

## Testen Sie Ihr Osteoporose-Risiko

### [Checkliste Frau]

- Sind Sie über 50 Jahre alt?
- Ist Osteoporose bereits bei Ihren Eltern aufgetreten?
- Ist Ihr Körperbau sehr schlank?
- Treiben Sie wenig oder gar keinen Sport?
- Verbringen Sie weniger als eine Stunde pro Tag an der frischen Luft?
- Rauchen Sie und/oder trinken Sie regelmäßig Alkohol?
- Stehen auf Ihrem Speiseplan hauptsächlich Lebensmittel mit geringem Kalzium-Anteil, aber kaum Milch und Milchprodukte – z. B. Jogurt, Topfen, Käse ...?
- Hat sich Ihre Körpergröße verringert oder haben Sie einen zunehmenden Rundrücken bemerkt?
- Nehmen Sie Schilddrüsenpräparate ein?
- Schlucken Sie regelmäßig Kortison?
- Erlitten Sie bereits einen Knochenbruch, dem kein ernsthafter Sturz oder Unfall vorausging?
- Sind Sie kinderlos?
- Hat Ihre Regel erst nach dem 16. Lebensjahr eingesetzt?
- Wurden Ihre Eierstöcke entfernt?
- Haben Ihre Wechseljahre vor dem 45. Lebensjahr eingesetzt?

Wurden zwei bis drei der oben genannten Fragen mit JA beantwortet, so kann ein erhöhtes Osteoporose-Risiko bestehen. Bitte klären Sie dieses mit Ihrem Arzt in einem persönlichen Gespräch ab.