

Selbsttest: Bestimmen Sie Ihr persönliches Osteoporose-Risiko

Die frühzeitige Diagnose einer beginnenden Osteoporose ermöglicht eine rechtzeitige Behandlung – und gibt damit eine gute Chance, den Verlust der Knochenmasse aufzuhalten.

	JA	NEIN
Gab es in Ihrer Familie Fälle von Knochenbrüchen (z. B. an Wirbelkörpern oder am Oberschenkelhals) aufgrund einer Osteoporose?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leidet ein Mitglied Ihrer Familie unter einem Rundrücken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie sich seit Ihrem 40. Lebensjahr einen Knochen gebrochen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat sich Ihre Körpergröße in den letzten 4 Jahren um mehr als 4 cm verringert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie häufig unter Rückenschmerzen, ohne dass eine Erkrankung der Wirbelsäule vorliegt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegen Sie sich nur wenig (vielleicht auch aufgrund von langer Bettlägerigkeit oder weil Sie im Rollstuhl sitzen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehmen Sie eher wenig calciumhaltige Lebensmittel zu sich (v. a. wenig Milchprodukte)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie von einer chronischen Krankheit (z. B. Rheuma, Asthma, Morbus Crohn) betroffen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie über einen längeren Zeitraum (über ein halbes Jahr) kortisonhaltige Medikamente eingenommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nur Frauen:		
Setzte Ihre erste Monatsblutung erst recht spät (nach dem 16. Lebensjahr) ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kamen Sie vor Ihrem 45. Lebensjahr in die Wechseljahre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

X Jedes „JA“ stellt einen potenziellen Risikofaktor dar – wenn Ihr Arzt eine beginnende Osteoporose frühzeitig erkennt, kann der übermäßige Knochenabbau in vielen Fällen aufgehalten werden.

Bei einem erhöhten Osteoporose-Risiko wird der Arzt für eine sichere Diagnose gegebenenfalls einige **Untersuchungen** veranlassen. Dazu gehören:

- ✓ Eine allgemeine körperliche Untersuchung
- ✓ Test zur Koordination und Sturzgefährdung
- ✓ Messung der Knochendichte an Lendenwirbelsäule und Hüfte
- ✓ Evtl. eine Röntgenuntersuchung (z. B. bei Verdacht auf einen Wirbelkörperbruch)
- ✓ Blutuntersuchung bei geringer Knochendichte, um andere Erkrankungen als Ursache auszuschließen

