

Osteoporose



Das Gesundheitsmagazin 4/2021

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.

Informationszeitschrift des BfO · Kirchfeldstr. 149 · 40215 Düsseldorf · Ausgabe Nr. 44 · Einzelheft 2,50 € · 11. Jahrgang · ISSN 2193-6722

Gesundheit | Blutdruck
senken ohne Medikamente
Ratgeber | Durchblick
in der digitalen Welt
Verband | Fragebogen
Osteoporose jetzt auch online

Foto: Adobe Stock

STABILE KNOCHEN TROTZ ORGANTRANSPLANTATION



Fotos: Adobe Stock (4), Leonard Siebert (3. v.o.), Hochschule Weihenstephan-Friesdorf (4. v.o.), Gräfe und Unzer Verlag (2. v.u.)

■ Titelthema

4 Osteoporose nach Transplantationen: Entstehung und Vermeidung

■ Osteoporose

8 Therapie-Option: Verjüngungskur für Knochen

10 Ratgeber: Power für die Knochen

■ Gesundheit

11 Netzwerke im Gehirn: Warum wir Wörter vergessen

12 Fünf Schritte: So senken Sie Bluthochdruck

14 Smartes Pflaster: Behandlung chronischer Wunden

■ Ratgeber

16 Enkel: Sind Oma und Opa noch wichtig?

18 Digitaler Kompass: Hilfe bei Internet & Co

19 Online-Kurs: Artenvielfalt im Garten und auf dem Balkon
Laotse: Verantwortung

■ Reise

20 Das Erzgebirge: Wintermärchen und Weihnachtswunderland

■ Rezepte

24 Rote-Bete-Taler mit Ziegenkäse

25 Beeren-Quark-Kuchen

■ Unterhaltung

26 Gedächtnistraining

■ Verbands- und Partnerforum/Selbsthilfe

28 Darmstadt: Delegiertentagung und Vorstandswahl

30 NRW: Der BfO im Landtag

Osteoporose-Versorgung: Fragebogen-Aktion ist online

31 Neuer Berater: Stefan Zeh

Wissenschaftlicher Beirat des BfO

32 30 Jahre SHG Wendelstein

Jubiläen der Selbsthilfegruppen und Landesverbände

33 Feierlichkeiten: SHGs Bichl/Benediktbeuern, Braunschweig,
Oelsnitz/Vogtland, Gevelsberg, Riesa, Homburg/Ohm

35 Impressum

36 Ärzte-Hotline bis März 2022