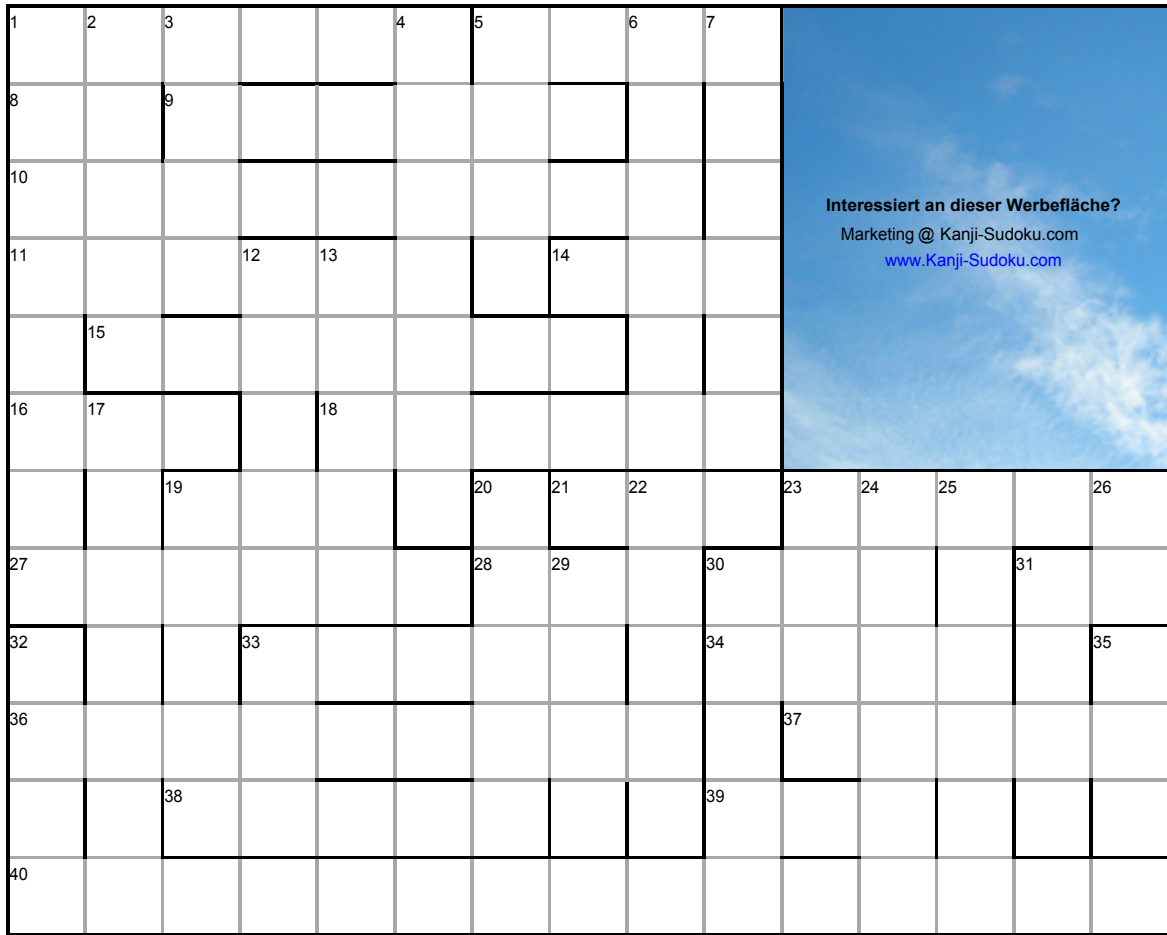


Fitness & Wellness-Kreuzworträtsel #10



© 2007 by Claus Liepke (www.Kanji-Sudoku.com)

Waagrecht:

- 1 Praktische Yoga-Übungen
- 5 Trainingseinheit.
- 8 Amerikanisch für: "Liegestütz". Push ...
- 9 Die chinesische Bewegungsform ... dient der Stärkung & Harmonisierung der Lebensenergie im menschlichen Körper.
- 10 Ganzheitliche Massage/therapie aus Deutschland mit englischem Namen.
- 11 Einatmen von ätherischen Ölen (Kampfer, Melisse, ..., Pfefferminz) kann gegen Winterdepressionen helfen.
- 14 Heilverfahren.
- 15 Die Kohlenhydrate (= Fruchtzucker) der Wein... können ohne Insulin abgebaut werden.
- 16 Electric Muscle Stimulation (Abk.)
- 18 Die Salatgurke enthält u.a. Vitamin K, Kalzium, ... und Zink.
- 19 Alternative Schreibweise für "OM" - gibt den Wortlaut genauer wieder.
- 21 Traditionelle Chinesische Medizin (Abk.).
- 23 Altern(englisch), meist in der Zusammensetzung "Anti-..." - der Jugendwahn setzt sich also bis ins hohe Alter fort.
- 27 Frz.: "Geist & Witz"
- 28 ...-Lakto-Vegetarier verzehren Eier und Milchprodukte.
- 30 Engl.: "Auge", z.B.: ... care.
- 31 Abk. für "Boxen, z.B. in Tae-... oder Thai-...
- 33 Jeder Muskel geht beidseits an seinen Enden in eine ... über, welche am Knochen befestigt ist.
- 34 Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik in Aachen warnt nachdrücklich vor dem ...-Kalorien-Fasten oder Heilfasten als Form der Gewichtsreduktion oder Entschlackung.
- 36 Koreanische Kampfsportart - "Weg von Faust und Fuss".
- 37 Japanische Heilmethode zur Förderung der Lebensenergie (KI).
- 38 Die ..., eine Hülsenfrucht, enthält u.a. B-Vitamine, Eisen, Folsäure, Kalium, Magnesium, Eiweiß und Kohlenhydrate.
- 39 Chinesisches Tai Chi-Symbol: ... & Yang
- 40 Kosmetische Tätowierung, Bio-Tattoo.

Senkrecht:

- 1 Das ... Training hilft gegen Stress und psychosomatische Störungen.
- 2 Körperliche Betätigung zur Gesunderhaltung.
- 3 Lateinisch: "Wasser". Joggen im Tiefwasser: ...-Fitness.
- 4 Bad mit einem Salzgehalt (meist Meersalz) von bis zu 6 % im Wasser.
- 5 Beingelenk.
- 6 Die ayurvedische Reinigungskur Panchakarma hat sich bei chronischen Krankheiten wie Allergien, Asthma, Bluthochdruck, Kopfschmerzen oder ... bewährt.
- 7 Knapp formulierte Leitfäden in der historischen indischen Literatur.
- 12 Unverfälschter, ursprünglicher Zustand.
- 13 Das Thera Band ist ein flexibles ...band aus Naturlatex.
- 17 Bei der ... gibt es 5 Handgriffe: Effleurage (Streichung), Petrissage (Knetung), Friction (Reibung), Tapotement (Klopfung) und Vibration (Erschütterung).
- 19 Beim ... ist die Mehrzahl der Vitalstoffe in der Schale oder direkt darunter enthalten.
- 20 Berühmtes Beispiel für eine Kombination von Asanas beim Yoga ist "Surya Namaskar": Gruß an die ... oder auch ...neget genannt.
- 22 (Dick)Darm-Reinigung mit Wasserspülungen: ...-HYDRO-THERAPIE
- 23 Ganzheitliche Heilkunde aus Indien - das "Wissen vom Leben": ... VEDA
- 24 Bewegliche Verbindung der Knochen - wird durch Gewichtsabnahme geschont.
- 25 ...-Skating.
- 26 Japanisches taktisches Denksportspiel.
- 29 "Wissen" (Sanskrit) - Heilige Schriften im Hinduismus.
- 30 Die Ananas enthält das verdauungsfördernde ... Bromelin.
- 31 Mountain-...
- 32 Engl. "Schritt", ...-by-... (beliebter Kursname).
- 33 Fitnesskurs zur Wintersaison: ...-Gymnastik.
- 35 Abk. f.: "Neuromuscular Integrative Action" - Mischung aus fernöstlichen und westlichen Tanzformen, Kampfkünsten und Körpertherapien.

