

## 19 EINFACHE FRAGEN, DIE IHNEN AUFSCHLUSS ÜBER IHREN KNOCHENBEFUND GEBEN

### Nicht beeinflussbare - nicht veränderbare – Risikofaktoren!

Hierbei handelt es sich um Risikofaktoren, die entweder angeboren oder nicht zu beeinflussen sind. Trotzdem sollten Sie sie nicht ignorieren, sondern Maßnahmen ergreifen, die einem weiteren Verlust von Knochengewebe entgegen wirken.

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
3. Sind Sie 60 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. Wenn Sie über 40 Jahre sind: Hat Ihre Körpergröße um mehr als 3 cm abgenommen?  ja  nein
7. Haben Sie Untergewicht (Body Mass Index < 19 kg/m<sup>2</sup>)? (Siehe: "Berechnung BMI" bitte wenden)  ja  nein
8. Wurden Sie länger als 3 Monate mit Kortikosteroiden (Kortison, Prednison, etc.) behandelt (Kortikosteroide werden häufig bei Asthma, chronischer Polyarthritits und einigen entzündlichen Erkrankungen verordnet)?  ja  nein
9. Wurde bei Ihnen eine chronische Polyarthritits diagnostiziert?  ja  nein
10. Wurde bei Ihnen eine Überfunktion der Schilddrüse oder der Nebenschilddrüse, Typ-1-Diabetes, eine Ernährungsstörung oder eine Magen-Darm-Erkrankung wie Morbus Crohn oder Zöliakie diagnostiziert?  ja  nein

### Für Frauen:

11. Trat die Menopause (Aufhören der Menstruation, Wechseljahre) vor dem Alter von 45 Jahren ein?  ja  nein
12. Hat Ihre Menstruation jemals länger als 12 Monate ausgesetzt (außer infolge einer Schwangerschaft, der Menopause 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

### Für Männer:

14. Litten Sie jemals an Impotenz, fehlender Libido (Geschlechtstrieb) oder anderen Zeichen eines niedrigen Testosteronspiegels (männliches Sexualhormon)?  ja  nein

### Beeinflussbare – veränderbare – Risikofaktoren! Lebensstil

Hierbei handelt es sich um 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" bitte wenden)  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

Lesen Sie auf der Rückseite weiter, um zu verstehen, was Ihre Antworten bedeuten!

# IOF EIN-MINUTEN OSTEOPOROSE RISIKOTEST

## AUSWERTUNG:

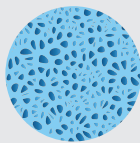
Falls Sie irgendeine dieser Fragen mit „ja“ beantwortet haben, bedeutet das nicht, dass Sie Osteoporose haben. Positive Antworten bedeuten lediglich, dass bei Ihnen wissenschaftlich belegte Risikofaktoren vorliegen, die zu Osteoporose und Knochenbrüchen führen können.

Bitte zeigen Sie diesen Risikotest Ihrem Arzt. Möglicherweise wird er Ihnen eine FRAX® Risiko Bewertung (verfügbar unter [www.shef.ac.uk/FRAX](http://www.shef.ac.uk/FRAX)) und/oder eine Knochendichtemessung (DEXA) empfehlen. Zudem wird er Sie – falls notwendig – einer entsprechenden Osteoporose Therapie zuführen.

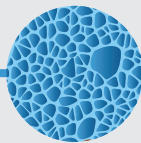
## WAS IST OSTEOPOROSE?

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

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der die Dichte und die Qualität der Knochen reduziert sind. Das führt zu einer Schwäche des Knochengestüts und zu einem erhöhten Frakturrisiko, vor allem an der Wirbelsäule, am Handgelenk, an der Hüfte, am Becken und am Oberarm. Osteoporose und damit verbundene Frakturen können ernsthafte gesundheitliche Auswirkungen haben und sind eine wichtige Ursache für Sterbe- und Krankheitsfälle. Häufig führen sie zu Schmerzen, langfristiger Behinderung und dem Verlust von Unabhängigkeit.



Normaler Knochen



Osteoporotischer Knochen



Fraktur

## ERGREIFEN SIE MASSNAHMEN FÜR GESUNDE KNOCHEN!

Auch wenn Sie keine oder kaum Risikofaktoren bei sich feststellen, sollten Sie trotzdem Maßnahmen ergreifen, die Ihre Knochengesundheit durch positive Lebensstilveränderungen verbessern. Dazu gehören:

- Regelmäßige Übungen unter Belastung sowie Muskel-Krafttraining
- Gesunde, kalzium- und proteinreiche Ernährung und eine angemessene Vitamin D-Zufuhr, indem Sie die Haut in gefahrlosem Maß dem Sonnenlicht aussetzen und Vitamin D-Einnahme, wenn Sie über 60 Jahre sind
- Vermeiden Sie ungesunde Gewohnheiten wie beispielsweise Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum

## 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:**

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{\text{Körpergröße in Meter}^2}$$

## 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:

	=		=	
<b>Bier</b> (4% Alkohol): 250 ml = 1 Einheit		<b>Wein</b> (12.5% Alkohol): 80 ml = 1 Einheit		<b>Spirituosen</b> (40% Alkohol): 25 ml = 1 Einheit

\*Die Größe von Standardgläsern sowie der Alkoholgehalt in Getränken variieren von Land zu Land. Es werden daher eher Flüssigkeitsmengen und Angaben in Prozent verwendet als Standardgläser.