



Auf Dauer mehr Knochen-Power

Herausgeber Kuratorium Knochengesundheit e.V.

Stabile und tragfähige Knochen bis ins hohe Alter – wer wünscht sich das nicht? Um herauszufinden, wie es um Ihre Knochengesundheit steht
.....machen Sie den Test!

Liebe Interessierte, Betroffene und Patienten,

Möglicherweise haben Sie bereits einen Wirbelkörperbruch erlitten, ohne dass Sie es wissen. Denn häufig werden diese Brüche nicht erkannt, weil sie im Anfangsstadium glimpflich verlaufen können. Wenn bei Ihnen aber bereits ein Bruch vorliegt, ist damit zu rechnen, dass Sie weitere Knochenbrüche erleiden. In fortgeschrittenen Stadien des Knochenschwundes verlaufen die Brüche meist äusserst schmerzhaft und können sogar zu chronischen Behinderungen führen.

Eine gute Nachricht

Wir wollen Ihnen helfen, das zu vermeiden, denn Knochenschwund muss nicht sein! Er kann verhindert und behandelt werden. Es sollen gefährdete Menschen erkannt werden, damit eine rechtzeitige und gezielte Behandlung Schlimmeres verhindern kann.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit. Füllen Sie diesen Risiko-Selbsttest aus, wenn Sie erfahren möchten, wie es um Ihre Knochengesundheit steht. Sie haben es mit in der Hand, ob Ihr Leben mit stabilen Knochen lebenswert und in Bewegung bleibt.

Motivieren Sie auch Ihre Familienangehörige, Ihre Freunde und Bekannten, den kurzen Test zu machen.

Es lohnt sich in jedem Fall und kostet nur ein paar Minuten Zeit.

Wer sollte diesen Test unbedingt machen?

Diesen einfachen Selbsttest sollten Sie machen, wenn Sie entweder:

- Über 40 Jahre alt sind
- Oder um mehr als 4 cm kleiner geworden sind
- Oder unter Rückenschmerzen leiden
- Oder nach dem 40. Lebensjahr einen Knochenbruch aus geringfügigem Anlass erlitten haben

Risikofaktoren – Warnzeichen für Osteoporose

1. Hat/Hatte Ihre Grossmutter, Mutter oder Schwester Osteoporose, einen Rundrücken, einen Unterarm-, Wirbelkörper- oder Schenkelhalsbruch?

Ja nein
μ μ

2. Haben Sie nach dem 40. Lebensjahr einen oder mehrere der folgenden Knochenbrüche erlitten?

	ja	nein
Unterarm	μ	μ
Wirbelkörper	μ	μ
Oberarm	μ	μ
Rippe	μ	μ

3. Nur für Frauen
Beträgt bei Ihnen die Dauer der natürlichen Monatsregel 30 Jahre oder weniger (z.B. erste Monatsregel nach dem 14. und letzte Monatsregel vor dem 44. Lebensjahr) oder hatten Sie ein langanhaltendes Ausbleiben der Monatsregel (mehr als 12 Monate)?

ja nein
μ μ

4. Ist Ihre körperliche Aktivität vermindert?
Sind Sie ans Haus gefesselt? Waren oder sind Sie 6 Monate oder länger bettlägerig oder auf den Rollstuhl angewiesen?

ja nein
μ μ

5. Ist Ihre Ernährung oder Ihr Genussmittelgebrauch Knochenschädigend?

a. Ernähren Sie sich kalziumreich (selten Milch oder Milchprodukte, kaum grüne Gemüse, keine kalziumhaltigen Nahrungsergänzungsmittel)?

μ μ

b. Wurden Ihnen ein Teil des Magens oder der ganze Magen entfernt?

μ μ

c. Trinken Sie täglich mehr als zwei Gläser eines alkoholischen Getränkes?

μ μ

d. Rauchen Sie täglich 20 oder mehr Zigaretten?

μ μ

6. Nahmen/nehmen Sie länger als 6 Monate Kortisonpräparate ein? (entscheidend sind nur Tabletten)

μ μ

Sturzgefahren

7. Sind Sie gehbehindert, benutzen Sie eine Gehhilfe?

μ μ

8. Haben Sie Lähmungen?

μ μ

9. Stolpern oder stürzen Sie sehr häufig?

μ μ

10. Sind sie sehbehindert trotz einer Brille?

μ μ

Haben Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit Ja beantwortet, besteht bei Ihnen eine erhöhte Knochenbruchgefahr.

Bitte setzen Sie sich unbedingt mit uns in Verbindung, wir beraten Sie gerne.