

# 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](https://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>