

# Osteoporose

Das Gesundheitsmagazin 2/2024

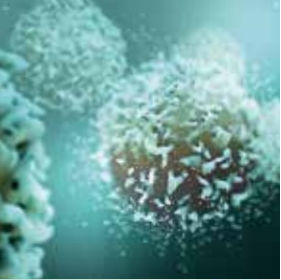
Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.

Informationszeitschrift des BfO · Kirchnfeldstr. 149 · 40215 Düsseldorf · Ausgabe Nr. 54 · Einzelheft 2,50 € · 13. Jahrgang · ISSN 2193-6722

Foto: Adobe Stock

**Osteoporose** | Immunzellen  
machen die Knochen stark  
**Ratgeber** | Wie Gartenarbeit  
den Rücken kräftigt  
**Reise** | Die Sonneninsel Usedom

**MEDIKAMENTÖSE THERAPIE:  
EFFEKTIVE  
BEHANDLUNGSSTRATEGIEN**



Fotos (v.u.): Stiftung Warentest, Fotograf Peter Schulte; © Ostseebad Karlshagen, Adobe Stock (5)

## ■ Titelthema

4 Medikamentöse Therapie: Effektive Behandlungsstrategien

## ■ Osteoporose

10 Knochenschwund: Neuer Schutzmechanismus in Immunzellen entdeckt

11 Digitaler Helfer: App ermittelt Fraktur-Risiko

12 Grüner Wohnen: Saubere Luft schützt vor Osteoporose

Veranstaltung: Nümbrechter Osteoporosetag 2024

## ■ Gesundheit

14 Alzheimer: Bunt Gemüse beugt vor

15 Körperliche Fitness: Ein Gehstest gibt Aufschluss

16 Bienen und Wespen: Immuntherapie für Allergiker

## ■ Ratgeber

17 Achtsamkeit im Alter: Neue Wege zum Wohlbefinden

18 Sepsis-Früherkennung: Wenn jede Stunde zählt

19 Hör-Tipp: Tonspur Wissen

20 Gartenarbeit: Die richtige Haltung stärkt den Rücken

21 Eichhörnchen: Naturbeobachter gesucht

## ■ Reise

22 Usedom – die Sonneninsel

## ■ Rezepte

26 Spinatwaffeln mit Curry-Quark-Dip

Kümmelkartoffeln mit Camembert-Dip

## ■ Unterhaltung

28 Gedächtnistraining

## ■ Verbands- und Partnerforum/Selbsthilfe

30 Delegiertentagung: Treffen in Kassel

31 Wissenschaftlicher Beirat

32 WOT 2024: Das Programm und die Referenten

LfO NRW: Trauer um Marianne Boost

33 LfO Bayern: Dankeschön für Therapeuten

LfO Hessen: Neuer Vorstand

SHG Essen

34 SHG Bad Soden-Salmünster, SHG Hennef/Sieg

Selbsthilfegruppen: Jubiläen

35 SHG Minden, SHG Müllheim

Impressum

36 Ärzte-Hotline bis September 2024