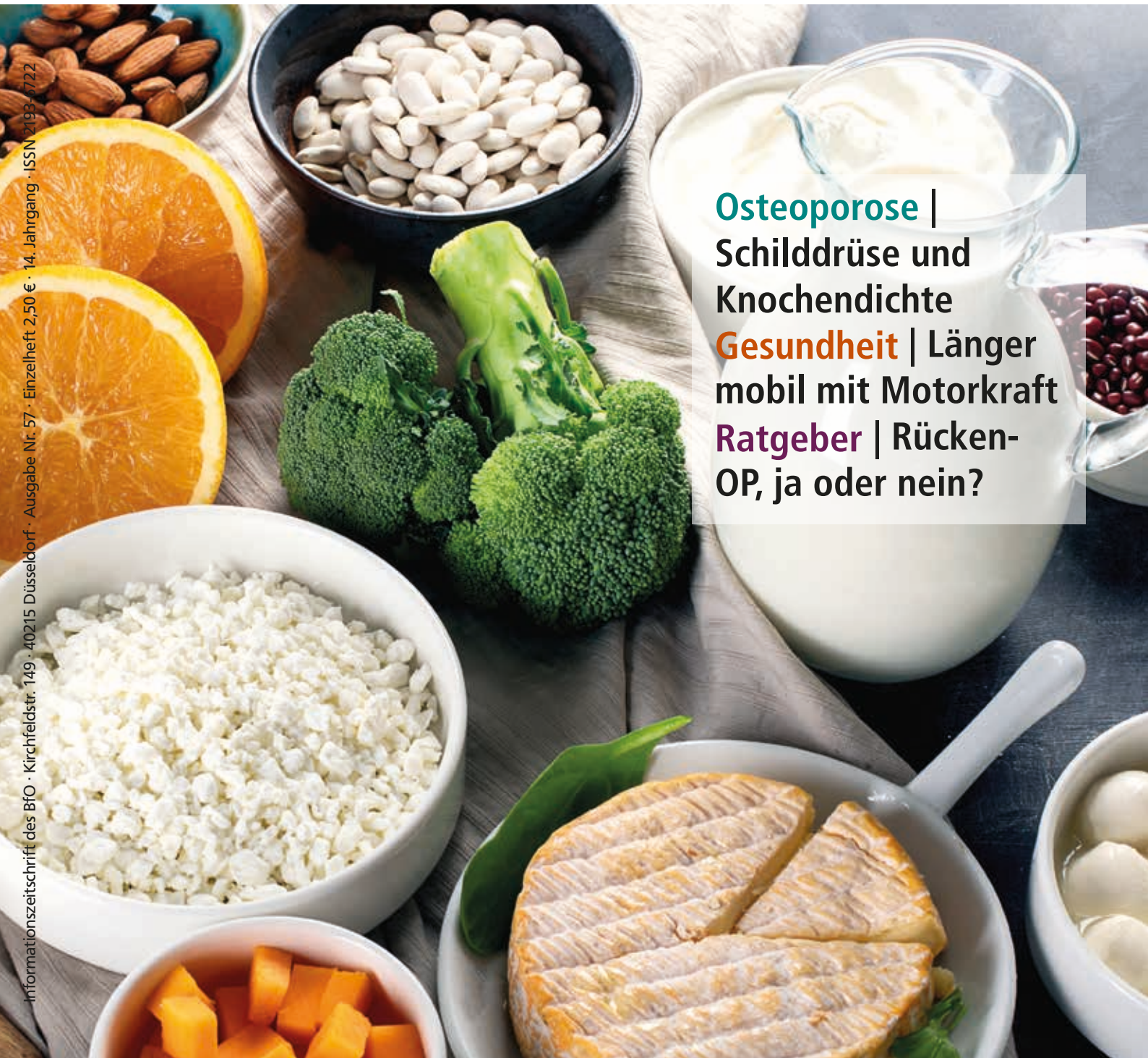


Osteoporose

Das Gesundheitsmagazin 1/2025

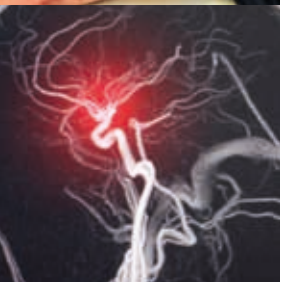
Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.



Osteoporose |
Schilddrüse und
Knochendichte
Gesundheit | Länger
mobil mit Motorkraft
Ratgeber | Rücken-
OP, ja oder nein?

**KNOCHENGESUNDE ERNÄHRUNG
WARUM KALZIUM SO WICHTIG IST**

Informationsschrift des BfO · Kirchefeldstr. 149 · 40215 Düsseldorf · Ausgabe Nr. 57 · Einzelheft 2,50 € · 14. Jahrgang · ISSN 2193-6722



Fotos (v.u.): A. Rogge & J. Jankovic/Thieme (2. v.u.); BG Universitätsklinikum Bergmannsheil (4. v.u.); Adobe Stock (5)

■ Titelthema

4 Knochengesundheit: Warum Kalzium so wichtig ist

■ Osteoporose

8 Schilddrüse: Knochenschwund-Risiko durch L-Thyroxin

10 Blutgefäße: Kapillaren unterstützen den Knochenumbau

11 Broschüre: Die Patientenleitlinie Osteoporose

12 Forschung: Neue Erkenntnisse bei Knochenerkrankungen

■ Gesundheit

13 Kopfschmerz: Augen sind oft Auslöser

14 Mobilität: Leichter laufen mit Motorkraft

15 Diabetes: Schokolade senkt das Risiko

16 Gelenkersatz: Wenn der Daumen schmerzt

17 Zahnerhalt: So funktioniert eine Wurzelbehandlung

18 Jo-Jo-Effekt: Fettzellen haben ein Gedächtnis

■ Ratgeber

19 Entscheidungshilfen: Rücken-OP, ja oder nein?

20 Gesetzlich Versicherte: Die elektronische Patientenakte

21 Lesetipps: Unfallversicherung, Schlaganfall, Trickbetrug

22 Ehrenamt: Soziales Miteinander

Gesundheitsportale: Reha und aktives Altern

23 Deutscher Seniorentag: Messe in Mannheim

Hörtyp: Melatonin als Nahrungsergänzung

■ Rezepte

24 Kräuter-Joghurt-Smoothie, Grünkohl-Smoothie, Fruchtige Buttermilch

■ Unterhaltung

26 Gedächtnistraining

■ Verbands- und Partnerforum/Selbsthilfe

28 Aufwandsentschädigung: Wann wird sie gezahlt

29 Wissenschaftlicher Beirat

30 OsteopoROSE 2025: Neuregelung und Ausschreibung

31 Patientenkongress: Der WOT 2025 in Bremen
SHG München Süd

32 SHG Alsfeld, SHG Bad Kissingen

33 LV Berlin/Brandenburg, SHG Bad Honnef

34 Nachruf: Elfriede Többe

Selbsthilfegruppen: Jubiläen

35 Die Hotline-Ärzte im April, Mai und Juni
Impressum

36 Ärzte-Hotline April bis Juni