

# 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 B<sub>6</sub> 28  
– Vitamin B<sub>12</sub> 21, 28  
– Vitamin C 24, 28  
– Vitamin D 29, 30, 31, 32  
– Vitamin K<sub>2</sub> 31, 32

## W

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

## Z

Zink 28