

## Osteoporose - Risikotest

Für Entstehung und Fortschreiten von Osteoporose (Knochenschwund) gibt es eine Anzahl sog. „Risikofaktoren“. Einige davon können Sie selbst zu Ihrem Vorteil beeinflussen, wie Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie Alkohol- und Nikotinkonsum.

Sie interessieren sich für Ihr persönliches Osteoporoserisiko und möchten etwas zur Verminderung dieses Risikos tun? Wir finden das sehr gut und möchten Sie gerne bei Ihrem Engagement unterstützen. Damit dies optimal möglich ist, bitten wir Sie zunächst, die im Folgenden genannten Fragen - bezogen auf Ihre persönlichen Daten - so genau wie möglich zu beantworten (Zutreffendes bitte ankreuzen, bei einigen Fragen sind auch mehrere Antworten möglich).  
 Bei Unklarheiten fragen Sie bitte bei uns nach!

Name und Vorname \_\_\_\_\_ geb. am \_\_\_\_\_

Risiken		Punkte
<b>1) Alter</b>		
unter 47	<input type="checkbox"/>	1
47-65	<input type="checkbox"/>	2
über 65	<input type="checkbox"/>	4
<b>2) Typ</b>		
Hellhäutiger, blonder Typ	<input type="checkbox"/>	1
Graziler, schlanker Typ	<input type="checkbox"/>	2
<b>3) Bei Frauen in der Menopause</b>		
Beginn der Menopause im 44.-52. Lebensjahr	<input type="checkbox"/>	2
Beginn der Menopause vor dem 44. Lebensjahr (Früh wegen Krankheit, Operation)	<input type="checkbox"/>	3
<b>4) Bei Frauen: Schwangerschaften</b>		
keine	<input type="checkbox"/>	1
mehrere kurz hintereinander	<input type="checkbox"/>	1
mehrfach länger gestillt	<input type="checkbox"/>	1
<b>5) Körpergewicht</b>		
5-10 kg unter Normalgewicht	<input type="checkbox"/>	2
10-15 kg unter Normalgewicht	<input type="checkbox"/>	4
Extreme Magersucht	<input type="checkbox"/>	5
<b>6) Schlankheitskuren, Diäten</b>		
mehr als eine Schlankheitskur gemacht	<input type="checkbox"/>	4
kalorienarme Ernährung über längere Zeit	<input type="checkbox"/>	5
<b>7) Ernährung</b>		
regelmäßige Vollwertkost	<input type="checkbox"/>	1
vegetarische Kost (ohne Fleisch/Milch)	<input type="checkbox"/>	3
Normalerweise täglich Fleisch, Wurst und Süßigkeiten	<input type="checkbox"/>	3
regelmäßig Konservennahrung, Fastfood mit wenig frischem Obst und Gemüse	<input type="checkbox"/>	3
<b>8) Getränke</b>		
Mehr als 4 Tassen Kaffee und/oder Schwarzer Tee pro Tag	<input type="checkbox"/>	2
regelmäßig süße Colagetränke	<input type="checkbox"/>	2
regelmäßig 1-2 Flaschen Bier oder 2-3 Glas Wein pro Tag	<input type="checkbox"/>	1
regelmäßig hochprozentiger Alkohol	<input type="checkbox"/>	3
Alkoholabhängigkeit	<input type="checkbox"/>	5

<b>9) Milchprodukte</b>		
regelmäßig Milch/Milchprodukte (fettarm günstig!)	<input type="checkbox"/>	- 1 (!!!)
selten Milch/Milchprodukte	<input type="checkbox"/>	2
Unverträglichkeit von Milch seit Kindheit	<input type="checkbox"/>	3
<b>10) Rauchen</b>		
Raucher seit mehr als 10 Jahren	<input type="checkbox"/>	5
täglich unter 20 Zigaretten	<input type="checkbox"/>	2
täglich über 20 Zigaretten	<input type="checkbox"/>	4
<b>11) Körperliche Aktivität</b>		
Wenig körperliche Bewegung	<input type="checkbox"/>	1
Bewegungsmangel durch Krankheit/Bettlägerigkeit	<input type="checkbox"/>	3
regelmäßige körperliche Aktivität im Beruf	<input type="checkbox"/>	- 1 (!!!)
Regelmäßig Gesundheits-Sport	<input type="checkbox"/>	- 1 (!!!)
<b>12) Osteoporose in der Familie</b>	<input type="checkbox"/>	1
<b>13) Gesundheitsbeschwerden</b>		
Häufig Durchfälle/Verdauungsstörungen	<input type="checkbox"/>	3
Eßstörungen mit Freß-Brech-Sucht oder Magersucht	<input type="checkbox"/>	3
Schilddrüsenstörungen	<input type="checkbox"/>	3
<b>14) Chronische Erkrankungen</b>		
Magen-Darm-Erkrankungen	<input type="checkbox"/>	4
Lebererkrankungen	<input type="checkbox"/>	3
Nierenerkrankungen	<input type="checkbox"/>	4
Altersdiabetes	<input type="checkbox"/>	4
<b>15) Regelmäßig eingenommene Medikamente (Langzeitbehandlung!)</b>		
Abführmittel oder Lipasehemmer (z.B. Xenical)	<input type="checkbox"/>	3
Mittel gegen Magenübersäuerung	<input type="checkbox"/>	2
Antibiotika	<input type="checkbox"/>	3
Blutverdünnungsmittel	<input type="checkbox"/>	2
Cholesterinsenker	<input type="checkbox"/>	2
Hartreibende Mittel	<input type="checkbox"/>	3
Schlaf- undBeruhigungsmittel	<input type="checkbox"/>	1
Kortison	<input type="checkbox"/>	4
Chemotherapie	<input type="checkbox"/>	6

Zählen Sie bitte die auf Sie zutreffenden Punkte für Osteoporose-Risikofaktoren zusammen und ziehen Sie ggf. die Minuspunkte für Gesundheitssport und Calciumreiche Ernährung (Schutzpunkte) ab

Gesamtpunkte Risikofaktoren

Abzüglich Schutzpunkte

Gesamt-Osteoporose-Risiko

-
=

Besprechen Sie bitte das Ergebnis und die sich daraus für Sie persönlich ergebenden Konsequenzen mit uns.  
Es lohnt sich – für Ihre Gesundheit und Ihr Leben!

Ihr Praxis-Team

## **Auswertung des Osteoporose-Risikotests durch den Therapeuten:**

<b>Punktzahl</b>	<b>Risiko, an Osteoporose zu erkranken</b>
0-6	Kein erhöhtes Risiko
7-11	Leicht erhöhtes Risiko
12-16	Mittleres Risiko
17-25	Deutlich erhöhtes Risiko
Über 25	Erhebliche Osteoporosegefährdung!

### **Begründung:**

- 1) Alter: Resorption der Mikronährstoffe vermindert, Calciumbedarf erhöht
- 2) Menopause: Östrogenproduktion vermindert (weniger Calcium aufgenommen, mehr Calcium aus dem Knochen mobilisiert)
- 3) Schwangerschaft: Calciumbedarf erhöht
- 4) Schlankheitskuren, Diäten: Aufnahme der Mikronährstoffe vermindert; bei Magersucht ist die Östrogenproduktion vermindert (s.o.)
- 5) Ernährung: Eine ausgewogene Mischkost mit mediterranem Einschlag (viel Obst, Gemüse, Ballaststoffe, Milchprodukte, aber wenig tierische Fette) ist Voraussetzung für eine ausreichende Aufnahme der wichtigen Mikronährstoffe
- 6) Getränke (z.B. Kaffee, Tee, Alkohol), Nikotin, Süßigkeiten, Fleischprodukte: Sie produzieren vermehrt Säuren, stören das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers und fördern auf diese Weise die Mobilisierung von Calcium aus dem Knochen. Zusätzlich beeinträchtigen Alkohol und Nikotin die Aufnahme von Mikronährstoffen bei gleichzeitig erhöhtem Bedarf!
- 7) Krankheiten und Medikamente: Sie können zu einer verminderten Aufnahme von Mikronährstoffen und einem beschleunigten Knochenabbau führen
- 8) Körperliche Aktivität: Sie fördert die Entwicklung einer größeren Knochendichte in der Jugend, verzögert den Knochenabbau im Alter und stabilisiert den Muskelapparat

### **Konsequenzen:**

Ernährungs-Optimierung  
Weniger Nikotin und Alkohol  
Viel Bewegung

Bei erhöhtem Risiko Mikronährstoffe ergänzen!