

## Test: Osteoporoserisiko

Hier können Sie durch Beantworten der Fragen prüfen, ob Sie ein erhöhtes Risiko haben, an Osteoporose zu leiden oder zu erkranken.

1. Hatten Sie bereits einen Knochenbruch nach dem 45. Lebensjahr?
2. Hatte Ihre Mutter oder Ihr Vater einen Bruch im Hüftbereich?
3. Sind Sie um mehr als 4 cm kleiner als mit ca. 25 Jahren (siehe z.B. Pass)?
4. Haben Sie in letzter Zeit ungewollt an Gewicht verloren (mehr als 10% Ihres Körpergewichtes)? Leiden Sie an Untergewicht (weniger als 50 kg Körpergewicht)? Oder beträgt Ihr Bodymass-Index weniger als 20; (Bodymass-Index: Gewicht in kg geteilt durch Quadrat der Größe in m) Berechnungshilfe siehe z. B.:  
<http://www.inform24.de/bmifueralle.html>
5. Nehmen Sie regelmäßig und längerfristig (mehr als 3 Monate) Cortison ein oder müssen Sie beispielsweise wegen Allergien oder Asthma Cortison inhalieren?
6. Leiden oder litten Sie an einer der folgenden Erkrankungen? Asthma / Chronische Bronchitis, Chronisch-entzündliche Magen-/Darmerkrankung (z. B. M. Crohn, Colitis ulcerosa), Chronische Schilddrüsenüberfunktion, Entzündlich- rheumatische Erkrankung, Chronische Nierenerkrankung, Diabetes mellitus, Neurologische Krampfleiden (Epilepsie), M. Parkinson, Chronische Herzschwäche, Magersucht (Anorexia nervosa), Brustkrebs (Einnahme von Aromatasehemmern)?
7. Rauchen Sie?
8. Trinken Sie regelmäßig Alkohol?
9. Haben Sie im letzten Halbjahr mehr als 2 häusliche Stürze erlitten?
10. Besteht bei Ihnen eine Unverträglichkeit von Milch, Milchprodukten und dadurch verminderte Calciumzufuhr?
11. Bei Frauen: Hatten Sie Ihre letzte Menstruation/Monatsblutung vor dem 45. Lebensjahr? Wurde bei Ihnen eine Operation mit der Entfernung der Eierstöcke vor diesem Lebensalter durchgeführt?
12. Gibt es in der Familie Osteoporose?
13. Bewegen Sie sich wenig bzw. treiben Sie keinen Sport?

Bei o.g. Fragen handelt es sich um die Suche nach Faktoren, die das Risiko einer Osteoporoseerkrankung prinzipiell erhöhen. In einem solchen Test können weder alle Risiken abgebildet noch individuelle Fragen berücksichtigt werden. Sollten Sie jedoch eine oder mehrere Fragen mit Ja beantworten können, ist sicher die Bestimmung Ihres individuellen Risikos in einem ärztlichen Gespräch sinnvoll. Danach kann entschieden werden, ob weitere Untersuchungen (körperliche Untersuchung, Knochendichtemessung, Labor) empfehlenswert sind. Für ein Gespräch und ggfs. das Einleiten weiterer Maßnahmen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.