

# Osteoporose



Das Gesundheitsmagazin 3/2020

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.



**Gesundheit | Grüner  
Star und Lebensstil  
Reise | Goldener  
Oktober in München  
Verband | Wichtige  
Informationen für  
WOT-Teilnehmer**

## Nahrungsergänzung bei Osteoporose

## ■ Titelthema

### 4 Nahrungsergänzung bei Osteoporose

## ■ Osteoporose

8 Bisphosphonat-Therapie: Pause birgt Risiken

## ■ Gesundheit

10 Corona-Erkrankung: Vitamin-D-Spiegel prüfen

11 Grüner Star: Sportliche Menschen erkranken seltener

12 Schlaganfall oder Herzinfarkt: Wie schnell geht es im Notfall

13 Internet: Die Top Ten der Gesundheitsseiten

14 Schwermetall und Schimmelpilz: Warum Gewürze oft belastet sind

15 Patienten-Daten: Der Impfpass wird digital

## ■ Ratgeber

16 Diagnose Demenz: Wie die Erkrankung des Vaters die Familie bestimmt

18 Blutdruck-App: Erster zertifizierter Gesundheitshelfer

19 Genuss ohne Reue: Bewusstes Vergnügen für ein zufriedenes Leben

20 Zahnpflege: Gesund beginnt im Mund

21 Innovation: Türklinken, die das Infektionsrisiko reduzieren

## ■ Reise

22 Abseits des Trubels: Goldener Oktober in München

## ■ Rezepte

26 Brathering mit Kartoffeln und Quark

27 Herbstliche Kürbissuppe

## ■ Unterhaltung

28 Gedächtnistraining

## ■ Verbands- und Partnerforum/Selbsthilfe

30 WOT: Wichtige Hinweise zu aktuellen Einschränkungen!

32 Gedicht von Johann Wolfgang von Goethe

Nachruf Karin von Sicard

33 BfO-Broschüren auf Türkisch

Wissenschaftlicher Beirat des BfO

34 Jubiläen der Selbsthilfegruppen

35 5 Jahre SHG Wetter

Nachruf Elfriede Rohr

Impressum

36 Ärzte-Hotline bis Dezember 2020