



Dr. med. Bodo Gr

Facharzt Gynäkologie  
Geburtshilfe FMH

## Testen Sie Ihr Osteoporoserisiko, kontrollieren Sie ggf. Ihre Knochendichte

### • Risiken, die Sie nicht beeinflussen können

- Familiäre Belastung  (2 Punkte)
- Schlanker Körperbau  (2 Punkte)
- Weibliches Geschlecht  (2 Punkte)
- Hellhäutiger Typ  (1 Punkt)
- Frühe Wechseljahre  (1 Punkt)

### • Risiken, die Sie beeinflussen können

- Rauchen oder starkes Rauchen  (1-2 Punkte)
- Relativer oder starker Bewegungsmangel  (1-2 Punkte)
- Knochenbelastende Medikamente (Cortison) u. Krankheiten (Diabetes)  (2 Punkte)
- Übermäßiger Alkoholkonsum  (1 Punkt)
- Hoher Konsum von Kaffee, Cola oder Zucker  (1 Punkt)
- Calcium- und vitaminarme Kost (= weniger als 1l Milch/Tag)  (1 Punkt)
- Fett- und fleischreiche Ernährung  (1 Punkt)
- Fehlende sportliche Aktivität (nicht Schwimmen oder Fahrradfahren)  (1 Punkt)
- Keine Hormonersatztherapie nach den Wechseljahren  (1 Punkt)

Kreuzen Sie die zutreffenden Faktoren an, und zählen Sie anschließend Ihre Punkte zusammen. Ab 3 Punkten besteht ein erhöhtes Osteoporoserisiko, ab 5 Punkten ein stark erhöhtes und kontrollbedürftiges Risiko. Die Einleitung einer Basistherapie mit Calcium, Vitamin D3, ggf. Hormonen und einem gezielten Trainingsprogramm sind unbedingt anzuraten.

Für Ihre Prognose ist Ihr Verhalten und die weitere Entwicklung der Knochendichte (nicht nur ein einzelner Dichtemesswert) entscheidend!