

## Testen Sie Ihr Osteoporose-Risiko

Die Osteoporose ist eine Erkrankung, die durch den fortschreitenden Knochenabbau entsteht. Häufiger sind davon Frauen betroffen, vor allem, wenn die Wechseljahre bereits eingetreten sind. Grundsätzlich können aber auch Männer an Osteoporose erkranken. Frühe Anzeichen der Osteoporose können Rückenschmerzen sein.

Glauben Sie, dass Sie bei sich oder Verwandten Verdachtsmomente einer Osteoporose sehen? Mit den folgenden Testfragen können Sie feststellen, ob Sie ein Osteoporose-Risikotyp sind.

Hat Ihre Mutter/Großmutter vielleicht Osteoporose ? Drucken Sie doch einfach den Fragebogen aus und füllen Sie ihn zusammen mit Ihr aus. Beim nächsten Arztbesuch legen Sie den Bogen einfach Ihrem Arzt vor. Dieser kann dann - je nach Situation - weitere Untersuchungen anordnen oder eine Therapie einleiten.

	Ja	nein
1 Sind Sie über 50 Jahre alt?		
2 Ist Osteoporose bereits bei Ihren Eltern aufgetreten?		
3 Ist Ihr Körperbau sehr schlank?		
4 Treiben Sie wenig oder gar keinen Sport?		
5 Gehen Sie weniger als eine Stunde pro Tag nach draußen?		
6 Rauchen Sie und/oder trinken Sie regelmäßig Alkohol?		
7 Ist Ihre Ernährung calciumarm? (wenig Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Käse)		
8 Sind Sie kleiner geworden oder haben Sie bei sich einen zunehmenden Rundrücken bemerkt?		
9 Nehmen Sie ständig Schilddrüsenpräparate ein?		
10 Nehmen Sie regelmäßig Cortison ein?		
11 Hatten Sie bereits einen Knochenbruch, dem kein größerer Sturz oder Unfall vorausging?		

folgende Fragen sind nur für Frauen:

12 Sind Sie kinderlos?		
13 Hat bei Ihnen die Regel erst nach dem 16. Lebensjahr eingesetzt?		
14 Wurde bei Ihnen eine Entfernung der Eierstöcke vorgenommen?		
15 Haben die Wechseljahre bei Ihnen vor dem 45. Lebensjahr eingesetzt?		