

Osteoporose

Das Gesundheitsmagazin 2/2023

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.

Osteoporose | Frühwarnsystem bei Knochenschwund
Ratgeber | Spaziergang für den Rücken
Reise | Die Bundesgartenschau in Mannheim

**GESUNDE KNOCHEN
MIT VEGANER ERNÄHRUNG**



Fotos: privat (1. v.u.), GU / Maria Grossmann und Monika Schürle (2. v.u.), BAGSO, (4. v.u.), TSGResearchLab (5. v.u.), Adobe Stock (3)

■ Titelthema

4 Vegane Ernährung: Gut für die Knochen?

■ Osteoporose

8 KI: Software erkennt Wirbelbrüche

9 Knochenheilung: Süße Lösung

■ Gesundheit

10 Kraft und Gleichgewicht: Testen mit dem Handy

11 Ingwer: Die Wurzel und ihre Wirkung

12 Zecken: FSME-Risiko wird unterschätzt

■ Ratgeber

14 Neue Broschüre: Wohnen im Alter

Spazierengehen: Stärkung für den Rücken

19 Haushaltsroboter & Co: Künstliche Intelligenz für Senioren

■ Reise

20 Sommerfest: Mannheim und die Bundesgartenschau

■ Rezepte

24 Seelachsfilet auf Gemüsebett

26 Buttermilchwaffeln mit Himbeeren

■ Unterhaltung

28 Gedächtnistraining

■ Verbands- und Partnerforum/Selbsthilfe

29 Arthur Schopenhauer über (Un)zufriedenheit

SHG Wendelstein: Neue Mitglieder

30 BfO-Delegierte: Tagung in München

32 WOT: Das Programm für Stuttgart

33 Osteoporose-Weltkongress: Der BfO in Barcelona

Wissenschaftlicher Beirat des BfO

34 Selbsthilfegruppen: Jubiläen

SHG Alfeld

35 SHG Geislingen

SHG Löcknitz

Impressum

36 Ärzte-Hotline bis September 2023