

Osteoporose

Das Gesundheitsmagazin 1/2023

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.

Gesundheit | Rauchfrei in den Frühling
Reise | Weniger ist mehr: Fastenwandern
Verband | Fraktur-Patienten gesucht



Gute Ernährung
Für Osteoporose-Prophylaxe ist es nie zu früh

starke KNOCHEN
OSTEOPOROSE UND
WIRTSCHAFTS-
WISSEN MÜLLER

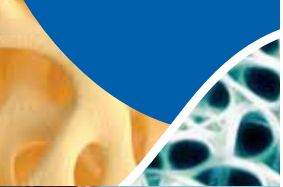
Hilfe zur Selbsthilfe
Gemeinsam die Herausforderungen meistern

Genießen Sie die **Lebensmittelvielfalt**, die die Natur uns bietet: reichlich und verschiedene Obst- und Gemüseprodukte (Vollkorn), aber auch Kartoffeln. Nehmen Sie täglich Milch und Milchprodukte zu sich sowie fünf Portionen Gemüse und Obst. Trinken Sie etwa 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag, vorzugsweise kalziumreiches Mineralwasser. Verzehren Sie wenig fettreiche Lebensmittel. Salz und Zucker nur in Maßen. Achten Sie auf Ihr Gewicht.

BfO-Zeitung_01_2023_Inhaltsverzeichnis

LERNORT KNOCHEN: DIE MOBILE AUSSTELLUNG

jahren eine DXA-Knochendichtemessung durchführen lassen. Regelmäßige Treffen zum Austausch mit anderen Personen mit dem gleichen Krankheitsbild können gemeinsame Aktivitäten erhöhen.



Fotos: Peter D. Hartung (1. v.u.), A. Rogge & J. Jankovic/Thieme (2. v.u.), Adobe Stock (4)

■ Titelthema

4 Mobile Ausstellung: Der neue Lernort Knochen

■ Osteoporose

8 Aktuelle Studienlage: Therapien bei Knochenschwund

■ Gesundheit

10 Bluthochdruck: Für Behandlung ist es nie zu spät

11 Hund und Katz: Tierbesitzer meistern Erkrankungen besser

12 Bakterien: Vorsicht bei Hack, Salaten und Fertigteigen

13 Tolle Knolle: Rote Bete ist das Gemüse des Jahres

14 Endlich rauchfrei: So gelingt der Ausstieg

■ Ratgeber

16 Mammographie: Auch ab 70 Jahren wichtig

17 Mobile Senioren: Sicher auf dem E-Bike

18 Abgelaufene Arzneimittel: Richtig entsorgen

19 Heilmittel: Neue Richtlinien

Selbstbestimmte Vorsorge: Patientenverfügung & Co

20 Neurowissenschaft: Das Gehirn macht es uns leicht

Buchtipps: So funktioniert das Internet

■ Reise

21 Verzicht: Fastenwandern im Schwarzwald, Deutschland und Europa

■ Rezepte

26 Buttermilchdessert mit Fruchtpüree

27 Gratiniertes Schweinefilet

■ Unterhaltung

28 Gedächtnistraining

■ Verbands- und Partnerforum/Selbsthilfe

31 BfO-Patiententag: Der WOT kommt nach Stuttgart

32 Aufruf: Fraktur-Patienten gesucht

Frühling: Gedicht von Heinrich Seidel

33 Ausschreibung: OsteopoROSE 2023

Finanzierung: Ein herzliches Dankeschön

Wissenschaftlicher Beirat des BfO

34 Nachruf: Hildegard Kaltenstadler

Selbsthilfegruppen: Jubiläen

35 SHG Bad Urach / Münsingen

SHG Halle-Saalkreis

Impressum

36 Ärzte-Hotline bis Juni 2023