

# Osteoporose - Bin ich gefährdet?

## Testen Sie jetzt Ihr Osteoporose-Risiko

### Gewinnen sie schnell und einfach Klarheit

Sollten Sie eine oder mehrere der Fragen mit „Ja“ beantworten, bedeutet das noch nicht, dass Sie Osteoporose haben. Es ist lediglich ein Hinweis darauf, dass Ihr Osteoporose-Risiko erhöht sein könnte. Sprechen Sie in diesem Fall Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf das Thema Osteoporose an!

- Gibt es bereits Osteoporose-Fälle in Ihrer Familie?
- Sind Sie weiblich?
- Sind Sie über 50 Jahre?
- Bewegen Sie sich im Beruf und in der Freizeit wenig?
- Hat Ihre Körpergröße in den letzten Jahren deutlich abgenommen?
- Haben Sie sich nach der Menopause einen Knochen gebrochen?
- Haben Sie einen Rundrücken?
- Sind Sie bereits in der Menopause?
- Leiden Sie an einer Schilddrüsenüberfunktion oder Diabetes?
- Hatten Sie eine Chemotherapie oder Kortisonbehandlung?
- Rauchen Sie?
- Ernähren Sie sich von Fast-Food und Soft-Drinks?
- Nehmen Sie Protonenpumpenhemmer oder Antidepressiva ein?

## Osteoporose frühzeitig erkennen.

Sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie an Körpergröße verlieren oder einen gekrümmten Rücken entwickeln, sprechen Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an. Für Frauen mit erhöhtem Risiko werden ärztliche Untersuchungen speziell angepasst.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen neben einer eingehenden Untersuchung in einem vertrauensvollen Gespräch Ratschläge zur Vorbeugung und Behandlung der Osteoporose geben.

### Knochendichtemessung

Die Knochendichtemessung ist ein wesentlicher Bestandteil für die Diagnose einer Osteoporose. Mit einer speziellen Technik, einer sogenannten DXA (Dual Energy X-ray Absorptiometry), erhält Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr Arzt Aufschluss über das Ausmaß des Knochenmassenverlustes.



Oft wird im Zusammenhang mit Osteoporose von „BMD“ gesprochen. Diese Abkürzung stammt aus dem Englischen und steht für „Bone Mineral Density“ – zu Deutsch Knochendichte.

Die Ergebnisse dieser Messung werden mit einer Standardmessung der Knochendichte von gesunden jungen Erwachsenen verglichen. Über diese Betrachtung wird ein Vergleichswert, auch bekannt als T-Wert, ermittelt. Anhand dieses T-Wertes kann festgestellt werden, ob Ihre Knochen gesund sind, eine Osteopenie oder bereits eine Osteoporose bei Ihnen vorliegt.

„Osteopenie“ bezeichnet ein Stadium reduzierter Knochenmasse, das die Entwicklung einer Osteoporose begünstigt.