



Dr. med. Catalin Teodosiu
Bahnhofstraße 6-8
8810 Horgen-Schweiz
Tel.: +41 (0)44 725 63 63
Fax: +41 (0)44 725 63 73
[eMail: info@praxis-teodosiu-frauenarzt.ch](mailto:info@praxis-teodosiu-frauenarzt.ch)

Osteoporose – Fraktur – Risikotest

- Ihre persönliche Checkliste -

	Ja	Nein
● Familiäre Vorbelastung		
Vater und/oder Mutter hatten Knochenbrüche	-----	-----
Vater und/oder Mutter hatten einen Rundrücken	-----	-----
● Persönliche Daten		
Ich bin älter als 65 Jahre	-----	-----
Ich bin untergewichtig und habe deutlich Gewicht verloren	-----	-----
Ich fühle mich schwach und krank	-----	-----
Ich hatte eine Fraktur nach dem 50. Lebensjahr	-----	-----
Bei mir wurde eine niedrige Knochendichte gemessen (SD – 2,5)	-----	-----
Ich habe falsche Zähne	-----	-----
Ich habe eine schwache Muskulatur	-----	-----
Ich sehe schlecht trotz Brille	-----	-----
Ich habe brüchige, dünne Fingernägel	-----	-----
Mir fällt eine deutliche Hautalterung mit Falten auf	-----	-----
● Körperliche Verfassung		
Ich habe als Kind wenig Sport getrieben	-----	-----
Ich treibe keinen Sport und bewege mich wenig	-----	-----
Ich bin länger bettlägerig oder auf den Rollstuhl angewiesen	-----	-----
Ich komme selten mehr als ½ Stunde täglich an die Sonne	-----	-----
Mein Herzschlag in Ruhe ist höher als 80 pro Minute	-----	-----
Ich stolpere oder stürze leicht	-----	-----
Mir wird leicht schwindlig, wenn ich schnell aufstehe	-----	-----
● Frauensache		
Ich hatte die erste Menstruation nach dem 15. Lebensjahr	-----	-----
Ich habe eine unregelmäßige Periode	-----	-----
Die Menopause trat bei mir vor dem 45. Lebensjahr auf	-----	-----
Meine Eierstöcke mussten früh operativ entfernt werden	-----	-----
Ich bin Mutter mehrerer Kinder	-----	-----
Ich habe gestillt	-----	-----
Ich bin an Brustkrebs erkrankt	-----	-----

- **Männersache**

Bei mir wurde ein niedriger Testosteron-Spiegel gemessen -----
 Bei mir ist eine Unterfunktion der Hoden bekannt -----
 Ich bin an Prostatakrebs erkrankt -----

- **Ernährung**

Ich verzehre selten Milch, Käse und Milchprodukte -----
 Ich bin auf Milchprodukte allergisch -----
 Ich esse selten frisches, grünes Gemüse -----
 Ich esse mehrfach Fleischgerichte pro Tag -----
 Ich salze meine Speisen regelmäßig -----
 Ich esse häufig „fast food“ oder verpackte Nahrung -----
 Ich verwende häufig und gerne Zucker -----

- **Lebensstil**

Ich bin Raucher (täglich eine Schachtel oder mehr) -----
 Ich war starker Raucher -----
 Ich trinke mehr als 2 Tassen Kaffee oder 4 Tassen Tee pro Tag -----
 Ich trinke mehr als 2 Dosen Cola pro Tag -----
 Ich trinke mehr als 2 alkoholische Getränke pro Tag -----

- **Krankheiten**

Ich habe eine Überfunktion der Schilddrüse -----
Ich habe eine chronische Nieren- oder Lebererkrankung -----
Ich habe eine entzündliche Darmerkrankung -----
Ich bin Diabetiker -----
 Ich habe oft Verdauungsprobleme (Blähungen, Durchfall) -----
 Ich habe ständig nächtliche Beinkrämpfe -----
 Ich habe eine Magen- oder Darmoperation hinter mir -----

- **Medikamente**

Ich mußte länger als ein halbes Jahr Prednison nehmen -----
Ich mußte länger als ein halbes Jahr Heparin oder Marcumar nehmen -----
 Ich mußte länger als ein halbes Jahr Mittel gegen Epilepsie nehmen -----
 Ich muß Tranquilizer oder Psychopharmaka nehmen -----

Total -----

Wenn Sie bei 5 stark gedruckten oder 10 normal gedruckten Fragen mit „Ja“ geantwortet haben, dann tragen Sie ein hohes Risiko, in der Zukunft eine Osteoporose-bedingte Fraktur zu erleiden. Ein konsequentes Vorsorgeprogramm sollte mit dem Arzt besprochen und durchgeführt werden. Knochendichtemessungen in jährlichen Abständen sind zu empfehlen.