

Bitte beachten Sie:

Dieser Risiko-Test ersetzt nicht die exakte ärztliche Untersuchung und Diagnose!

Er zeigt lediglich ein Risiko auf und erlaubt keine Aussage darüber, ob Sie tatsächlich eine Osteoporose erleiden werden. Wenden Sie sich für eine fundierte Untersuchung und Diagnostik bitte an uns – wir sind zertifiziertes Schwerpunktzentrum Osteologie!

Bitte beantworten Sie alle Fragen gewissenhaft, und beachten die geschlechtsspezifische Differenzierung (siehe Frauensache / Männersache).

Bitte jeweils mit "Ja" oder "Nein" ankreuzen.

Familiäre Vorbelastung

Vater oder Mutter hatten Knochenbrüche ohne ersichtlichen Grund Ja | Nein

Vater oder Mutter hatten einen Rundrücken Ja | Nein

Persönliche Daten

Ich bin älter als 50 Jahre Ja | Nein

Ich bin sehr schlank Ja | Nein

Ich hatte einen Knochenbruch nach dem 50. Lebensjahr Ja | Nein

Bei mir wurde eine niedrige Knochendichte gemessen Ja | Nein

Körperliche Verfassung

Ich treibe wenig oder keinen Sport und bewege mich wenig Ja | Nein

Ich komme weniger als eine halbe Stunde täglich an die Sonne Ja | Nein

Frauensache

Die Menopause begann bei mir vor dem 45. Lebensjahr Ja | Nein

Meine Eierstöcke mussten früh operativ entfernt werden Ja | Nein

Ich bin Mutter mehrerer Kinder Ja | Nein

Männersache

Bei mir wurde ein niedriger Testosteron-Spiegel gemessen Ja | Nein

Ernährung

Ich verzehre selten Milch, Käse und Milchprodukte Ja | Nein

Ich esse selten frisches grünes Gemüse Ja | Nein

Ich esse täglich Fleischgerichte Ja | Nein

Ich esse häufig Fast-food oder verpackte Nahrung Ja | Nein

Ich verwende häufig und gerne Zucker Ja | Nein

Lebensstil

Ich bin Raucher (täglich eine Schachtel oder mehr) Ja | Nein

Ich trinke mehr als 3 Dosen Cola pro Tag Ja | Nein

Ich trinke täglich mehr als 2 alkoholische Getränke Ja | Nein

Krankheiten

Ich habe eine Überfunktion der Schilddrüse Ja | Nein

Ich habe eine chronische Nieren- oder Lebererkrankung Ja | Nein

Ich habe eine entzündliche Darmerkrankung Ja | Nein

Ich bin Diabetiker Ja | Nein

Medikamente

Ich musste länger als drei Monate Cortison, Heparin oder Marcumar einnehmen Ja | Nein

Ich musste länger als ein halbes Jahr Psychopharmaka einnehmen Ja | Nein

Ihr Ergebnis (bitte zusammenzählen):

Wenn Sie bei 5 oder mehr Fragen mit "Ja" geantwortet haben, sollten Sie darüber nachdenken, uns auf das Thema Osteoporose anzusprechen.

Hinweis: Dieser Test kann eine Untersuchung und das Gespräch mit einem Arzt nicht ersetzen.