



Risiko-Check Osteoporose:

Das Risiko an Osteoporose zu erkranken ist erhöht wenn,

- Verwandte ersten Grades bereits Osteoporose haben.
- Man älter als 50 Jahre ist.
- es bereits zu Knochenbrüchen aus geringfügigem Anlass kam.
- sich die Körpergröße um mehr als 4 cm verringert hat.
- über Jahre sehr viel Alkohol und Zigaretten konsumiert wurden.
- länger als sechs Monate mit Kortison (o. Prednisolon) therapiert wurde.
- Man sich generell kaum körperlich betätigt.
- Eine grundsätzliche Abneigung gegen Milch- und Milchprodukte besteht.

Bei Frauen ist außerdem mit einem höheren Risiko zu rechnen, wenn

- die erste Regelblutung erst mit 15 oder 16 kam.
- die Wechseljahre vor dem 45. Lebensjahr einsetzten.

Treffen bereits zwei dieser Aussagen zu, ist das Risiko an Osteoporose zu erkranken, möglicherweise erhöht. Ein Gespräch mit dem Hausarzt wäre in diesem Fall ratsam. Einen Ratgeber zum Thema „Osteoporose“ erhalten Sie in Ihrem Reformhaus.