

Register

A

Aktivitäten
– osteoporosegeeignete 18
Atmung 17, 41, 89, 90
Aufwärmen 46

B

Basensuppe 23
Bor 28

D

Dehnung 16, 40, 41, 80, 81, 82,
83, 84, 85, 86, 87, 88, 118,
119, 120, 121, 122

E

Eiweiß 27
Ernährung 8, 13, 20, 21, 23, 24,
26, 28, 29, 31, 35, 124
– vegane 21
– vegetarische 21

F

Folsäure 28

G

Gleichgewicht 17
Gleichgewichtssinn 13, 50, 51
Gleichgewichtstraining 39
Grundspannung 43, 58

H

Hormonabfall 13
Hormone
– bioidentische 32

I

Immunsystem 30

K

Kalzium 15, 21, 23, 24, 26, 27,
28, 29, 31, 32, 33

Knochenabbau 13, 14, 15, 27
Knochenaufbau 14, 15, 51, 58
Knochenbälkchen 15
Knochendichte 6, 8, 18
Knochengewebe 13, 28, 29
Knochenneubildung 14
Knochenzellen 13, 18, 32
Kompakta 15
Koordination 50
Koordinationsschulung 50
Koordinationstraining 51, 92
Körperhaltung
– aufrechte 42
Krafttraining 13, 39, 57
Krebs 18
Kupfer 28

M

Magnesium 21, 27
Menopause 13, 32
Microstrain 13
Mineralstoffe 20, 21, 124
Mineralstoffmangel 21
Mobilisation 16, 77
Muskeltonus 89

N

Nährstoffe 23, 24

O

Öle 29
Omega-3-Fettsäuren 29
Omega-6-Fettsäuren 29
Omega-9-Fettsäuren 29
Osteozyten 14
Oxalsäure 33

P

Phosphat 21, 22, 26, 29
Phytinsäure 33
Phytohormone 32, 34

R

Radfahren 18
Rumpfmuskulatur 17, 57, 58, 64,
65, 66, 68

S

Sarkopenie 27
Säure-Basen-Haushalt 20, 21
Schüßlersalze 27
Schwimmen 17
Senior-Workout 38, 92
Sensomotorisches Training 39,
50, 51, 55
Silizium 26, 28
Spongiosa 14, 15
Spurenelemente 23, 28
Standard-Workout 38
Sturz 27
Stürze 13, 17, 50, 51

T

Training
– Häufigkeit 16

U

Übersäuerung 20, 27

V

Vitamine 20, 23, 28, 124
– Vitamin A 28
– Vitamin B₆ 28
– Vitamin B₁₂ 21, 28
– Vitamin C 24, 28
– Vitamin D 29, 30, 31, 32
– Vitamin K₂ 31, 32

W

Warm-up 15, 16, 38, 46, 92

Z

Zink 28