

Osteoporose Risikotest



Nicht vergessen:

Testen Sie regelmäßig Ihr Osteoporose-Risiko!

Wenn Sie einen oder mehrere Punkte mit ja beantworten, sprechen Sie Ihren Arzt auf Ihr Osteoporose-Risiko an.

- ICH BIN MEHR ALS 4 CM KLEINER GEWORDEN.
- ICH HABE PLÖTZLICH UND ÜBER WOCHEN ANHALTENDE HEFTIGE RÜCKENSCHMERZEN.
- ICH HABE IN DEN LETZTEN JAHREN UNGEWOLLT MEHR ALS 10% MEINES KÖRPERGEWICHTS ABGENOMMEN.
- ICH HATTE NACH MEINEM 50. LEBENSJAHR EINEN KNOCHENBRUCH OHNE ERKENNBAREN GRUND.
- ICH BIN IM LETZEN JAHR OHNE EINWIRKUNG ÄUSSERER KRÄFTE GESTÜRZT (MEHR ALS 2X IM HALBEN JAHR).
- ICH BIN SEHR SCHLANK, MEIN BODY MASS INDEX* LIEGT UNTER 20.

$$* \text{Body Mass Index} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße in m}}$$



Ihr Arzt hat bei Ihnen Osteoporose diagnostiziert?

Werden Sie aktiv! Die folgenden Punkte helfen Ihnen dabei:

■ **Bewegung**

Bewegen Sie sich möglichst regelmäßig und betreiben Sie leichten Sport. Das kräftigt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Knochen. Die Initiative gegen Knochenschwund hat dafür spezielle Gymnastikübungen entwickelt.

■ **Kalzium**

Achten Sie auf eine kalziumreiche Ernährung (1.000 bis 1.500 mg/Tag). Kalzium ist z.B. in Milch, Käse, Mineralwasser oder grünem Gemüse wie Brokkoli enthalten.

■ **Vitamin D**

Vitamin D ist für starke Knochen unverzichtbar. Nur mit seiner Hilfe kann der Körper das notwendige Kalzium in die Knochen einlagern. Vitamin D verbessert darüber hinaus die Funktion der Muskeln. Dadurch sinkt die Wahrscheinlichkeit von Stürzen. Das ist besonders wichtig bei Osteoporose.

■ **Medikamente**

Gegen Osteoporose gibt es wirksame Medikamente, wie z. B. Bisphosphonate. Besonders einnahmefreundlich ist eine 1 x wöchentlich Therapie mit Bisphosphonat und Vitamin D.

Weitere Informationen und ein kostenloses Osteoporose-Info-Paket erhalten Sie bei der Initiative gegen Knochenschwund.



Infohotline (kostenlos): 0800 - 673 00 02

www.initiativegegenknochenschwund.de