

Osteoporose

Das Gesundheitsmagazin 1/2026

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.

Informationszeitschrift des BfO · Kirchfeldstr. 149 · 40215 Düsseldorf · Ausgabe Nr. 61 · 15. Jahrgang · ISSN 2193-6722



Gesundheit | Fasten-
arten wissenschaft-
lich betrachtet
Ratgeber | Mitgefühl
macht glücklich
Verband | Erstes BfO-
Mitgliedertreffen

© Adobe Stock

HITZE: DIE UNTERSCHÄTZTE GESUNDHEITSGEFAHR



Parkhotel CUP VITALIS, Foto: Jean Molitor (u.); © Peter Schulte / Stiftung Warentest (2.v.u.); © trinkle 3D GmbH (4.v.u.); Adobe Stock (4)

■ Titelthema

- 6 Hitze: Die unterschätzte Gesundheitsgefahr

■ Osteoporose

- 11 Forschung: Stärkere Knochen und Muskeln
- 12 Knochendichte: Das Gute im Tee
- 13 DXA-Messung: Das sagen die Leitlinien
- 14 Buchtipp: Ernährung gegen Osteoporose

■ Gesundheit

- 15 Gebrochenes Herz: Wenn Stress krank macht
- 16 Orthopädische Reha: Smarter zurück ins Leben
- 17 Lesetipp: Bluthochdruck verstehen
Lesetipp: Psychiatrische Patientenverfügung
- 18 Fastenarten: Wissenschaftlich ausgewertet
- 19 Online-Tipp: Diabetes-Test

■ Ratgeber

- 20 Lungenkrebs: Gezielte Früherkennung
- 21 Schlaganfall: Neuer Bluttest erleichtert Therapie
- 22 Zahnmedizin: Implantat ohne Schrauben
- 23 Schmerzen: Spürbar bessere Versorgung
- 24 Wildtiere: Was macht der Osterhase?
- 25 Wohlbefinden: Mitgefühl macht glücklich

■ Rezepte

- 26 Bechamel-Kartoffeln mit wachsweißen Eiern
Amaranth-Pilaw

■ Unterhaltung

- 28 Gedächtnistraining

■ Verbands- und Partnerforum/Selbsthilfe

- 30 BfO-Mitgliedertreffen: Gemeinsam stark
- 31 WOT 2026: Patiententag in München
- 32 Ausschreibung: OsteopoROSE 2026
Willkommen: Neu im Wissenschaftlichen Beirat
- 33 SHG Marktheidenfeld, Dankeschön
Wissenschaftlicher Beirat
- 34 SHG Betzdorf, SHG Anklam
Selbsthilfegruppen: Jubiläen
- 35 Die Hotline-Ärzte im April, Mai, Juni
Impressum
- 36 Ärzte-Hotline April bis Juni