

## Osteoporose- Risikofaktoren

- Hatten Sie nach dem 40sten Lebensjahr einen Knochenbruch, ohne dass Sie einen schweren Unfall erlitten haben?
- Hat / Hatten Ihre Eltern einen Oberschenkelhalsbruch?
- Ist Ihre körperliche Aktivität vermindert? (Sind Sie ans Haus gefesselt, waren/sind Sie über 6 Monate bettlägerig oder im Rollstuhl?)
- Nehmen Sie weniger als 500ml Milch oder Milchprodukte pro Tag zu sich?
- Halten Sie sich selten im Freien auf (weniger als 1 Stunde pro Tag)?
- Rauchen Sie (mehr als 10 Zigaretten pro Tag)?
- Haben Sie eine chronisch entzündliche Erkrankung (z.B. Rheumatoide Arthritis, Spondylitis ankylosans, entzündliche Darmerkrankung) oder eine chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung?
- Nahmen oder nehmen Sie länger als 3 Monate Cortison?
- Leiden Sie unter jugendlichem Diabetes (Diabetes mellitus Typ I), Epilepsie, Überfunktion der Nebenniere oder Nebenschilddrüse?
- Müssen Sie aufgrund von Diabetes Insulin spritzen?
- Werden Sie wegen Brustkrebs mit Aromatase-Hemmern behandelt (z.B. Arimidex<sup>®</sup>, Femara<sup>®</sup>, Aromasin<sup>®</sup>)?
- Nehmen Sie andauernd Magenschutzmittel wie Omeprazol oder Pantoprazol ein?
- Nehmen Sie Antidepressiva oder Schlafmittel ein?
- Nur für Frauen: Beträgt der Abstand zwischen Ihrer ersten und letzten Monatsregel weniger als 30 Jahre oder hatten Sie die letzte Regel vor dem 45ten Lebensjahr?