



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009390002_0001

Der Orthopäde kann auch am Röntgenbild den Zustand Ihrer Knochen erkennen. Foto: Medizinisches Versorgungszentrum Dr. Schneiderhan/News-Reporter.NET

Wie hoch ist Ihr Osteoporose-Risiko?

Wer an Osteoporose erkrankt ist, merkt es meist erst dann, wenn es zu Knochenbrüchen kommt. Dabei gibt es einfache Verfahren, die Krankheit rechtzeitig zu erkennen. Wer aufgrund bestimmter Faktoren ein erhöhtes Risiko für Knochenschwund aufweist, sollte frühzeitig eine Knochendichtemessung beim Arzt durchführen lassen, rät der Münchener Orthopädie-Facharzt Dr. Alexander Sigel. Mit den folgenden zehn Fragen können Sie feststellen, wie es um Ihre Knochendichte bestellt ist.

1. Welches Geschlecht haben Sie?

- weiblich: 1 Punkt
- männlich: 0 Punkte

2. Haben Sie eine familiäre Vorbelastung, zum Beispiel Eltern oder Großeltern mit Osteoporose?

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

3. Wie alt sind Sie?

- unter 40: 0 Punkte
- zwischen 40 und 60: 1 Punkt
- über 60: 2 Punkte

4. Wenn Sie eine Frau sind: Hat Ihre Regelblutung bereits in relativ jungen Jahren aufgehört?

- ja: 1 Punkt
- nein: 0 Punkte

5. Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie zu? (Mehrfachnennung möglich)

- Ich habe ohne entsprechenden Unfall Knochenbrüche erlitten : 3 Punkte
- Ich habe unklare Schmerzen, zum Beispiel im Rücken : 1 Punkt
- Ich habe an Körpergröße verloren : 2 Punkte

6. Ihr Gewicht?

- Untergewicht: 2 Punkte
- Normalgewicht: 0 Punkte
- Übergewicht: 0 Punkte

7. Ernährung: Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie zu? (Mehrfachnennung möglich)

- Ich ernähre mich sehr einseitig : 2 Punkte
- Ich trinke viel Kaffee oder Tee : 1 Punkt
- Ich rauche regelmäßig : 1 Punkt

8. Leiden Sie unter einer der folgenden Allergien? (Mehrfachnennung möglich)

- Nahrungsmittelallergien: 1 Punkt
- Lactose-Intoleranz/-allergie: 2 Punkte
- Sonnenallergie: 2 Punkte

9. Bewegung: Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie zu? (Mehrfachnennung möglich)

- Ich habe einen sitzenden Beruf : 1 Punkt
- Ich treibe nur sehr selten oder gar keinen Sport : 1 Punkt
- Regelmäßige Bewegung kommt in meinem Alltag oft zu kurz : 1 Punkt

10. Nehmen Sie Medikamente wie Rheumamittel oder Kortison?

- ja: 2 Punkte
- nein: 0 Punkte

Ergebnis:

Wenn Sie bei den ersten fünf Fragen vier oder mehr Punkte oder bei allen zehn Fragen acht oder mehr Punkte erreicht haben, empfiehlt sich eine Osteoporose-Diagnostik. Frauen und untergewichtige Menschen weisen im Allgemeinen ein höheres Risiko auf. Bei höherem Alter kommt ein natürlicher Knochenabbau hinzu.

Redaktion:

Headline International Ltd.
Linden 21 • 10117 Berlin
Phone : +49 (0) 30 2092 4159
Fax: +49 (0) 30 2092 4200