

### Osteoporose-Check oder Risiken rechtzeitig erkennen

Können Sie eine der folgenden Fragen mit JA beantworten, sollten Sie mit Ihrem Arzt über ihr individuelles Osteoporose-Risiko sprechen:

1. Frau: Befinden Sie sich in der Menopause?
2. Mann: Befinden Sie sich bereits im 3. Lebensdrittel?
3. Sind Sie eher unsportlich und bewegen sich wenig?
4. Halten Sie sich nur noch selten im Freien auf?
5. Trinken Sie wenig Milch und essen Sie wenig oder keine Milchprodukte, wie z. B. Joghurt, Quark oder Käse?
6. Benötigen Sie regelmäßig Cortisonpräparate?
7. Haben Sie Untergewicht?
8. Besteht bei Ihnen eine Gangunsicherheit oder sind Sie in letzter Zeit häufiger gestürzt?