

Testen Sie Ihr Osteoporose-Risiko!

Sind Sie mehr als vier cm kleiner geworden?

Ja Nein

Leiden/Litten Sie an akut aufgetretenen, anhaltend starken Rückenschmerzen?

Ja Nein

Fallen oder stürzen Sie häufig (zweimal oder mehr innerhalb von sechs Monaten)?

Ja Nein

Haben/Hatten Sie einen oder mehrere Knochenbrüche aus geringfügigem Anlass?

Ja Nein

Haben/Hatten Sie Verwandte mit Osteoporose und/oder Rundrücken, Unter-, Wirbelkörper- oder Schenkelhalsbruch?

Ja Nein

Haben Sie über sechs Monate lang jeden Tag 7,5 mg oder mehr Prednisolon (bzw. gleichwirkendes Kortisonpräparat) eingenommen?

Ja Nein

Leiden Sie an einer chronisch-entzündlichen Erkrankung (z. B. rheumatoide Arthritis, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)?

Ja Nein

Ist/War Ihre körperliche Aktivität stark vermindert (z. B. wegen langer Bettlägerigkeit, körperlicher Behinderung)?

Ja Nein

Haben Sie Untergewicht (Bodymaßindex* kleiner 20) und/oder eine ungewollte Gewichtsabnahme von mehr als 10% in letzter Zeit?

Ja Nein

Nehmen Sie täglich weniger als 1000 mg Kalzium zu sich (1000 mg Kalzium = z. B.: 2 Scheiben Emmentaler + 1 Joghurt + 2 Glas Milch oder: 2 l Mineralwasser mit je 500 mg Ca/l)?

Ja Nein

Essen Sie weniger als zwei mal wöchentlich Seefisch (z. B. Makrele, Hering, Lachs) und/oder tanken Sie weniger als eins bis zwei mal wöchentlich Sonnenlicht im Freien?

Ja Nein

Nur für Frauen nach den Wechseljahren:

Hatten Sie weniger als 30 Jahre lang regelmäßig Ihre Periode?

Ja Nein

Nur für Männer:

Haben/Hatten Sie einen Mangel an dem männlichen Sexualhormon Testosteron?

Ja Nein

Auswertung:

Wenn Sie eine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten konnten, bedeutet das noch nicht, dass Sie tatsächlich osteoporose-krank sind. Aber schon bei einem „Ja“ zählen Sie zu den Frauen oder Männern, die möglicherweise knochenbruchgefährdet sind. Sie sollten dann gleich zu einem Arzt gehen und um einen gründlichen „Knochen-Check“ bitten!