkrankung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diabetes Typ 1 oder 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe oft Verdauungsprobleme wie Durchfall oder Blähungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Medikamente:</b>		
Einnahme von Medikamenten aus der Gruppe der Protonenpumpeninhibitoren, Heparin, Cortison oder Marcumar länger als 6 Monate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Einnahme von Medikamenten aus der Gruppe der Antiepileptika, Tranquilizer oder Psychopharmaka länger als 6 Monate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Das Ergebnis (Bitte zusammenzählen):

Wenn Sie bei 5 Fragen mit "Ja" geantwortet haben, sollten Sie darüber nachdenken, Ihren Arzt auf das Thema Osteoporose anzusprechen.

Wenn Sie bei 8 und mehr Fragen mit "Ja" geantwortet haben, dann tragen Sie ein hohes Risiko, in Zukunft eine Osteoporose-bedingte Fraktur zu erleiden. Ein konsequentes Vorsorgeprogramm sollte mit dem Arzt besprochen und durchgeführt werden und eine Knochendichtemessung in Erwägung gezogen werden.

Hinweis: Dieser Test kann eine Untersuchung und das Gespräch mit Ihrem Arzt nicht ersetzen.