



Osteoporose Risikotest

Ermitteln Sie Ihr
persönliches
Osteoporose-Risiko.

Nur wer sein Osteoporose-Risiko kennt, kann wirksam vorbeugen.

Immer mehr Menschen erkranken heute an Osteoporose, auch „Knochenschwund“ genannt. Fast jede 3. Frau nach den Wechseljahren und jeder 7. Mann sind betroffen. Osteoporose bedeutet einen Abbau von Knochenmasse. Die Folge: Die Knochen verlieren an Stabilität, die Gefahr von Brüchen steigt dramatisch an. Dabei können bereits ein leichter Stoß oder ein Sturz zu komplizierten Frakturen führen.

Auf Osteoporose deuten kaum Anzeichen und Beschwerden hin. Es ist deshalb besonders wichtig, das persönliche Osteoporose-Risiko frühzeitig zu erkennen, um gemeinsam mit dem Arzt geeignete Maßnahmen zur Vorbeugung ergreifen zu können.

Wir wollen Ihnen dabei helfen.

► Machen Sie den Osteoporose-Risiko-Test.

Gemeinsam mit dem anerkannten Osteoporose-Experten Prof. Dr. med. J. D. Ringe haben wir den folgenden Test entwickelt. Er gibt Ihnen Aufschluss, wie hoch Ihr ganz persönliches Risiko ist, an Osteoporose zu erkranken. Sie können ihn selbst oder unter Anleitung Ihres Arztes oder Apothekers ausfüllen.

Und so geht's: Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen wahrheitsgetreu. Jeder Frage ist dabei eine bestimmte Punktzahl zugeordnet. Addieren Sie die Punktzahlen der Fragen, die Sie mit „Ja“ beantworten. Fragen, die nicht zutreffen, d. h. auf die Sie „Nein“ antworten, lassen Sie unberücksichtigt. Zum Schluss ziehen Sie die Summe der Punkte und Sie erhalten Ihr individuelles Osteoporose-Risiko.

▶ **Ihr Arzt oder Apotheker berät Sie kompetent.**

Wenn Sie Ihr Osteoporose-Risiko kennen und besonders dann, wenn Sie ein erhöhtes Risikoprofil aufweisen, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. So erfahren Sie, wie Sie aktiv einer Erkrankung vorbeugen können. Denken Sie daran: Osteoporose ist kein unausweichliches Schicksal!

Hochrisikofragen:

1.	Haben Sie seit Ihrem 45. Lebensjahr zwei oder mehr Knochenbrüche erlitten, die nicht durch einen schweren Unfall bedingt waren?	5
2.	Mussten Sie bislang schon einmal länger als 3 Monate Cortisontabletten einnehmen?	5
3.	Hat sich Ihre Körpergröße seit dem 25. Lebensjahr um mehr als 4 cm vermindert?	5

Zwischensumme
der Punktzahl der mit Ja beantworteten Fragen

Familiäre Disposition/ Ernährung/Bewegung:

4.	Sind Ihnen direkte Verwandte bekannt, die an Osteoporose erkrankten (z. B. Knochenbrüche und Rundrücken bei Eltern oder Geschwistern)?	2
5.	Haben Sie an Gewicht verloren und wiegen Sie derzeit weniger als 50 kg (Männer weniger als 65 kg)?	2
6.	Sind Sie älter als 65 Jahre?	2
7.	Fühlen Sie sich oft schwach oder krank und sind weitgehend unfähig, körperlich anstrengende Arbeiten auszuführen?	2
8.	Sind Sie hellhäutig und haben blondes oder rötliches Haar?	1

9.	Besteht bei Ihnen eine Gangunsicherheit und sind Sie im letzten Jahr 2 Mal oder häufiger gestürzt?	1
10.	Sind Sie eher unsportlich, und waren Beruf und Freizeit für Sie mit wenig Bewegung und körperlicher Aktivität verbunden?	1
11.	Leiden Sie sehr oft oder permanent unter Rückenschmerzen?	1
12.	Gehen Sie selten aus dem Haus, oder ist durch Bekleidung Ihre Haut so gut wie nie Sonnenstrahlung ausgesetzt?	1
13.	Bevorzugen Sie streng vegetarische Kost und meiden außer Fleisch auch Eier und Milchprodukte?	1
14.	Bekommen Sie aufgrund einer chronischen Herz- oder Lungenerkrankung starke Luftnot schon bei leichter körperlicher Belastung und sind entsprechend in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt?	1
15.	Haben Sie über viele Jahre oder Jahrzehnte mehr als 15 Zigaretten täglich geraucht?	1
16.	Haben Sie über viele Jahre täglich mehr als einen Liter Bier, eine halbe Flasche Wein oder ähnliche Mengen Alkohol getrunken? (= > 50 g Alkohol p. Tag)	1
17.	Trinken Sie seit langem täglich mehr als 4 Tassen Kaffee?	1
18.	Haben Sie bisher immer wenig oder gar keine Milch getrunken?	1
19.	Meiden Sie seit langem Milchprodukte wie Joghurt, Quark und Käse?	1

Zwischensumme

der Punktzahl der mit Ja beantworteten Fragen

Fragen zur Abklärung sekundärer Osteoporose:

20.	Leiden Sie an chronischen Erkrankungen wie entzündlicher Rheumatismus (chronische Polyarthritits), Asthma, entzündlicher Darmkrankheit (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)?	2
21.	Ist bei Ihnen eine Organtransplantation durchgeführt worden (z. B. Herz, Lunge, Leber, Niere, Knochenmark)?	2
22.	Haben Sie ein Krebsleiden mit nachfolgender Chemotherapie durchgemacht?	2
23.	Besteht bei Ihnen eine chronische Bauchspeicheldrüsen-Entzündung (Pankreatitis) mit dadurch verursachter Verdauungsstörung?	2
24.	Besteht bei Ihnen eine schwere chronische Lebererkrankung?	2
25.	Wurde bei Ihnen die seltene Dünndarmerkrankung „Zöliakie“ (oder auch Sprue) mit Unverträglichkeit von Getreide-Eiweiß festgestellt?	2
26.	Ist bei Ihnen durch eine Operation der Magen insgesamt oder teilweise entfernt worden?	2
27.	Ist bei Ihnen eine Milchzucker-Unverträglichkeit durch einen Arzt eindeutig nachgewiesen worden, sodass Sie Milch meiden müssen?	1
28.	Leiden Sie schon lange an einer unklaren Durchfall-Erkrankung, d. h. regelmäßig weicher, breiiger Stuhlgang?	1
29.	Waren Sie früher oder sind Sie an einer Essstörung erkrankt (Anorexie, Bulimie)?	1
30.	Nehmen Sie regelmäßig Abführmittel ein?	1

31.	Hatten Sie einmal oder haben Sie noch z. Zt. eine Schilddrüsenüberfunktion?	1
32.	Sind Sie zuckerkrank (Diabetiker) und müssen regelmäßig Insulin spritzen?	1
33.	Nehmen Sie seit vielen Jahren Medikamente gegen Epilepsie ein?	1
34.	Wurde bei Ihnen die seltene neurologische Krankheit Multiple Sklerose („MS“) diagnostiziert und haben Sie zur Behandlung wiederholt Cortison bekommen und sind in Ihrer Beweglichkeit deutlich eingeschränkt?	1
35.	Waren Sie, bedingt durch eine Krankheit, bisher länger als 2 Monate bettlägerig?	1
36.	Haben Sie nach einer Thrombose oder schweren Operation über 8 Wochen oder mehr Heparinspritzen („Thrombose-Schutz“) bekommen?	1
37.	Hatten oder haben Sie noch Nierensteine?	1
38.	Wurde bei Ihnen eine Überfunktion der Nebenschilddrüsen festgestellt und wurden Sie durch operative Entfernung der vergrößerten Nebenschilddrüse behandelt?	1
39.	Benutzen Sie wegen einer chronisch asthmatischen Krankheit seit Jahren regelmäßig ein Cortisonspray (keine Cortisontabletten)?	1

Zwischensumme

der Punktzahl der mit Ja beantworteten Fragen

Was Frauen zusätzlich beantworten sollten:

40.	Hat die Regelblutung bereits vor dem 48. Geburtstag endgültig ausgesetzt?	2
41.	Trat Ihre Periode als Mädchen oder junge Frau sehr unregelmäßig auf, oder ist Ihre Periode über einen längeren Zeitraum ganz ausgeblieben?	2
42.	Wurden Sie nach dem endgültigen Ausbleiben der Regel nur sehr kurzfristig oder niemals mit Hormonersatz-Medikamenten behandelt?	2
43.	Trat Ihre erste Regelblutung erst nach dem 15. Geburtstag auf?	1
44.	Trifft es zu, dass Sie niemals schwanger waren?	1
45.	Haben Sie zwei oder mehr Kinder jeweils mehr als 4 Monate gestillt?	1
46.	Wurde Ihre Gebärmutter vor dem 48. Geburtstag operativ entfernt?	1
47.	Wurden Ihnen ein oder beide Eierstöcke vor dem 48. Geburtstag operativ entfernt?	1

Zwischensumme
der Punktzahl der mit Ja beantworteten Fragen

Was Männer zusätzlich beantworten sollten:

48.	Haben Sie beobachtet, dass bei Ihnen der Bartwuchs schwächer geworden ist, d.h. Rasieren seltener nötig ist?	1
49.	Sind Ihnen Achsel- und Schamhaare ausgefallen?	1
50.	Haben Sie ein Nachlassen von Libido und Potenz bei sich bemerkt?	1

Zwischensumme
der Punktzahl der mit Ja beantworteten Fragen

Gesamtsumme
der Punktzahl der mit Ja beantworteten Fragen



Ihr Testergebnis:

0–4 Punkte

**kein bis geringes
Osteoporose-Risiko**

Bei Ihnen ist zurzeit kein oder nur ein sehr geringes Osteoporose-Risiko erkennbar. Eine Osteoporose könnte sich in den kommenden Jahren entwickeln. Calciumreiche Ernährung und körperliche Bewegung sind das Rüstzeug für starke Knochen. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten oder sprechen Sie z. B. mit Ihrem Apotheker, was Sie selbst vorbeugend tun können. Verzichten Sie möglichst auf so genannte Calciumräuber, wie z. B. Genussmittel (regelmäßiger Alkoholkonsum, Tabak) und stellen Sie Ihren Speiseplan um (weniger Fleisch und Wurstwaren, mehr Käse und andere Milchprodukte). Auch körperliche Bewegung (Ausdauersportarten wie Walking, Wandern, Schwimmen sowie gezielte Rückengymnastik) stärkt Ihre Muskeln und Knochen.

5–7 Punkte

**erhöhtes
Osteoporose-Risiko**

Je nach Konstellation der von Ihnen angekreuzten Risikofaktoren haben Sie ein mehr oder weniger ausgeprägtes Osteoporose-Risiko. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt. Eine Knochendichtemessung ist wahrscheinlich ratsam, um eine möglicherweise bereits bestehende Minderung der Knochendichte (präklinische Osteoporose) zu erkennen und vorbeugende Maßnahmen zu planen.

Sie sollten sich auf jeden Fall calciumreich ernähren. Um den Tagesbedarf zu decken, sollten Sie mindestens 1000–1500 mg Calcium

zu sich nehmen (1000 mg Calcium = z. B. 1 Liter Milch o. 2 Scheiben Emmentaler + 1 Joghurt o. 2 Liter Mineralwasser mit ca. 500mg/l).

Für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung essen Sie möglichst 1–2 Mal wöchentlich Seefisch (z. B. Makrele, Hering, Lachs) und halten Sie sich von Mai bis Oktober täglich möglichst viel im Freien auf und tanken Sonnenlicht. In den Wintermonaten ist eine zusätzliche Einnahme von Calcium und Vitamin-D3 sinnvoll. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

8–11 Punkte

**deutliches
Osteoporose-Risiko**

Eine Knochendichtemessung und eine eingehende ärztliche Befragung sowie gegebenenfalls weiterführende Diagnostik sollten durchgeführt werden, um ein auf Ihre Situation zugeschnittenes Vorbeugungs- oder Behandlungskonzept zu erstellen.

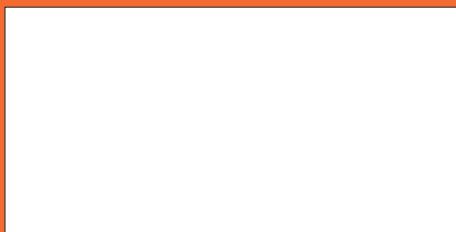
**12 und mehr
Punkte**

**ausgeprägtes
Osteoporose-Risiko**

Sofortige eingehende ärztliche Untersuchung, Beratung und Therapie anstreben. Die Möglichkeit, dass Sie bereits unter einer Osteoporose leiden, ist relativ hoch anzusetzen.



Dieser Osteoporose-Risiko-Test wird Ihnen überreicht von:



Impressum

Herausgeber: Orion Pharma GmbH, Notkestraße 9, 22607 Hamburg
Konzept, Text, Design: schütz & co. Werbeagentur, Berlin
In Zusammenarbeit mit Michael Promnitz, Orion Pharma GmbH, Hamburg

© Dezember 2005