



**Frage 1: Geschlecht: Frau oder Mann?**

- a) Weiblich
- b) Männlich

**5 Punkte**  
**2 Punkte**

**Frage 2: Wie alt sind Sie?**

- a) Unter 60 Jahren
- b) 60 - 80 Jahre
- c) Über 80 Jahre

**1 Punkt**  
**4 Punkte**  
**5 Punkte**

**Frage 3: Sind in Ihrer Familie Osteoporose bzw. Knochenbrüche aus nichtigem Anlass aufgetreten?**

- a) Nein
- b) Ja, es gibt einige Fälle in der Verwandtschaft
- c) Ja, bei meiner Mutter und/oder meinem Vater

**0 Punkte**  
**2 Punkte**  
**5 Punkte**

**Frage 4: Haben Sie selbst schon aus nichtigem Anlass Knochenbrüche erlitten oder wurde bei Ihnen eine niedrige Knochendichte festgestellt?**

- a) Ja
- b) Nein

**5 Punkte**  
**0 Punkte**

**Frage 5: Wie oft sind Sie körperlich aktiv?**

- a) Selten
- b) 1 - 2 Stunden pro Woche
- c) mehr als 2 Stunden pro Woche

**4 Punkte**  
**2 Punkte**  
**0 Punkte**

**Frage 6: Wie oft halten Sie sich im Freien auf?**

- a) Selten
- b) Mehrmals in der Woche mind. eine halbe Stunde
- c) Täglich mindestens eine halbe Stunde

**4 Punkte**  
**2 Punkte**  
**0 Punkte**



## Frage 7: Wie häufig essen Sie Milchprodukte und trinken Milch und/oder calciumreiches Wasser?

- |                          |          |
|--------------------------|----------|
| a) Selten                | 4 Punkte |
| b) 2 - 3 mal wöchentlich | 2 Punkte |
| c) Täglich               | 0 Punkte |
- 

## Frage 8: Rauchen Sie?

- |                 |          |
|-----------------|----------|
| a) Nein         | 0 Punkt  |
| b) Gelegentlich | 2 Punkte |
| c) Täglich      | 4 Punkte |
- 

## Frage 9: Nehmen Sie Medikamente, die den Knochenabbau fördern können?

- |         |          |
|---------|----------|
| a) Nein | 0 Punkte |
| b) Ja   | 5 Punkte |
- 

## Frage 10: Haben Sie Untergewicht oder sind Sie in letzter Zeit erheblich kleiner geworden?

- |         |          |
|---------|----------|
| a) Ja   | 5 Punkte |
| b) Nein | 0 Punkte |
- 

## Auswertung

Bitte zählen Sie die Punkte aus allen Fragen zusammen.

### 3 bis 10 Punkte

Ihr Risiko, an Osteoporose zu erkranken, scheint derzeit eher gering zu sein. am besten achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung mit calciumreichen Mineral- und Heilwässern und/oder Milch und Milchprodukten. Bewegen Sie sich möglichst viel und gehen sie oft an die frische Luft, um Vitamin D zu tanken. Auf's Rauchen sollten Sie besser verzichten. Insbesondere wenn in Ihrer Familie bereits Fälle von Osteoporose vorkommen, sollten Sie mit Ihrem Arzt über Vorsorgemöglichkeiten sprechen.

### 11 bis 24 Punkte

Bei Ihnen liegen mehrere Risikofaktoren für Osteoporose vor. Klären Sie mit Ihrem Arzt, wie hoch Ihr Risiko tatsächlich ist. Bei Bedarf kann eine Knochendichtemessung zeigen, ob Ihre Knochen bereits Anzeichen von Brüchigkeit aufweisen. Auf jeden Fall sollten Sie eine ausgewogene Ernährung mit calciumreichen Mineral- und Heilwässern und/oder Milch und Milchprodukten achten. Bewegen Sie sich möglichst viel und gehen Sie oft an die frische Luft, um Vitamin D zu tanken. Auf's Rauchen sollten Sie besser verzichten.

### 25 bis 46 Punkte

Ihre Antworten deuten auf ein stark erhöhtes Risiko für Osteoporose hin. Deshalb sollte ein Arzt den Zustand Ihrer Knochen beurteilen und gegebenenfalls behandeln. Eine ausgewogene Ernährung mit calciumreichen Mineral- und Heilwässern und/oder Milch und Milchprodukten stärkt die Knochen auch wenn sie bereits brüchig sind. Moderate Bewegung dient dem Knochenaufbau und schützt vor Stürzen. Knochenstärkendes Vitamin D liefern ausgedehnte Aufenthalte im Freien, fettreicher Fisch und Eigelb oder bei Bedarf auch Tabletten. Auf's Rauchen sollten Sie besser verzichten.