

# STOP BEI EINEM!

Sind Sie eine von drei Frauen oder einer von fünf Männern auf der Welt, die von Osteoporose betroffen sind? Osteoporose lässt die Knochen brüchig werden und verursacht Knochenbrüche, die zu ernsthaften Behinderungen führen können.

## BESTEHT BEI IHNEN EIN OSTEOPOROSERISIKO?

### 19 EINFACHE FRAGEN, DIE IHNEN AUFSCHLUSS ÜBER IHRE KNOCHENGESUNDHEIT GEBEN

#### **Nicht beeinflussbare Faktoren – Familiengeschichte**

1. Wurde bei Ihrem Vater oder Ihrer Mutter Osteoporose diagnostiziert und/oder hatte eine/r von beiden einen Knochenbruch nach einem leichten Sturz (aus Körperhöhe oder niedriger)? ja  nein
2. Hat bzw. hatte Ihr Vater oder Ihre Mutter einen „Buckel“? ja  nein
3. Haben Sie jemals während Ihres Erwachsenenlebens nach einem leichten Sturz einen Knochenbruch erlitten? ja  nein
4. Stürzen Sie häufig (mehr als einmal im letzten Jahr) oder haben Sie Angst zu stürzen, weil Sie einen Knochenbruch befürchten? ja  nein
5. Hat Ihre Körpergröße um mehr als 3 cm abgenommen? ja  nein
6. Haben Sie Untergewicht oder litten Sie in der Vergangenheit über einen längeren Zeitraum an Untergewicht (Body Mass Index < 19)? (Siehe: BMI-Berechnung auf der Rückseite) ja  nein
7. Wurden Sie länger als 3 Monate mit Kortikosteroiden (Kortison, Prednison, etc.) behandelt (Kortikosteroide werden häufig bei Asthma, chronischer Polyarthritis und einigen entzündlichen Erkrankungen verordnet)? ja  nein
8. Wurde bei Ihnen eine chronische Polyarthritis diagnostiziert? ja  nein
9. Wurde bei Ihnen eine Überfunktion der Schilddrüse oder der Nebenschilddrüse diagnostiziert? ja  nein
10. Leiden Sie unter einer chronischen Darmerkrankung mit Durchfall? ja  nein
11. **Für Frauen:** Für Frauen über 45: Trat die Menopause (Aufhören der Menstruationen, Wechseljahre) vor dem Alter von 45 Jahren ein? ja  nein
12. Hat Ihre Menstruation jemals länger als 12 Monate ausgesetzt (außer infolge einer Schwangerschaft oder einer operativen Entfernung der Gebärmutter)? ja  nein
13. Wurden Ihre Eierstöcke vor dem Alter von 50 Jahren entfernt und haben Sie gleichzeitig keine Hormonersatztherapie erhalten? ja  nein
14. **Für Männer:** Litten Sie jemals an Impotenz, fehlender Libido (Geschlechtstrieb) oder anderen Zeichen eines niedrigen Testosteronspiegels (männliches Sexualhormon)? ja  nein

#### **Beeinflussbare Faktoren – Lebensstil** Veränderbare Risikofaktoren die hauptsächlich aufgrund von Ernährungs- und Lebensstilgewohnheiten entstehen.

15. Trinken Sie regelmäßig größere Mengen Alkohol ? (mehr als 0.5l Bier, 0.25l Wein oder 0,04l Spirituosen / Tag) ja  nein
16. Rauchen Sie zurzeit oder haben Sie jemals Zigaretten geraucht? ja  nein
17. Beträgt Ihr tägliches Maß an körperlicher Bewegung weniger als 30 Minuten (Hausarbeit, Gartenarbeit, Spazieren, Joggen etc.)? ja  nein
18. Meiden Sie Milch oder Milchprodukte oder sind Sie allergisch dagegen ? ja  nein
19. Verbringen Sie täglich weniger als 10 Minuten im Freien (bei denen Teile Ihres Körpers dem Sonnenlicht ausgesetzt sind) ? ja  nein

## AUSWERTUNG

Falls Sie irgendeine dieser Fragen mit „ja“ beantwortet haben, bedeutet das nicht, dass Sie Osteoporose haben. Positive Antworten bedeuten lediglich, dass bei Ihnen wissenschaftlich belegte Risikofaktoren vorliegen, die zu Osteoporose und Knochenbrüchen führen können.

Bitte zeigen Sie diesen Risikotest Ihrem Arzt. Er wird mit Ihnen klären, ob eine Knochendichtemessung (Osteodensitometrie) notwendig ist und wird Ihnen – falls erforderlich- eine Osteoporose-Therapie anbieten.

**Weitere Informationen unter:**

[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org) oder [www.sante.lu](http://www.sante.lu)

## BERECHNUNG DES BODY-MASS-INDEX (BMI)

Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht in kg dividiert durch das Quadrat der Körpergröße [m<sup>2</sup>]. Zum Beispiel: 61 kg / 1,68m x 1,68m = BMI 21,61

BMI GRUPPEN:		
Untergewicht	=	< 18,5
Normalgewicht	=	18,5 - 24,9
Übergewicht	=	25 - 29,9
Fettleibigkeit	=	≥ 30



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Ministère de la Santé

Direction de la santé



## SO STÄRKEN SIE IHRE KNOCHEN

- Täglich mindestens **30 Minuten ins Freie gehen** (sich dem Sonnenlicht aussetzen)
- **Calcium- und Vitamin D-reiche Ernährung**
  - › Essen Sie täglich 3 Milchprodukte wie Joghurt und Milch der Halbfettstufe mit 1,5% oder 3,5 % Fett, Hartkäse wie Parmesan, Emmentaler oder Mozzarella. Fettarme Milchprodukte enthalten häufig kaum Calcium!
  - › Trinken Sie täglich mindestens 1 - 1,5l calciumreiches Mineralwasser (mit > 150 mg Calcium /l, siehe Etikett).
  - › Um Calcium verwerten zu können, benötigt der Körper gleichzeitig Vitamin D. Gute Vitamin D-Lieferanten sind fettreiche Fischarten wie Lachs, Hering, Makrele oder Sardinen (am besten 2 mal/Woche), sowie Eier und Milchprodukte.
  - › Die Calciumzufuhr kann durch regelmäßigen Konsum von Mandeln, Haselnüssen oder Sesam unterstützt werden.
  - › Grünes Gemüse wie Brokkoli, Fenchel oder Lauch und Rohkost enthält ebenfalls Calcium. Da das pflanzliche Calcium jedoch vom Körper schlechter verwertet werden kann als tierisches Calcium, müssten davon sehr große Mengen verzehrt werden, um den Tagesbedarf zu decken.
  - › **VORSICHT:** Bei großem Kaffee- (mehr als 4-6 Tassen täglich), Cola- oder Softdrink-Konsum besteht die Gefahr, dass dem Körper Calcium entzogen wird.
- **Regelmäßige knochengesunde Bewegung** (z.B. Morgengymnastik, Krafttraining, Gartenarbeit, Tanzen, ...)
- Verzichten Sie Ihren Knochen zuliebe auf Tabak, und trinken Sie Alkohol nach der Devise "Weniger ist besser".

