

Gestärkt durchs Leben!

Knochen festigen – Osteoporose vorbeugen.

WISSEN

Jetzt neu: nur
1 x täglich effektiv
Knochen stärken

ERNÄHRUNG

Rezepte für gesunde
Knochen

BEWEGUNG

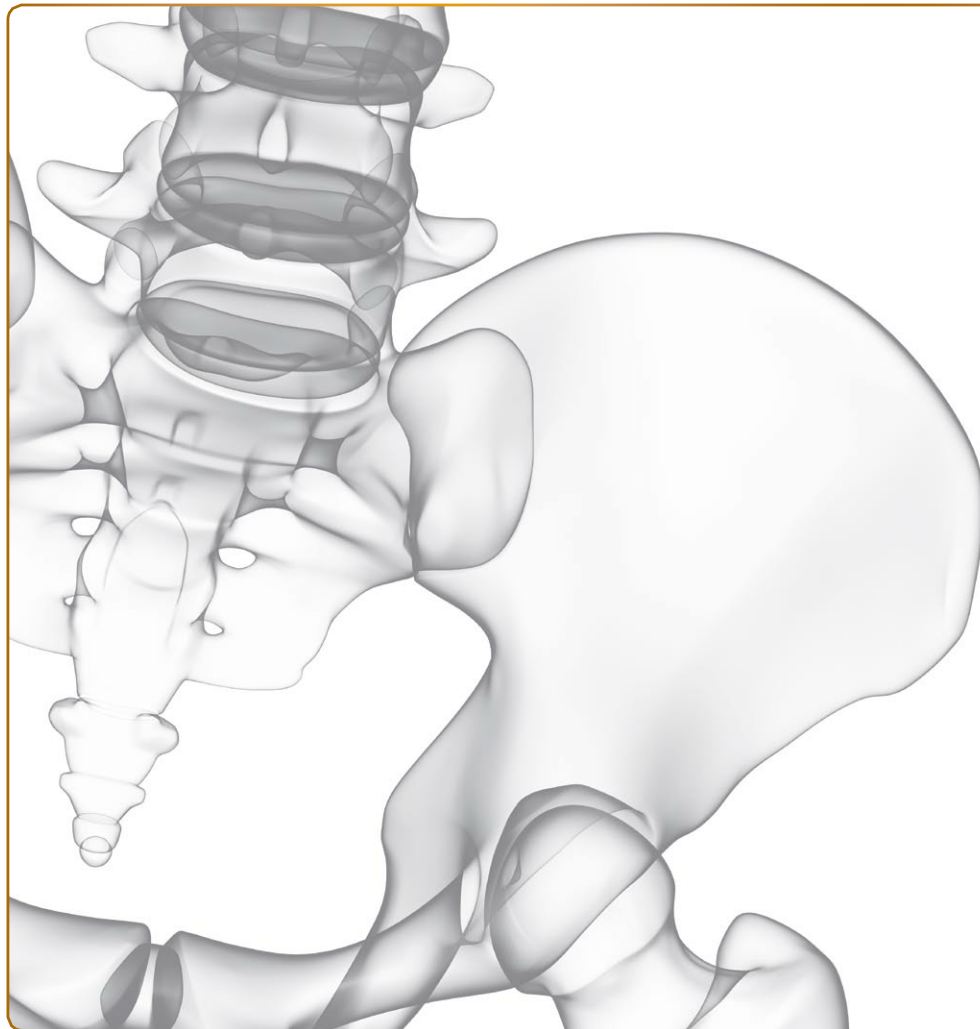
Tipps für eine
„knochengesunde“
Lebensweise

TEST

Wie hoch ist Ihr
Osteoporose-Risiko?



Ein Service von Calcimagon® D3 UNO.



Liebe Leser,

wenn wir sie nicht hätten, könnten wir weder aufrecht gehen, noch von einem Ort zum anderen gelangen: **unsere Knochen**. Umso wichtiger eigentlich, dass wir sie gut behandeln und alles dafür tun, damit sie ihren bedeutenden Dienst **bis ins hohe Lebensalter** für uns verrichten.

Die Wahrheit sieht anders aus: Mehr als 8 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Osteoporose, an Knochenschwund. **Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt die Osteoporose zu den zehn häufigsten Krankheiten der Welt!** Die Stoffwechselerkrankung lässt die Festigkeit und die Masse der Knochen zusehend schwinden. Da sie meist sehr spät erkannt wird, sind die Folgen oftmals chronische Schmerzen.

Doch so weit muss es gar nicht kommen. Wer seine Knochen rechtzeitig schützt, erhält ihre Gesundheit und wirkt einer Osteoporose effektiv entgegen. **Das Basiswissen zu Ihren Knochen**, calcium- und vitamin-D-reiche **Ernährung** sowie **regelmäßige Bewegung** - das sind die drei Pfeiler, die Ihre Knochengesundheit bis ins hohe Alter aufrechterhalten. In dieser Broschüre finden Sie alles Wissenswerte hierzu. Übrigens: Machen Sie unbedingt auch den Osteoporose-Risikotest auf Seite 27!

Viel Vergnügen beim Blättern und - bleiben Sie gesund,

Ihr **Calcimagon-D3-UNO**-Team

WISSEN

Unser Knochengerüst

- Dem Knochenabbau rechtzeitig die Stirn bieten
- Knochensubstanz im Wechsel
- Was genau ist Osteoporose?
- Die stille Krankheit
- Osteoporose-Risikofaktoren
- Diagnose – je früher, desto besser

6

8

9

10

10

11

ERNÄHRUNG

- Calcium – der Knochenbaustein
- Vitamin D – fördert die Calciumaufnahme
- Ein starkes Team für starke Knochen:
Calcium und Vitamin D3

14

15

16

Knochengesunde Ernährung

18

- Tipps für Ihre Ernährung
- Erbsensuppe mit Minze
- Kalbskoteletts mit Hagebuttensauce und Sellerie-Kartoffel-Püree
- Gefüllte Zucchini
- Grießklößchen mit Aprikosensauce

19

20

21

22

23



BEWEGUNG

Aktiv gegen Osteoporose

Knochengesunde Gymnastikübungen – so einfach geht's

24

25

TEST

Wie hoch ist Ihr Osteoporose-Risiko?

27



Unser Knochengерüst

Über 200 Knochen tragen wir in unserem Körper! Die Hälfte davon befindet sich in unseren Händen und Füßen. Durch Gelenke sind sie miteinander verbunden und verleihen so unserem Körper optimale Stabilität, beim Gehen, beim Sitzen – bei all unseren üblichen Bewegungen. Unsere Knochen sind doppelt so hart wie Granit und dabei wahre Fliegengewichte: Das menschliche Skelett macht nämlich nur ca. 12% unseres gesamten Körpergewichts aus. Ein raffiniertes Konstrukt unser Knochengерüst und durchaus wert, geschützt zu werden.



WUNDERWERK KNOCHEN

Anders als viele vermuten, sind Knochen **lebendige Substanz**, Zellgewebe, das sich immer wieder selbst neu bildet. Innerhalb eines Jahres werden ca. 4-5% der gesamten Knochenmasse eines Erwachsenen erneuert. **Der wichtigste Knochenbaustein ist Calcium** - er gibt den Knochen ihre hohe Festigkeit und ist für das Gleichgewicht zwischen Knochenaufbau und Knochenabbau wichtig. Ein erwachsener Mensch hat etwa 1-1,5 kg Calcium in seinen Knochen und Zähnen.

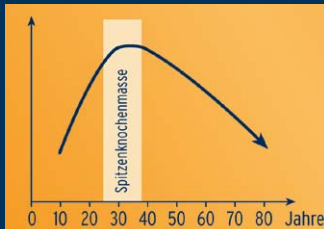
Dem Knochenabbau rechtzeitig die Stirn bieten

Mit 25 bis 30 Jahren hat der Mensch seine maximale Knochenmasse aufgebaut - und **schon ab dem 40. Lebensjahr** geht sie wieder allmählich verloren. Auch wenn der Abbau sich in diesem Alter nicht bemerkbar macht: Gerade jetzt ist es wichtig, den Grundstein für dauerhaft gesunde Knochen zu legen. Um die Abbaugeschwindigkeit positiv zu beeinflussen, können Sie proaktiv für Ihre Knochen in die Presche springen:

- sich calciumreich ernähren (Milchprodukte, grünes Gemüse wie Brokkoli, grüne Bohnen)
- viel Bewegung (Spaziergänge, Walken, Wandern)
- sich möglichst oft im Freien aufhalten, denn Sonnenlicht fördert die Produktion von Vitamin D in der Haut, welches wiederum die Calciumaufnahme im Knochen unterstützt



KNOCHENMASSE - ALTERSABHÄNGIGER VERLAUF



- bis 25 - 30 Jahre: Aufbau der Knochenmasse
- 30 - 40 Jahre: Stagnation
- ab 40 Jahren: Abbau der Knochenmasse

Knochensubstanz im Wechsel

Stark vereinfacht dargestellt, sind Knochen wabenförmig aufgebaut - mit Kanälchen und Hohlräumen. An den Wänden der Hohlräume liegen knochenbildende Zellen (Osteoblasten), die ständig Knochenmaterial produzieren und sich damit einmauern. Im gesunden Knochen besteht ein Gleichgewicht zu den Knochenfresszellen (Osteoklasten), die durch den Abbau von Knochensubstanz neue Hohlräume schaffen.



Bestimmte Faktoren können das Gleichgewicht des empfindlichen Knochensystems stören:

- zu wenig Bewegung und Sonne
- Mineralstoff- und Vitaminmangel
- einseitige Diäten, Hungerkuren und bestimmte Medikamente

Bei Frauen kommt die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren hinzu: Der Körper produziert weniger Östrogene, die den Knochen vor dem Abbau schützen. Wird dauerhaft mehr Knochenmasse ab- als aufgebaut, dann spricht man von Osteoporose.

Zur Begriffserklärung „Osteoporose“: Die Knochen (griechisch „osteo“) werden porös (griechisch „poros“ = Öffnung) und brechen leicht.

Was genau ist Osteoporose?

DEFINITION: Osteoporose (auch Knochenschwund genannt) ist eine Stoffwechselerkrankung des Knochens, bei der die Festigkeit und die Masse der Knochen beständig abnehmen.



Knochenstruktur normal



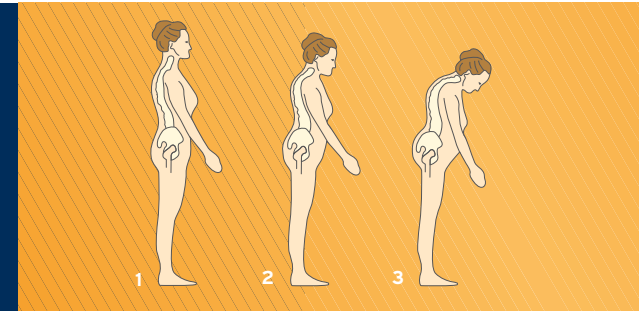
Knochenstruktur Osteoporose

Die stille Krankheit

Ein Knochenabbau kann lange Zeit unbemerkt verlaufen, da zu Beginn vor allem die innere Substanz betroffen ist. Die inneren Knochenverstrebenungen werden mit der Zeit dünner, poröser oder sogar ganz abgebaut. Aufgrund der geschwächten Architektur verliert der Knochen an Elastizität und Stabilität. So können bei fortgeschrittener Osteoporose zum Beispiel Wirbelkörper in sich zusammensinken – der Rücken krümmt sich zum so genannten „Witwenbuckel“.

Osteoporose-Risikofaktoren:

Die Gründe für ein Ungleichgewicht zwischen Knochenaufbau und -abbau sind vielfältig und noch zum Teil ungeklärt. Osteoporose tritt besonders häufig bei Frauen nach den Wechseljahren auf. Aber auch Männer sind zunehmend betroffen.



Osteoporose-Verlauf einer betroffenen Frau vor (1), in (2) und nach (3) den Wechseljahren

- familiäre Veranlagung
- hormonelle Veränderungen
- früher Eintritt der Wechseljahre
- Begleiterscheinung anderer Erkrankungen (z.B. Schilddrüsenüberfunktion)
- Untergewicht
- langfristige Einnahme von Medikamenten (z.B. Kortison)
- Mineralstoff- und Vitaminmangel
- Bewegungsmangel
- übermäßiger Kaffee-, Alkohol- und Nikotinkonsum

Diagnose – je früher, desto besser

Auf Warnsignale achten. Häufig wird Osteoporose erst dann diagnostiziert, wenn Knochen bereits porös geworden sind. Die Krankheit beginnt viel früher und kann bei genauer Untersuchung auch rechtzeitig erkannt werden. Schon im frühen Stadium gibt es Warnsignale:

- *wiederholte, unklare Schmerzen*
- *Verspannungen im Wirbelsäulenbereich*
- *eine eingeschränkte Beweglichkeit*



Wann zum Arzt? Schon bei diesen ersten Warnsignalen oder bei familiärer Veranlagung ist eine regelmäßige Untersuchung der Knochendichte ratsam.

Lieber vorsorgen, statt therapieren. Es ist leichter, Osteoporose vorzubeugen als sie zu therapieren. Deshalb ist es zum einen wichtig, dass man sich früh genug untersuchen lässt – vor allem bei einer familiären Veranlagung – und zum anderen, dass man ausreichend vorsorgt: **Regelmäßige Bewegung**, eine **gesunde Ernährung** und eine ausreichende **Aufnahme von Calcium und Vitamin D** können dafür sorgen, dass die Knochen fest und elastisch bleiben.



Knochendichtemessung. Standardverfahren zur Knochendichtemessung geben Aufschluss über den Status der Knochen. Entweder mit Hilfe von Röntgenstrahlung an der Wirbelsäule bzw. im Bereich des Oberschenkelknochens oder anhand eines Ultraschalls am Fußknöchel wird die Knochendichte gemessen. Die Untersuchungen können beim Arzt durchgeführt werden. Aber auch einige Apotheken bieten diesen Service an.

Im fortgeschrittenen Stadium können beim Facharzt folgende Diagnose-Verfahren durchgeführt werden:

- **Röntgen:** Die Knochenmasse muss bereits um 30 % vermindert sein, um Hinweise erkennen zu lassen.
- **DXA-Methode** (dual-energy-x-ray-absorptiometrie): Standardverfahren zur Knochendichtemessung.
- **Blutuntersuchung:** Zum Ausschluss anderer Knochenerkrankungen.

Calcium - der Knochenbaustein

Calcium ist ein wichtiger Baustein für starke und gesunde Knochen. 99% des lebenswichtigen Minerals im Körper befinden sich in den Knochen und den Zähnen. **Nur wenn ausreichend Calcium zur Verfügung steht, kann neue Knochensubstanz aufgebaut werden.**

Sobald der Calciumspiegel im Blut sinkt, greift der Organismus auf das Calciumdepot in den Knochen zurück. Das sollte daher immer durch eine zusätzliche Gabe Calcium von außen aufgefüllt werden. Die tägliche Einnahme eines Erwachsenen liegt bei mindestens 1.000 mg.

CALCIUM - EMPFOHLENE ZUFUHR AM TAG*

Säuglinge	bis 4 Monate	220 mg / Tag
	4 Monate-1 Jahr	400 mg / Tag
Kinder	1-4 Jahre	600 mg / Tag
	4-7 Jahre	700 mg / Tag
	7-10 Jahre	900 mg / Tag
	10-13 Jahre	1100 mg / Tag
Jugendliche	13-19 Jahre	1200 mg / Tag
Erwachsene	19-65 Jahre oder älter	1000 mg / Tag

Quelle: DACH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2001

Vitamin D – fördert die Calciumaufnahme

Das mit der Nahrung zugeführte Calcium landet im Darm. Für die Aufnahme aus dem Darm in die Knochen ist Vitamin D notwendig. Unser Körper kann unter Einstrahlung von Sonnenlicht Vitamin D selbst produzieren. Gerade **im Winter ist es daher sinnvoll, dem Körper zusätzlich Vitamin D zuzuführen.** So kann das Calciumgleichgewicht im Körper leichter aufrechterhalten werden.

Vitamin D finden wir vor allem in Fischen wie Lachs, Hering und Thunfisch. Aber auch Milch und Milchprodukte enthalten Vitamin D.

VITAMIN D - EMPFOHLENE EINNAHME AM TAG*

Säuglinge	0-12 Monate	10 µg/Tag
Kinder und Jugendliche	1-15 Jahre	5 µg/Tag
Jugendliche und Erwachsene	15-65 Jahre	5 µg/Tag
Erwachsene	Ab 65 Jahre	10 µg/Tag

* Die Werte in den Tabellen geben den täglichen Calcium- und Vitamin-D-Bedarf für die tägliche Nährstoffzufuhr an. Sie berücksichtigen nicht, dass bestimmte Personengruppen, wie zum Beispiel Frauen nach der Menopause, oder bestimmte Risikogruppen, zum Beispiel Raucher und Personen unter Dauermedikation, einen höheren Bedarf an Calcium und Vitamin D haben können.

Quelle: DACH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2001

Ein starkes Team für starke Knochen: Calcium und Vitamin D3

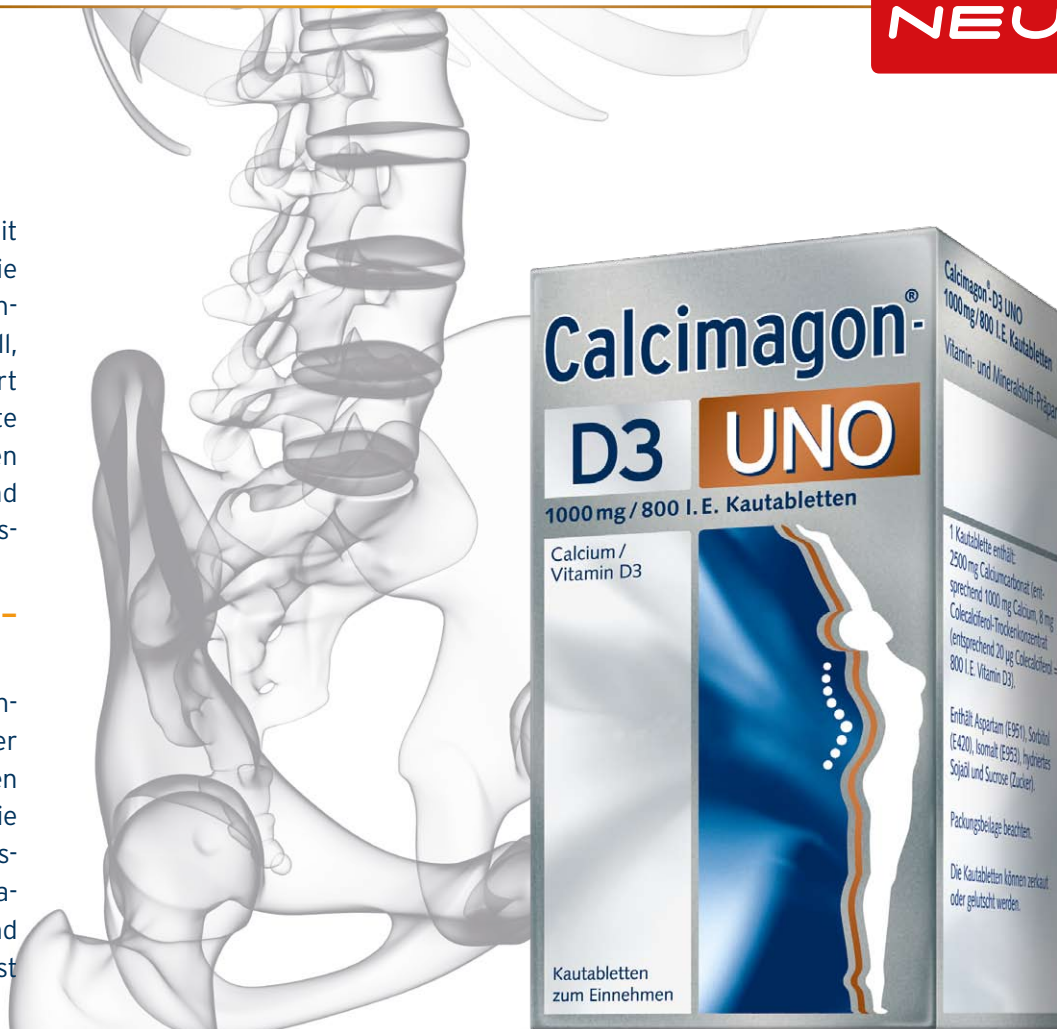
Calcium ist wichtig für die Knochen, doch ohne Vitamin D3 kann der Körper es nicht aufnehmen. Deshalb kombiniert **Calcimagon®-D3 UNO** den Knochenbaustein und das Vitamin. Dank des Vitamins D3, in Form von Colecalciferol, kann die Calciumaufnahme so maximal gesteigert werden.

Eine hoch dosierte Kautablette **Calcimagon®-D3 UNO** enthält 1.000 mg Calcium und 800 I.E. Vitamin D3. **Nur eine einzige Kautablette täglich reicht**, um den Calcium-Bedarf eines Erwachsenen zu decken. **Calcium®-D3 UNO** eignet sich so hervorragend zur Vorbeugung von Vitamin D und Calciummangelzuständen – gerade bei älteren Menschen – und zur Unterstützung einer spezifischen Osteoporose-Therapie, wenn die Gefahr von Calcium- und

Vitamin-D-Mangel besteht. Mit **Calcimagon®-D3 UNO** können die für die Knochengesundheit wichtigen Knochenbausteine schnell, komprimiert und einfach zugeführt werden. So kann die Knochendichte bei einer regelmäßigen, täglichen Einnahme selbst noch im Alter und bei manifester Osteoporose verbessert werden.

Ohne Lactose, Gluten und Natrium – mit Zitronengeschmack

Gerade Menschen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit und / oder Zöliakie/einheimischer Sprue leiden häufig unter Calciummangel, weil sie auf Milchprodukte verzichten müssen. **Calcimagon®-D3 UNO** passt damit hervorragend in den lactose- und glutenfreien Ernährungsplan und ist zudem für Diabetiker geeignet.



Knochengesunde Ernährung!

Da der Körper Calcium nicht selbst bilden kann, ist es wichtig, bei der Ernährung auf eine ausreichende Calcium- und Vitamin-D-Einnahme zu achten. Die modernen, phosphatreichen Ernährungsgewohnheiten sorgen jedoch häufig für einen Calcium-Verlust. So genannte „Calcium-Räuber“ binden den wichtigen Baustein - und machen es für den Knochenaufbau unbrauchbar. Dazu gehören zum Beispiel säurebildende Lebensmittel wie Fleisch und Wurst sowie Koffein, Alkohol und Nikotin.

**Vier Rezepte für eine calciumreiche und knochen-
gesunde Ernährung finden Sie auf den Seiten 20-23.**



Tipps für Ihre Ernährung

- **Fettarme Milch und fettarmer Käse liefern eine Menge Calcium.**
- **Essen Sie zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit öfter Joghurt oder Quark.**
- **Essen Sie häufig Obst und calciumreiches Gemüse, wie Brokkoli oder grüne Bohnen.**
- **Verzichten Sie auch mal auf Fleisch und essen Sie stattdessen mehr Kartoffeln, Nudeln oder Reis.**
- **Trinken Sie calciumreiches Mineralwasser (mindestens 25 mg Ca/100 ml) oder mit Calcium angereicherte Fruchtsäfte.**

ERNÄHRUNG

Erbsensuppe mit Minze

für 4 Personen



ZUBEREITUNG:

Die fein gehackte Schalotte in einem Topf in Butter hellgelb andämpfen. Die Erbsen dazugeben und kurz mitdämpfen. Mit Mehl bestäuben, mit der Gemüsebouillon ablöschen und die Erbsen sehr weich kochen. Das Gemüse mit dem Sud im Mixer sehr fein pürieren. Durch ein Sieb in die Pfanne passieren, kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rahm verfeinern und die Pfefferminze dazugeben. Mit Rahmrosetten garnieren und mit Pfefferminzblättern heiß servieren oder sofort abkühlen und in den Kühlschrank stellen. In vorgekühlten Tassen mit Rahmhäubchen und Minze servieren.

ZUTATEN:

300 g frische Gartenerbsen
1 Schalotte
1 EL Butter
1 EL Mehl
800 ml Gemüsebouillon
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
150 ml Rahm
10 Pfefferminzblätter, fein gehackt
4 Rosetten geschlagener Rahm
Minzblätter zum Garnieren

Kalbskoteletts mit Hagebuttensauce und Sellerie-Kartoffel-Püree

für 4 Personen

ZUBEREITUNG:

Die Koteletts würzen, mit Mehl bestäuben, in nicht zu heißer Butter beidseitig goldbraun braten. Danach warm stellen. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen. Brühe, Hagebuttenkonfitüre und saure Sahne dazugeben, würzen und einkochen lassen. Die Kartoffeln und den Sellerie schälen und würfeln. Beides in Salzwasser weich kochen. Das Wasser abgießen. Kartoffeln und Sellerie pürieren. Die Milch mit Butter, Salz und Muskat aufkochen. Das Püree dazugeben und durchrühren. Petersilie beigegeben. Die Koteletts vor dem Anrichten in die Sauce geben und kurz ziehen lassen.

ZUTATEN:

4 Kalbskoteletts à 180–200 g
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Mehl zum Bestäuben
100ml Weißwein
100ml Brühe
3 EL Hagebuttenkonfitüre
200ml saure Sahne

Für das Püree:

1kg Kartoffeln
300g Knollensellerie
Salz, Muskatnuss
300ml Milch, 60g Butter
2 EL gehackte Petersilie



ERNÄHRUNG

Gefüllte Zucchini

für 4 Personen

ZUTATEN:

8 zarte, kleine Zucchini

250 g Lauch

3 geschälte Tomaten, entkernt und in Würfel geschnitten

1 ½ EL Butter

100 ml Rahm

Salz, schwarzer Pfeffer

6 Basilikumblätter

100 g Mozzarella



ZUBEREITUNG:

Die Zucchini waschen und trocken tupfen. Dann der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel etwas aushöhlen. Die Zucchini in Salzwasser 3 Minuten blanchieren, das Wasser abgießen und das Gemüse abtropfen lassen.

Den Lauch der Länge nach halbieren, in feine halbe Ringe schneiden und in der Butter andämpfen. Das grob gehackte Zucchinifleisch dazugeben und ca. 20 Minuten auf kleinem Feuer dämpfen.

Nun die Tomatenwürfel dazugeben, kurz weiterdämpfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas einkochen lassen und Basilikum dazugeben.

Die Zucchini mit der Masse füllen und in eine ausgebutterte Auflaufform geben. Gut mit Mozzarellascheiben bedecken.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten überbacken. Heiß servieren.

Grießklößchen mit Aprikosensauce

für 4 Personen

ZUBEREITUNG:

Milch, Butter, Rohrzucker, Salz und die aufgeschnittene Vanilleschote aufkochen. Grieß in die kochende Milch einrühren und unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis sich der Grieß gut vom Pfannboden löst. Etwas abkühlen lassen. Danach die Vanilleschote entfernen.

Die Eier verquirlen und unter die Masse rühren. Mit zwei Löffeln Klößchen formen und in leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce die Aprikosen waschen und in Schnitze schneiden. Weißwein mit Honig aufkochen und die Aprikosenschnitze darin schwenken, kurz aufkochen und zugedeckt ziehen lassen. Die Klößchen in den Kürbiskernen und dem Zimt wenden. Zusammen mit den Aprikosen und der Sauce auf Teller anrichten und servieren.



ZUTATEN:

500 ml Milch

80 g Butter

80 g Rohrzucker

1 Prise Salz

1 Vanilleschote

125 g Weizengrieß

3 Eier

Sauce

800 g reife Aprikosen

200 ml Weißwein

3 EL Honig

Garnitur

2 EL Kürbiskerne, gehackt und geröstet

1 Prise Zimt

frische Erdbeeren

Aktiv gegen Osteoporose

Neben dem wichtigen Basiswissen über Knochen und der richtigen Ernährung, ist ausreichende Bewegung der dritte Pfeiler, um effektiv gegen Osteoporose anzugehen. Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, setzt Wachstumsreize im Knochen und fördert deren Erhalt.

Man muss kein Leistungssportler sein – schon leichte Spaziergänge an der frischen Luft wirken sich positiv auf die Knochengesundheit aus. Denn zum einen wird so die Beweglichkeit gefördert und zum anderen wird unter Einwirkung des Sonnenlichts Vitamin D in der Haut gebildet.



Knochengesunde Gymnastikübungen



ÜBUNG 1: **Walking im Stand**

Eignet sich ideal zum Aufwärmen der Muskulatur und Anregung des Kreislaufs, der den Sauerstoff und Nährstoffe (mit den Bausteinen der Knochen) transportiert.

So geht's: Stellen Sie sich schulterbreit mit angewinkelten Unterarmen auf. Gehen Sie jetzt schwungvoll auf der Stelle. Heben Sie dabei die Knie höher als beim normalen Spazierengehen. Schwingen Sie beim Walken die angewinkelten Arme kräftig nach vorne und nach hinten. Fangen Sie mit 3 Minuten an und steigern Sie das Training pro Woche um je eine weitere Minute bis zu 12 Minuten.

BEWEGUNG



ÜBUNG 2: **Liegestütze an der Wand (oder am Baum)**

Die Festigkeit des Knochens wird durch Muskelkraft verbessert. Muskel- und Kraftaufbau ist bei Osteoporose hilfreich.

So geht's: Stellen Sie sich mit dem Gesicht schrittweit entfernt zum Baum bzw. zur Wand. Legen Sie beide Hände etwa auf Schulterhöhe dagegen. Führen Sie nun angelehnt die Liegestütze aus - bewegen Sie sich mit dem stets geraden Oberkörper nach vorne, so dass die Muskulatur im Oberarm und in der Brustmuskulatur spannt. Wiederholen Sie diese Übung 10 x hintereinander. Legen Sie dann eine kurze Erholungspause ein.

Calcimagon®-D3 UNO 1.000 mg/800 I.E. Kautabletten. Wirkstoffe: Calciumcarbonat und Colecalciferol. **Anwendungsgebiete:** Vorbeugung und Behandlung von Vitamin D- und Calcium-Mangelzuständen bei älteren Menschen. Als Vitamin D- und Calciumsupplement zur Unterstützung einer spezifischen Osteoporosetherapie bei Patienten, bei denen das Risiko eines Vitamin D- und Calcium-Mangels besteht. **Hinweis:** Enthält Aspartam, Sorbitol, Isomalt, Saccharose, Sojaöl. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 12/2009. **Nycomed Deutschland GmbH, 78467 Konstanz**

NYCOMED

Wie hoch ist Ihr Risiko einer Osteoporose-Erkrankung?

1

Hatten Sie einmal nach einem geringfügigen Stoß oder nach einem leichten Sturz einen Knochenbruch?

Ja Nein

2

Haben Sie länger als 3 Monate Kortikosteroide (Kortison, Prednison usw.) eingenommen?

Ja Nein

3

Hatte Ihr Vater oder Ihre Mutter einen Schenkelhalsbruch nach einem geringfügigen Stoß der Hüfte oder nach einem leichten Sturz?

Ja Nein

4

Hat Ihre Körpergröße um mehr als 3 cm abgenommen?

Ja Nein

5

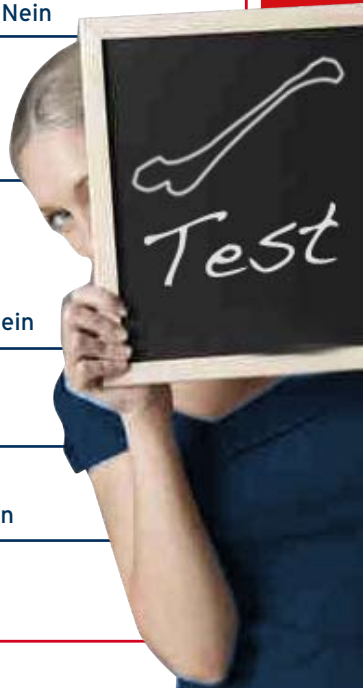
Trinken Sie regelmäßig größere Mengen Alkohol?

Ja Nein

6

Rauchen Sie täglich mehr als 20 Zigaretten?

Ja Nein



Hier geht's weiter ...

7

Haben Sie oft Durchfall (als Folge von Krankheiten wie Glutenüberempfindlichkeit oder Morbus Crohn)?

Ja Nein

Für Frauen:

8

Trat die Menopause (Aufhören der Menstruation, Wechseljahre) vor dem Alter von 45 Jahren ein?

Ja Nein

9

Haben Sie seit mind. 12 Monaten keine Menstruation mehr (außer infolge einer Schwangerschaft)?


Ja Nein

Für Männer:

10

Litten Sie jemals an Impotenz, fehlender Libido (Geschlechtstrieb) oder anderen Zeichen eines niedrigen Testosteron-Spiegels?

Ja Nein



Wenn Sie eine dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, empfehlen wir Ihnen, mit Ihrem Arzt zu sprechen. Er wird Ihnen sagen, ob weitere Abklärungen notwendig sind. Nehmen Sie diesen Fragebogen zu Ihrem Arzt mit.

