

# Osteoporose

Das Gesundheitsmagazin 4/2025

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.

**Osteoporose** | Patienten profitieren  
von strukturierter Behandlung (DMP)  
**Gesundheit** | Wenn Atmen krank macht  
**Ratgeber** | Sicher und beweglich  
durch den Winter

**23. Patientenkongress  
Weltosteoporosetag  
Energieleitzentrale Bremen**



© Peter Schulte/ Stiftung Warentest (u.); ISTA (3.v.u.); Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM), 5.v.u.; Adobe Stock (3); privat

## ■ Titelthema

4 Weltsteoporosetag 2025: Der BfO-Patientenkongress in Bremen

9-11 Überblick: Die Referenten und ihre Vorträge

## ■ Osteoporose

12 DMP-Gespräch: Wie Patienten und Praxen profitieren

## ■ Gesundheit

14 Feinstaub: Auswirkung auf den Stoffwechsel

15 Nasenspray: Geringeres Corona-Risiko

16 Schnelltest: Kaugummi verrät Grippeinfektion

17 Internet-Betrug: Falsche Diabetesmittel

## ■ Ratgeber

18 Wasser-Arten: Unterschiede genau erklärt

20 Muskeln und Gelenke: Beweglich durch den Winter

21 Kälte: Was Herzpatienten beachten müssen

22 Netzhaut: Mediterrane Ernährung schützt

23 Alternativer Nobelpreis: Die perfekte Pasta-Sauce

24 Kraft der Stille: Körper und Geist entspannen

25 Online-Tipp: Neue Arzt-Auskunft

Video-Tipp: Hochdruck-TV

## ■ Rezepte

26 Hähnchenfilet in Eihülle mit Champignon-Lauch-Gemüse

Roastbeef mit Joghurtremoulade

## ■ Unterhaltung

28 Gedächtnistraining

## ■ Verbands- und Partnerforum/Selbsthilfe

30 LV Mecklenburg-Vorpommern, Neuer LV Mitteldeutschland

31 SHG Borken

Wissenschaftlicher Beirat

32 SHG Nidda, SHG Alsfeld

33 SHG Ahlen, SHG Hennef

34 SHG Kilsheim

Selbsthilfegruppen: Jubiläen

35 Die Hotline-Ärzte im Januar, Februar, März

Impressum

36 Ärzte-Hotline Januar bis März