



International Osteoporosis Foundation

## Haben Sie ein Osteoporose-Risiko?

Überprüfen Sie die Gesundheit Ihrer Knochen.  
Machen Sie den Ein-Minute-Risikotest  
für Osteoporose.

1. Hatte Ihr Vater oder Ihre Mutter einen Schenkelhalsbruch nach geringfügigem Anschlagen der Hüfte oder nach einem leichten Sturz?  
 Ja  Nein
  2. Hatten Sie einmal nach geringfügigem Anschlagen oder nach einem leichten Sturz einen Knochenbruch?  
 Ja  Nein
  3. Nahmen Sie länger als 3 Monate Kortikosteroide (Cortison, Prednison usw.)?  
 Ja  Nein
  4. Hat Ihre Körpergrösse um mehr als 3 cm abgenommen?  
 Ja  Nein
  5. Trinken Sie regelmässig grössere Mengen Alkohol?  
(über das unbedenkliche Mass hinaus)  
 Ja  Nein
  6. Rauchen Sie täglich mehr als 20 Zigaretten?  
 Ja  Nein
  7. Haben Sie oft Durchfall?  
(als Folge von Krankheiten wie Zöliakie (Sprue) oder Morbus Crohn)  
 Ja  Nein
- Für Frauen:**
8. Trat die Menopause (Aufhören der Menstruationen, Wechseljahre) vor dem Alter von 45 Jahren ein?  
 Ja  Nein
  9. Haben Sie seit mindestens 12 Monaten keine Menstruationen mehr?  
(ausser infolge Schwangerschaft)  
 Ja  Nein
- Für Männer:**
10. Litten Sie jemals an Impotenz, fehlendem Libido (Geschlechtstrieb) oder anderen Zeichen eines niedrigen Testosteron-Spiegels? (männliches Sexualhormon)  
 Ja  Nein

Wenn Sie eine dieser Fragen mit «Ja» beantworteten, könnten Sie ein Risiko für Osteoporose haben; wir empfehlen Ihnen in diesem Fall, mit Ihrem Arzt zu sprechen. Er wird Ihnen sagen, ob weitere Abklärungen angezeigt sind. Nehmen Sie diesen Fragebogen zu Ihrem Arzt mit. Erfreulicherweise ist die Osteoporose relativ einfach zu diagnostizieren und die Krankheit kann behandelt werden. Sprechen Sie mit Ihrer örtlichen Osteoporose-Gesellschaft, wie Sie durch Änderung der Lebensweise das Osteoporose-Risiko vermindern können. Mit Ihrer nationalen Osteoporose-Gesellschaft können Sie wie folgt Kontakt aufnehmen: [www.osteofound.org](http://www.osteofound.org) oder Sekretariat der Internationalen Osteoporose-Stiftung (International Osteoporosis Foundation) Tel: +33 4 72 91 41 77, Fax: +33 4 72 36 90 52, E-mail: [info@osteofound.org](mailto:info@osteofound.org)