



# Osteoporose geht uns alle an!

Jede 4. Frau über 50 leidet an Osteoporose.  
Ermitteln Sie Ihr Osteoporose-Risiko!



**Osteoporose** erkennen, verstehen, behandeln

## Osteoporose Selbsttest

Diese Checkliste hilft, die Krankheit frühzeitig zu erkennen. Je früher die Krankheit erkannt und therapiert wird, desto bessere Chancen hat eine Patientin, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und schwerwiegende Folgen zu vermeiden. Es gibt hilfreiche Medikamente!

### ja nein

- Hatten oder haben Ihre Großeltern, Eltern oder Geschwister eine erwiesene Osteoporose, einen Rundrücken, einen Wirbelkörper- oder Schenkelhalsbruch?*
- Haben Sie in den letzten Jahren mehr als 4 cm an Größe verloren?*
- Hatten Sie nach dem 40. Lebensjahr einen Knochenbruch aus geringfügigem Anlass oder bei einem leichten Sturz?*
- Leiden Sie häufig an Rückenschmerzen – ohne dass eine Wirbelsäulenerkrankung bekannt ist?*
- War oder ist Ihre körperliche Aktivität eingeschränkt?*
- Sind Sie oder waren Sie länger als 6 Monate an das Bett gefesselt? Oder sind Sie auf einen Rollstuhl bzw. eine Gehhilfe angewiesen?*
- Ist Ihre Ernährung kalziumarm, d.h. haben Sie wenig Milch oder Milchprodukte oder grünes Gemüse auf dem Speiseplan?*
- Haben sie länger als 6 Monate ein Kortisonpräparat genommen?*

### Für Frauen

- Hatten Sie spät Ihre erste Monatsregel und kamen Sie früh in die Wechseljahre d. h. vor dem 45 Lebensjahr?*

**Haben Sie nur eine Frage mit Ja beantwortet, sollten Sie Ihren Arzt kontaktieren und ihn auf Osteoporose ansprechen!**

## Mit Osteoporose aktiv auseinander setzen!

Osteoporose ist eine Knochenerkrankung, die scheinbar schleichend verläuft und allein in Deutschland über 7 Millionen Menschen betrifft. Jede dritte Frau nach den Wechseljahren leidet an Osteoporose. Die Erkrankung ist gekennzeichnet durch einen krankhaft gesteigerten Verlust an Knochenmasse. Dadurch besteht eine erhöhte Neigung zu Knochenbrüchen, meist im Bereich der Wirbelsäule. Bei etwa 3 Millionen Frauen ist die Krankheit bereits ausgebrochen und erste, z. T. „stumme“ Wirbelkörperbrüche sind passiert, d. h. ein Bruch hat sich ereignet, wurde vom Patienten aber noch gar nicht wahrgenommen. Oft folgen rasch, manchmal bereits innerhalb eines Jahres, weitere Brüche. Die Folgen sind in vielen Fällen starke Schmerzen, Immobilität und ein erheblicher Verlust an Lebensqualität. Es droht mittelfristig, z. B. nach erlittener Hüftfraktur, die dauernde Abhängigkeit von fremder Hilfe. Deshalb wird diese unterschätzte Krankheit von anerkannten Experten auch als „Killer-Krankheit“ bezeichnet.

## Osteoporose erkennen, verstehen, behandeln

**Fordern Sie mit dieser Postkarte weitere Informationen zur Osteoporose an!**



## Jede 4. Frau über 50 leidet an Osteoporose.

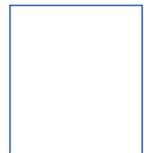
Mit medikamentöser Therapie kann der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden. Das Fortschreiten der Erkrankung und neuerliche Brüche können durch schnell wirksame Medikamente wie z.B. moderne Bisphosphonate effektiv verhindert werden. Die Lebensqualität kann erhalten bleiben.

Die Initiative „Gut gerüstet – Osteoporose: erkennen, verstehen, behandeln“ wird unterstützt durch die pharmazeutischen Unternehmen Aventis und Procter & Gamble Pharmaceuticals – Germany GmbH.



*Möchten Sie weitere Informationen zum Thema „Osteoporose“?*

- Ja, bitte senden Sie mir Informationsmaterial.***



\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Wohnort

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Mit der elektronischen Speicherung und Verarbeitung meiner Daten bin ich einverstanden. Die Daten werden nicht weitergegeben.

**Initiative  
„Gut gerüstet – Osteoporose:  
erkennen, verstehen, behandeln“  
Postfach 300262**

**93035 Regensburg**