

# Selbsttest: Wie erkenne ich Osteoporose?

Durch diesen einfachen Test können Sie durch eigene Beobachtung prüfen, ob bei Ihnen eine erhöhte Wahrscheinlichkeit besteht, an Osteoporose zu erkranken.



**1 VORGESCHICHTE** ja nein

Haben Sie bereits einen Wirbelkörperbruch erlitten?  ja  nein

Hatten Sie nach dem 50. Lebensjahr einen anderen Knochenbruch?  ja  nein

Waren Sie schon einmal längere Zeit immobil?  ja  nein

Hatten Ihre Mutter oder Ihr Vater einen Oberschenkelhalsbruch?  ja  nein

Sind Sie in den letzten 12 Monaten mehr als einmal gestürzt?  ja  nein

**2 LEBENSSTIL** ja nein

Rauchen Sie?  ja  nein

Trinken Sie übermäßig Alkohol?  ja  nein

Ernähren Sie sich milcharm/kalziumarm?  ja  nein

**3 MEDIKAMENTE** ja nein

Nehmen oder nahmen Sie Kortison-Präparate, Aromatasehemmer oder Antidepressiva, hatten Sie eine Hormontherapie oder Medikamente gegen Krebs oder Schilddrüsenüberfunktion?  ja  nein

**4 KRANKHEITEN** ja nein

Leiden Sie an einer der folgenden Krankheiten: Rheumatoide Arthritis, Diabetes mellitus, Funktionsstörung der (Neben-)Schilddrüse, entzündliche Darmerkrankung, COPD<sup>1</sup>?  ja  nein

**AUSWERTUNG:**

Jede Ja-Antwort sollten Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen. Es gibt osteoporosefördernde Medikamente und Erkrankungen, die hier nicht aufgeführt wurden.

**Hinweis:** Dieser Fragebogen ersetzt nicht den persönlichen Arztkontakt oder die ärztliche Diagnose.

<sup>1</sup> COPD: „Chronic Obstructive Pulmonary Disease“ bzw. „Chronisch-verengende Lungenerkrankung“