

# Osteoporose



Das Gesundheitsmagazin 3/2018

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.

**Osteoporose | Knochenregeneration:  
Mechanismus entschlüsselt**  
**Ratgeber | Buchtipps: 99 kleine Helfer**  
**Reise | Westerwald – pure Wanderlust**

Informationszeitschrift des BfO · Kirchfeldstr. 149 · 40215 Düsseldorf · Ausgabe Nr. 31 · Einzelheft 2,50 € · 5. Jahrgang · ISSN 2193-6722



## Delegiertenversammlung in Bad Wildungen

## ■ Titelthema

### 4 Delegiertenversammlung in Bad Wildungen

## ■ Osteoporose

### 9 Knochenregeneration: Mechanismus entschlüsselt

## ■ Gesundheit

### 10 Insulin als Tablette – ein Traum vieler Betroffener

### 11 Efeu hilft gegen Hitze, Stickoxide und Feinstaub

## ■ Ratgeber

### 12 Gespräche führen leicht gemacht

### 15 E-Zigarette: Nicht ohne Risiko

### 16 Mit Vorsicht zu genießen

### 17 Buchtipps: 99 kleine Helfer, die das Leben leichter machen

### 18 Online-Patientenverfügungen: Im Test durchgefallen

### 20 Viel hilft nicht immer viel

### 21 Rollator – Tipps zum richtigen Umgang

## ■ Reise

### 22 Westerwald – pure Wanderlust

## ■ Rezepte

### 26 Lachsgratin

### 27 Minzcreme mit Bitterschokolade

## ■ Unterhaltung

### 28 Gedächtnistraining

### 30 Mit Training läuft das Gehirn auf Hochtouren

### 31 Gedicht: Herbstbild

## ■ Verbands- und Partnerforum/Selbsthilfe

### 32 Programmablauf WOT 2018, Tipps zur Anfahrt, Verpflegung, Veranstaltungstipps

### 34 Seniorentag in Dortmund

### 36 Jubiläen der Selbsthilfegruppen Wissenschaftlicher Beirat des BfO

### 37 20 Jahre SHG Hartmannshof

### 20 Jahre SHG Brühl

### 38 25 Jahre SHG Datteln

### Neue Websites

### 39 10 Jahre Landesverband Sachsen-Anhalt

### Impressum

### 40 Ärzte-Hotline bis Dezember 2018