

Checkliste Frau

1. Sind Sie über 50 Jahre alt?
2. Ist Osteoporose bereits bei Ihren Eltern aufgetreten?
3. Ist Ihr Körperbau sehr schlank?
4. Treiben Sie wenig oder gar keinen Sport?
5. Verbringen Sie weniger als eine Stunde pro Tag an der frischen Luft?
6. Rauchen Sie und/oder trinken Sie regelmäßig Alkohol?
7. Stehen auf Ihrem Speiseplan hauptsächlich Lebensmittel mit geringem Kalzium-Anteil, aber kaum Milch und Milchprodukte – z. B. Jogurt, Topfen, Käse ...?
8. Hat sich Ihre Körpergröße verringert oder haben Sie einen zunehmenden Rundrücken bemerkt?
9. Nehmen Sie Schilddrüsenpräparate ein?
10. Schlucken Sie regelmäßig Kortison?
11. Erlitten Sie bereits einen Knochenbruch, dem kein ernsthafter Sturz oder Unfall vorausging?
12. Sind Sie kinderlos?
13. Hat Ihre Regel erst nach dem 16. Lebensjahr eingesetzt?
14. Wurden Ihre Eierstöcke entfernt?
15. Haben Ihre Wechseljahre vor dem 45. Lebensjahr eingesetzt?

Wurden zwei bis drei der oben genannten Fragen mit JA beantwortet, so kann ein erhöhtes Osteoporose-Risiko bestehen. Bitte klären Sie dieses mit Ihrem Arzt in einem persönlichen Gespräch ab.