

Osteoporose – Risiko - Test

Sind Sie gefährdet? Mit einem einfachen Test können Sie abschätzen, wie groß Ihr Risiko ist, an Osteoporose zu erkranken.

Risikofaktoren, die viel Gewicht haben - Kategorie 1:

- Sind Sie erblich vorbelastet? Hat ein Blutsverwandter von Ihnen einen deutlichen Rundrücken entwickelt, an Größe verloren, oder einen Oberschenkelhalsbruch erlitten?
- Sind Sie anfällig für Knochenbrüche?
- Hat Ihr Arzt eine verminderte Knochendichte festgestellt?
- Hatten Sie Ihre erste Menstruation nach Ihrem 14. Lebensjahr?
- Sind Sie vor dem 45. Lebensjahr in den Wechsel gekommen?
- Haben oder hatten Sie einen sehr unregelmäßigen Monatszyklus?
- Mussten Sie jemals über mehrere Wochen eine höherdosierte Cortisontherapie einnehmen?
- Mussten Sie jemals mit folgenden Medikamenten behandelt werden: Substanzen, die die Produktion der körpereigenen Geschlechtshormone hemmen, Substanzen gegen Tumorleiden oder Antiepileptika?
- Leiden Sie an einer schweren Nieren- oder Schilddrüsenerkrankung?

Risikofaktoren, die auch Bedeutung haben dürften - Kategorie 2:

- Zählen Sie zum blauäugigen, schlanken Menschtyp?
- Rauchen Sie mehr als 10 Zigaretten pro Tag?
- Trinken Sie mehr als 2/4 Wein, oder 2 Bier pro Tag?
- Trinken Sie wenig Milch und essen Sie wenig Milchprodukte?
- Ernähren Sie sich zu „sauer“, d.h. mit zuviel tierischem Eiweiß und Fett sowie raffinierten Kohlenhydraten?
- Betreiben Sie wenig Sport?
- Betreiben Sie Hochleistungssport?
- Neigen Sie zu ausgeprägtem Schlankheitsbewusstsein?
- Leiden Sie an Diabetes mellitus?
- Trinken Sie regelmäßig viel Kaffee?

Sollten Sie 1 bis 2 Fragen der **Kategorie 1** oder mehr als 3 Fragen der **Kategorie 2** mit JA beantworten, wenden Sie sich bitte an mich bezüglich weiterer Abklärung Ihres Osteoporoserisikos. Ich werde Sie gerne beraten.