

Register

A

Afterschließmuskel 109
 Aufwärmen 28
 Ausdauertraining 21, 54
 – Test 26

B

Beckenboden 106
 – Muskelschichten 109
 Belastungsphase 54
 Belastungspuls 54
 Beweglichkeit 23, 76
 – Test 26

D

Darmflora 75
 Durchblutung 22
 Dysbalancen, muskuläre 23

E

Eisprung 12
 – selten 14
 Eiweiß 75
 Energieverlust 21
 Entgiftung 22
 Erholungsphase 54

Ernährung 74
 Estradiol 11

F

Faszien 76, 107
 Fettverbrennung 17
 Follikelhülle 12

G

Geburt 108
 Gelbkörper 12
 Gelenke 16
 Gelenkschmerzen 16, 23
 Gleichgewicht 96

H

Harnröhrenschließmuskel 109
 HIT-Training 22, 54
 Hitzewallungen 17

I

Iliosakralgelenk 27
 Inkontinenz 107

K

Koordination 23, 96
 Koordinationstraining
 – Test 27
 Krafttraining 21, 31
 – Test 25
 Kreuz-Darmbein 106
 Kreuz-Darmbeingelenk 27

L

Lebensstil, Test 24

M

Menopause 14
 Minimalziel 95, 127
 Mitochondrien 17, 22
 Mobilisation 28
 Muskelfaserriss 28
 Muskelkraft 20
 Muskelmasse 20, 74
 Muskulatur 15

N

Nervensystem
 – vegetatives 17
 – zentrales 23

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
 So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
 Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter

O

Omega-3-Fettsäuren 75
Orgasmusprobleme 108
Osteoporose 16
Östrogen 10, 13, 22
– Dominanz 13

P

Perimenopause 13
Pflanzenstoffe, sekundäre 75
Phytoöstrogene 75
Postmenopause 14
Prämenopause 13
Prämenstruelles Syndrom 11
Progesteron 10, 13
Proteine 74

R

Regenerationszeit 32
Reiz, gesetzter 31
Rückenstreckeremuskel 106
Ruhepuls 54

S

Schambein 106, 110
Scheiden-Schnür-Muskel 109
Schwangerschaft 108
Sitzhocker 106, 110
Steißbein 110
Stoffwechsel 17, 54
– anaboler 11
Sturzprophylaxe 20, 23
Syndrom, prämenstruelles 11
Synovialflüssigkeit 16

T

Testosteron 11
Training
– Ausdauer 21, 54
– Beckenboden 107
– Beweglichkeit 23, 76
– funktionelles 21
– HIT 22, 54
– Koordination 23, 96
– Kraft 21, 31

W

Wachstumshormon HGH 15, 52

Z

Zyklus
– Veränderungen 11

Empfehlungen der Autorin

Hier bekommen Sie viele
Informationen rund um
das Thema Wechseljahre

sowie Hilfe bei Wechsel-
jahresbeschwerden:

<https://thewomencircle.ch>