

# 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 Külsheim  
Selbsthilfegruppen: Jubiläen
- 35 Die Hotline-Ärzte im Januar, Februar, März  
Impressum
- 36 Ärzte-Hotline Januar bis März