

Osteoporose

Das Gesundheitsmagazin 3/2026

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.

Informationszeitschrift des BfO · Kirchfeldstr. 149 · 40215 Düsseldorf · Ausgabe Nr. 63 · 15. Jahrgang · ISSN 2193-6722

Osteoporose | Zahn-
implantate mit mehr
Sicherheit

Gesundheit | Schlag-
anfall besser vorbeugen

Ratgeber | Geschwollene
Augenlider richtig
behandeln

VIBRATIONSTRAINING: NUTZEN, WIRKUNG UND GRENZEN



© Peter Schulte/ Stiftung Warentest (2.v.u.); Adobe Stock (6)

■ Titelthema

4-9 Vibrationstraining: Unterstützung für Muskeln und Knochen

■ Osteoporose

10 Mehr Sicherheit bei Zahnimplantaten

11 Neue Wege der Knochenheilung

12 Netzhaut als Frühwarnsystem

■ Gesundheit

14 Schlaganfall: Früherkennung rettet Leben

16 Eisenmangel: Nicht jedes Präparat ist gleich

17 Warum seelische Gesundheit auch den Knochen guttut

■ Ratgeber

18 Der Grönlandhai – Meister des langen Lebens

19 Optimistisch ins Alter

Buchtipps: Neue Perspektiven des Alterns

20 Lesetipps: Ratgeber zu neuen Wohnkonzepten, Vorsorge und Pflege

21 Besserer Impfschutz? Hoffnung auf Spermidin

22 Gersten- und Hagelkörner richtig behandeln

23 Digital-Tipp: Blutdruck per WhatsApp

Online-Tipp: Fit durch Bewegung

■ Rezepte

24 Flammkuchen mit Brokkoli

Hüttenkäse mit Zimtapfel

■ Unterhaltung

26 Gedächtnistraining

■ Verbands- und Partnerforum/Selbsthilfe

28 Der BfO stellt sich vor: Die Verbandsspitze Gisela Klatt und Katy Rosenkranz

30 WOT in München: Das erwartet die Besucher

31 DXA-Messungen: Zahlen und Fakten
Wissenschaftlicher Beirat

32 Bundesverdienstorden Inge Linde, Ehrengremium wiedergewählt
SHG Bad Kissingen

33 SHG Bichl-Benediktbeuren, SHG Hersbruck-Altensittenbach
SHG Voerde

34 SHG Gevelsberg, SHG Frielendorf
Selbsthilfegruppen: Jubiläen

35 Die Hotline-Ärzte im Oktober, November, Dezember
Impressum

36 Ärzte-Hotline Oktober bis Dezember