

Osteoporose-Fragebogen für:

Zeit für gute Vorsorge ...



Praxis Dr. med. Bodo Grahle
Gynäkologie und Geburtshilfe FMH
Kilchbergstrasse 19
8134 Adliswil

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

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)
Schlanker Körperbau	(2 Punkte)
Weibliches Geschlecht	(2 Punkte)
Hellhäutiger Typ	(2 Punkte)
Frühe Wechseljahre (vor 50)	(2 Punkte)

Risiken, die Sie beeinflussen können:

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

Summe (>3=erhöht, >5 stark erhöht)

Summe Punkte

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