

Ihr persönlicher Osteoporose - Risiko - Test

Mit diesem Test können Sie abschätzen, wie hoch Ihr Risiko ist, möglicherweise an Osteoporose zu erkranken. Kreuzen Sie die Fragen an, die Sie mit JA beantworten müssen.

Kategorie 1 - Risikofaktoren, die viel Gewicht haben:

- Sind Sie erblich vorbelastet? Hat ein naher Verwandter von Ihnen im Alter einen deutlichen Rundrücken entwickelt, in stärkerem Maße an Größe verloren oder einen Oberschenkelhalsbruch erlitten?
- Sind Sie deutlich kleiner geworden (mehr als 4cm in den letzten Jahren) oder haben Sie bei Sich einen zunehmenden Rundrücken bemerkt?
- Haben Sie nach dem 40. Lebensjahr bereits einen Knochenbruch erlitten, dem kein größerer Sturz oder Unfall vorausging?
- Hatten Sie Ihre erste Menstruation nach Ihrem 14. Lebensjahr?
- Sind Sie vor dem 45. Lebensjahr in die Wechseljahre gekommen?
- Haben oder hatten Sie einen sehr unregelmäßigen Monatszyklus?
- Mussten Sie jemals über mehrere Wochen Cortison einnehmen?
- Mussten Sie jemals über längere Zeit mit folgenden Medikamenten behandelt werden: Substanzen, die die Produktion der körpereigenen Geschlechtshormone hemmen, Substanzen gegen Tumorleiden, oder so genannte Antiepileptika?
- Leiden Sie an einer schweren Nieren- oder Schilddrüsenerkrankung?

Kategorie 2 - Risikofaktoren, die auch von Bedeutung sind:

- Zählen Sie zum schlanken Menschtyp?
- Rauchen Sie mehr als 10 Zigaretten pro Tag?
- Trinken Sie mehr als 2/4 Wein oder 2 Glas Bier pro Tag?
- Trinken Sie wenig Milch und essen Sie wenige Milchprodukte?
- Essen Sie viel Fleisch, Fett oder Zucker/Süßigkeiten?
- Bewegen Sie sich wenig?
- Neigen Sie zu ausgeprägtem Schlankheitsbewusstsein?
- Leiden Sie an Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)?
- Trinken Sie regelmäßig mehr als 2 Tassen Kaffee am Tag?

**Wenn Sie bereits 2 Fragen der *Kategorie 1* oder
mehr als 3 Fragen der *Kategorie 2* mit JA beantworten müssen,
unterliegen Sie einem erhöhten Osteoporose-Risiko.**

Je mehr Fragen Sie mit JA beantworten, umso höher ist Ihr Osteoporose-Risiko.