

Osteoporose

Das Gesundheitsmagazin 2/2022

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.

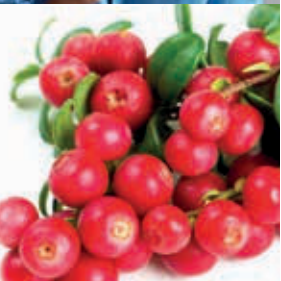
Gesundheit | Männer-
domäne Medizin
Ratgeber | Länger
leben ohne Anti-Aging
Reise | Sommerfrische
am Ostseefjord Schlei

Informationszeitschrift des BfO · Kirchfeldstr. 149 · 40215 Düsseldorf · Ausgabe Nr. 46 · Einzelheft 2,50 € · 12 Jahrgang · ISSN 2193-6722



Foto: Adobe Stock

GUT LEBEN MIT OSTEOPOROSE



Fotos: A. Rogge & J. Jankovic/Thieme (1. v.u.), Ostseefjord Schlei GmbH / Matzen (2. v.u.), Adobe Stock (5)

■ Titelthema

4 Tipps für einen knochenfreundlichen Alltag

■ Osteoporose

9 Knochenschwund: Salat statt Spritze

10 Zahnimplantate: Sinnvoll oder nicht

12 Multiple Sklerose: Erhöhtes Osteoporose-Risiko

■ Gesundheit

13 Blasenentzündung: Helfen Cranberry & Co?

14 Männerdomäne Medizin: Worauf Patientinnen achten sollten

16 Kaffee: Gut für die Gesundheit

18 Demenz: Ein Frühwarnsystem für das Gehirn

12 Gedächtnistraining: Übungen gegen Long Covid

■ Ratgeber

20 Länger Leben: Ohne Wunderpille und Anti-Aging

21 Hör-Magazin: Podcasts für mehr Gelassenheit im Alter

22 Sommerhitze: Durstgefühl und Flüssigkeitsbedarf

23 BAGSO: Die Stimme der Senioren

■ Reise

24 Sommerfrische: Ostseefjord Schlei

■ Rezepte

28 Fenchel-Tomaten-Gratin

29 Mango-Mozzi auf Rucola

■ Unterhaltung

30 Gedächtnistraining

33 Otto Ludwig über das Glück

■ Verbands- und Partnerforum/Selbsthilfe

33 Ausschreibung: die OsteopoRose 2022

34 Jubiläen der Selbsthilfegruppen
Wissenschaftlicher Beirat des BfO

35 WOT in Dresden: das Programm
Impressum

32 Ärzte-Hotline bis September 2022