



Sind Sie eine von drei Frauen oder einer von fünf Männern auf der Welt, die von Osteoporose betroffen sind?

Osteoporose lässt die Knochen brüchig werden und verursacht Knochenbrüche, die zu ernsthaften Behinderungen führen können.

Machen Sie diesen **neuen** IOF Osteoporose Risikotest und finden Sie heraus, ob bei Ihnen ein Osteoporoserisiko besteht.

Besteht bei Ihnen ein Osteoporoserisiko?

19 einfache Fragen, die Ihnen Aufschluss über Ihren Knochenbefund geben

Nicht beeinflussbare Faktoren – Familiengeschichte

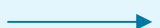
1. Wurde bei Ihrem Vater oder Ihrer Mutter Osteoporose diagnostiziert und/oder hatte eine/r von beiden einen Knochenbruch nach einem leichten Sturz (aus Körperhöhe oder niedriger)? ja nein
2. Hat bzw. hatte Ihr Vater oder Ihre Mutter einen „Witwenbuckel“? ja nein

Persönliche klinische Faktoren Hierbei handelt es sich um unveränderliche Risikofaktoren, die angeboren oder nicht zu beeinflussen sind. Trotzdem sollten Sie sie nicht ignorieren, sondern Maßnahmen ergreifen, die einem weiteren Verlust von Knochengewebe entgegenwirken.

3. Sind Sie 40 Jahre oder älter? ja nein
4. Haben Sie jemals während Ihres Erwachsenenlebens nach einem leichten Sturz einen Knochenbruch erlitten? ja nein
5. Stürzen Sie häufig (mehr als einmal im letzten Jahr) oder haben Sie Angst zu stürzen, weil Sie einen Knochenbruch befürchten? ja nein
6. Hat Ihre Körpergröße um mehr als 3 cm abgenommen? ja nein
7. Haben Sie Untergewicht (Body Mass Index < 19 kg/m²)? (Siehe: Berechnung BMI) ja nein
8. Wurden Sie länger als 3 Monate mit Kortikosteroiden (Kortison, Prednison, etc.) behandelt (Kortikosteroide werden häufig bei Asthma, chronischer Polyarthrit und einigen entzündlichen Erkrankungen verordnet)? ja nein
9. Wurde bei Ihnen eine chronische Polyarthrit diagnostiziert? ja nein
10. Wurde bei Ihnen eine Überfunktion der Schilddrüse oder der Nebenschilddrüse diagnostiziert? ja nein
11. **Für Frauen:** Für Frauen über 45: Trat die Menopause (Aufhören der Menstruationen, Wechseljahre) vor dem Alter von 45 Jahren ein? ja nein
12. Hat Ihre Menstruation jemals länger als 12 Monate ausgesetzt (außer infolge einer Schwangerschaft oder einer operativen Entfernung der Gebärmutter)? ja nein
13. Wurden Ihre Eierstöcke vor dem Alter von 50 Jahren entfernt und haben Sie gleichzeitig keine Hormonersatztherapie erhalten? ja nein
14. **Für Männer:** Litten Sie jemals an Impotenz, fehlender Libido (Geschlechtstrieb) oder anderen Zeichen eines niedrigen Testosteronspiegels (männliches Sexualhormon)? ja nein

Beeinflussbare Faktoren – Lebensstil Veränderbare Risikofaktoren die hauptsächlich aufgrund von Ernährungs- und Lebensstilgewohnheiten entstehen.

15. Trinken Sie regelmäßig größere Mengen Alkohol über das unbedenkliche Maß hinaus (mehr als 2 Einheiten pro Tag)? (Siehe: Berechnung Alkoholkonsum) ja nein
16. Rauchen Sie zurzeit oder haben Sie jemals Zigaretten geraucht? ja nein



17. Beträgt Ihr tägliches Maß an körperlicher Bewegung weniger als 30 Minuten (Hausarbeit, Gartenarbeit, Spazieren, Joggen etc.)? ja nein
18. Meiden Sie Milch oder Milchprodukte oder sind Sie allergisch dagegen und nehmen Sie gleichzeitig KEIN Kalzium-Ergänzungspräparat? ja nein
19. Verbringen Sie täglich weniger als 10 Minuten im Freien (bei denen Teile Ihres Körpers dem Sonnenlicht ausgesetzt sind) und nehmen Sie gleichzeitig KEIN Vitamin D-Ergänzungspräparat? ja nein

Auswertung:

Falls Sie irgendeine dieser Fragen mit „ja“ beantwortet haben, bedeutet das nicht, dass Sie Osteoporose haben. Positive Antworten bedeuten lediglich, dass bei Ihnen wissenschaftlich belegte Risikofaktoren vorliegen, die zu Osteoporose und Knochenbrüchen führen können.

Bitte zeigen Sie diesen Risikotest Ihrem Arzt. Er wird mit Ihnen klären, ob eine Knochendichtemessung (DEXA) notwendig ist und wird Sie – falls notwendig – einer entsprechenden Osteoporosetherapie zuführen.

Falls bei Ihnen keine oder nur wenige Risikofaktoren vorliegen, sollten Sie Ihre Knochengesundheit trotzdem mit Ihrem Arzt besprechen und Ihre Risiken auch zukünftig überprüfen. Sie sollten zudem die Osteoporose innerhalb Ihrer Familie und mit Ihren Freunden thematisieren. Ermuntern Sie diese, diesen Test durchzuführen.

Sie erhalten mehr Informationen (unter anderem zur Berechnung Ihres BMI) und über Ihre nationale Osteoporose Gesellschaft über:

www.iofbonehealth.org

Berechnung BMI

Der Body mass index (BMI) ist ein auf Körpergröße und Körpergewicht basierender Messwert, der sowohl für Männer als auch für Frauen im Erwachsenenalter anwendbar ist.

BMI Gruppen:

- | | | |
|------------------|---|-------------|
| • Untergewicht | = | < 18,5 |
| • Normalgewicht | = | 18,5 – 24,9 |
| • Übergewicht | = | 25 – 29,9 |
| • Fettleibigkeit | = | ≥ 30 |

Metrische BMI Formel:

Die metrische BMI Formel akzeptiert die Gewichtsmaßeinheit „Kilogramm“ und die Längenmaßeinheiten „Zentimeter“ oder „Meter“.




1 Meter = 100 cm. $\text{Meter}^2 = \text{Meter} \times \text{Meter}$

$$\text{BMI (Kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{\text{Körpergröße in Meter}^2}$$

Berechnung Alkoholkonsum

Eine Alkoholeinheit entspricht 10 ml (oder ungefähr 8 Gramm) purem Ethanol, dem Alkoholgehalt in alkoholischen Getränken. Übermäßiger Alkoholkonsum erhöht das Osteoporose- und Frakturrisiko.

Ungefähre Richtwerte:

 <p>Bier (4 % Alkohol): 250 ml = 1 Einheit 1/2 l = 2 Einheiten</p>	 <p>Wein (12,5 % Alkohol): 80 ml = 1 Einheit 1/8 l = ca. 1 1/2 Einheiten</p>	 <p>Spirituosen (40 % Alkohol) 25 ml = 1 Einheit 0,2 l (1 Schnapsglas) = etwas weniger als 1 Einheit</p>
--	--	--