



Kreuzen Sie die zutreffenden Faktoren an, und zählen Sie anschliessend Ihre Punkte zusammen. Ab 3 Punkten besteht ein erhöhtes Osteoporoserisiko, ab 5 Punkten ein stark erhöhtes und kontrollbedürftiges Risiko. Die Einleitung einer Basistherapie mit Calcium, Vitamin D3, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin-K und ggf. Hormonen (und/oder wirksame pflanzliche Alternativen) und einem gezielten Trainingsprogramm sind unbedingt anzuraten.

Für Ihre Prognose ist Ihr Verhalten und die weitere Entwicklung der Knochendichte (nicht nur ein einzelner Dichte-Messwert) entscheidend! Daher sollte nach einem Jahr eine Verlaufskontrolle erfolgen.

Risiken, die Sie nicht beeinflussen können:

Familiäre Belastung	(2 Punkte)	<input type="checkbox"/>
Schlanker Körperbau	(2 Punkte)	<input type="checkbox"/>
Weibliches Geschlecht	(2 Punkte)	<input type="checkbox"/>
Hellhäutiger Typ	(2 Punkte)	<input type="checkbox"/>
Frühe Wechseljahre (vor 50)	(2 Punkte)	<input type="checkbox"/>

Risiken, die Sie beeinflussen können:

Rauchen (gelegentlich)	(1 Punkt)	<input type="checkbox"/>
Starkes Rauchen (täglich)	(2 Punkte)	<input type="checkbox"/>
Relativer Bewegungsmangel	(1 Punkt)	<input type="checkbox"/>
Starker Bewegungsmangel	(2 Punkte)	<input type="checkbox"/>
Knochenbelastende Medikamente (Cortison) u. Krankheiten (Diabetes, Hyperinsulinämie)	(2 Punkte)	<input type="checkbox"/>
Übermässiger Alkoholkonsum	(1 Punkt)	<input type="checkbox"/>
Übergewicht BMI >35	(1 Punkt)	<input type="checkbox"/>
Hoher Konsum von Kaffee, Cola oder Zucker	(1 Punkt)	<input type="checkbox"/>
Calcium- und vitaminarme Kost (= weniger als 1000-1200mg Calcium/Tag)	(1 Punkt)	<input type="checkbox"/>
Fett- und fleischreiche Ernährung	(1 Punkt)	<input type="checkbox"/>
Fehlende sportliche Aktivität (Schwimmen oder Fahrradfahren zählt nicht)	(1 Punkt)	<input type="checkbox"/>
Keine Hormonersatztherapie nach den Wechseljahren	(1 Punkt)	<input type="checkbox"/>

Summe (>3=erhöht, >5 stark erhöht)

Das ist "normal" in der Schweiz: jedes Jahr 8000 Hüft-, Wirbel- und Knochenbrüche bei Frauen



Eine "normale" Knochendichte bedeutet Osteoporose mit 75 Jahren!

Also: Erhalten Sie Ihre Knochendichte mit:

- Einnahme von Kalzium, ggf. Ernährungsberatung
- jahreszeitlich abgestimmtem Ausgleich eines Vitamin-D-Mangels
- Omega-3-Fettsäuren an Tagen, an denen Sie keinen Fisch konsumieren
- Einnahme von Vitamin-K (Vorsicht bei Blutverdünnung)
- sportliche Aktivität und/oder spezielle Physiotherapie
- Hormonersatztherapie oder wirksame pflanzliche Alternativen
- Kontrolle der Knochendichte