

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.

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.

- | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| Sind Sie über 50 Jahre alt? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| Ist Osteoporose bereits bei Ihren Eltern aufgetreten? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| Ist Ihr Körperbau sehr schlank? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| Treiben Sie wenig oder gar keinen Sport? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| Rauchen Sie täglich mehr als 5 Zigaretten? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| Trinken Sie regelmäßig Alkohol? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| Wurde oder wird eine Cortisontherapie durchgeführt? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| Ist Ihre Ernährung einseitig? (z. B. Diät) | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |

Haben Sie in der letzten Zeit eine deutliche Verminderung Ihrer Körpergröße oder des Körpergewichtes festgestellt? Ja Nein

- | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| Besteht bei Ihnen eine Nierenerkrankung? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| Besteht bei Ihnen ein Bluthochdruck? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| Erhalten Sie regelmäßig Entwässerungstabletten? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| Wurde bei Ihnen eine Magen-Darm-Operation durchgeführt? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| Besteht bei Ihnen eine Schilddrüsenunterfunktion? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Knochenbrüche erlitten? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |

Sind in Ihrer Familie (Eltern, Geschwister, nahe Verwandte) folgende Erkrankungen bekannt:

- | | | |
|---------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Wirbelkörperbrüche? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| Schenkelhalsbrüche? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |

Folgende Fragen sind nur für Frauen:

- | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| Sind Sie kinderlos? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| Hat bei Ihnen die Regel erst nach dem 16. Lebensjahr eingesetzt? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| Haben die Wechseljahre bei Ihnen vor dem 45. Lebensjahr eingesetzt? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| Wurde bei Ihnen eine Eierstockoperation durchgeführt? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| Nehmen Sie Hormontabletten ein? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |

Haben Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit ja beantwortet, heißt das noch nicht, dass Sie Osteoporose haben. Osteoporose kann nur von einem Arzt durch eine Knochendichtemessung eindeutig diagnostiziert werden. Zeigen Sie diesen Test Ihrem Arzt, der dann gegebenenfalls die notwendigen Untersuchungen durchführen lassen kann. Die gute Nachricht ist, dass Osteoporose sehr leicht diagnostiziert und behandelt werden kann.

Weitere Informationen zur Osteoporose, zur Behandlung und zur Vermeidung erhalten Sie unter www.gelenkforum.de.