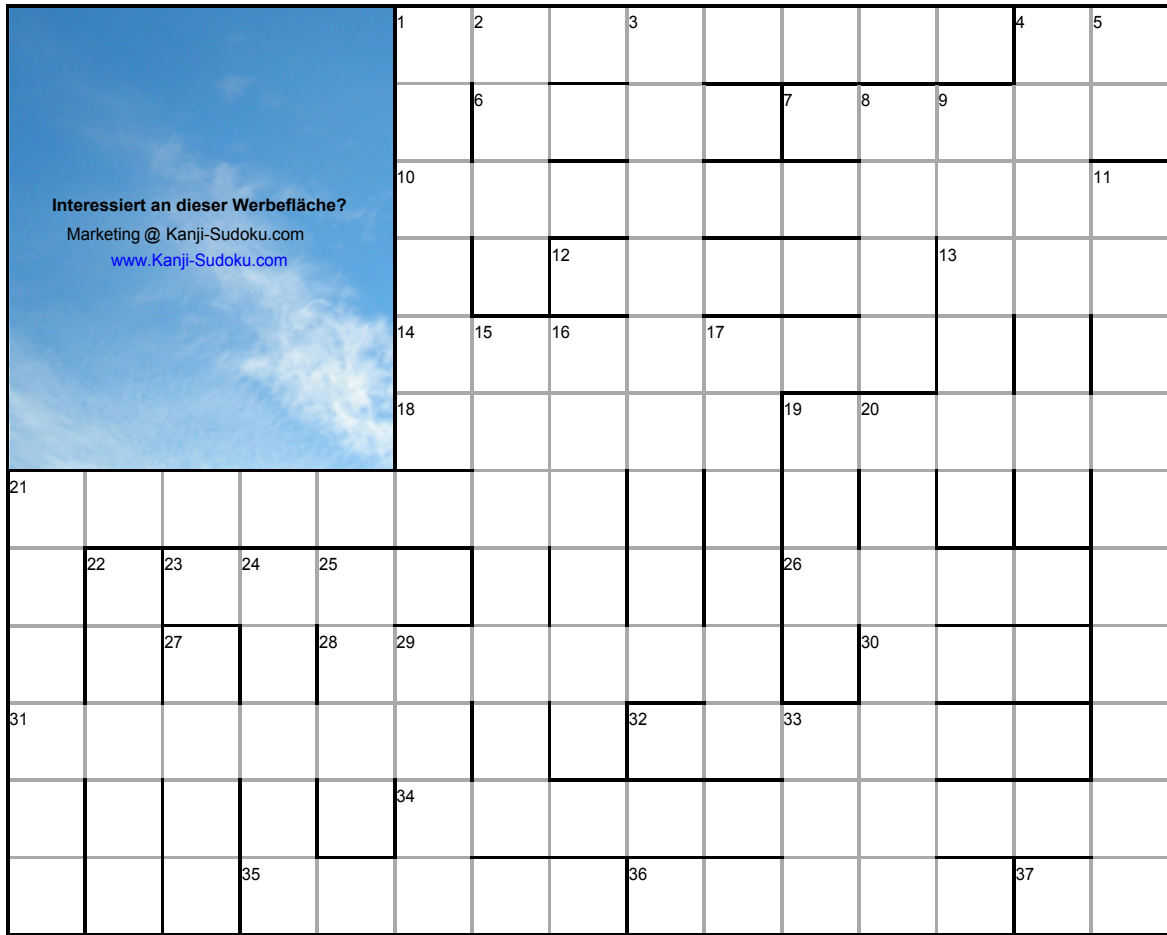


Fitness & Wellness-Kreuzworträtsel



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

Waagrecht:

- 1 Ganzheitliche Heilkunde aus Indien - das "Wissen vom Leben"
- 4 Kosenamen für ein Körperteil.
- 6 "...-Übungen" zur Steigerung der Lebenskraft werden im Yoga auch Pranayama genannt.
- 7 Durch die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) läßt sich der Körperfettanteil bestimmen. Hierbei wird ein schwacher elektrischer ... von einem Messgerät durch den menschlichen Körper (von den Fußsohlen zu den Händen) geschickt und der Widerstand gemessen.
- 10 Körperliche und seelische Anspannungen abbauend.
- 12 Beim Stoffwechsel werden Enzyme zum von Zucker, Fetten und Eiweiß benötigt.
- 13 Gut in Form, gesund.
- 14 Beim Medikamententest während der Elektroakupunktur umschließt der Patient eine Medikamenten-... mit der Hand: Die Elektroakupunktur geht davon aus, dass ein Medikament bereits durch seine Schwingungen wirkt, bevor es verabreicht wird.
- 18 Heißluftbad
- 19 Zink schützt die Körperzellen, indem es schädliche Atome, "... Radikale", an sich bindet.
- 21 Well-being & Fitness
- 23 Heilpflanze - Wüstenlilie: ... Vera
- 26 Feng-... Chinesische Harmonielehre - wörtlich: "Wind-Wasser".
- 28 ... Haut gilt als attraktiv, doch ist die Einlagerung von Farbpigmenten in der Haut nur eine Schutzreaktion des Körpers vor zu viel Sonnenlicht.
- 30 Heilverfahren
- 31 Heilmassage: Zusammensetzung zweier japanischer Ausdrücke (Lebensenergie & Druck).
- 32 Nicht: "Outdoor"
- 34 "Hungern für einen guten Zweck".
- 35 In entspannter Atmosphäre kann man "die ... baumeln" lassen.
- 36 ...-Therapie: Pflanzenextrakte als Medizin.
- 37 Body-Mass-Index (BMI): Körpergewicht in ... geteilt durch das Quadrat der Körpergröße in m.

Senkrecht:

- 1 Praktische Yoga-Übungen
- 2 In der chinesischen Philosophie ergänzen sich "Yin & ..." einander.
- 3 Wasseranwendungen zu therapeutischen Zwecken ("Hydrotherapie"): Bäder, Güsse, Ab..., Einläufe, Trinkkuren.
- 4 Günstig, nützlich, gut, bejahend
- 5 Indisches heiliges Wort, entspricht unserem "Amen".
- 8 Die 3 Säulen von ... Balance: gezieltes Bewegungstraining, bewusste Ernährung, mentales Training.
- 9 ...zonen-Massage: Druckmassage bestimmter Hautzonen (Füße, Hände, Ohren).
- 11 Dehnen der Muskeln und Sehnen.
- 15 Bei der ... gibt es 5 Handgriffe: Effleurage (Streichung), Petrissage (Knetung), Friktion (Reibung), Tapotement (Klopfung) und Vibration (Erschütterung).
- 16 Amerikanisch für: "Liegestütz"
- 17 Natürliche Fortbewegung des Menschen, manchmal auch als Sport bezeichnet.
- 19 Schnell - häufig in der Zusammensetzung "...-Food"
- 20 Obst & Gemüse - ungekocht.
- 21 Eingedeutsches englisches Wort, um das deutsche Wort "Laufen" zu umgehen ...
- 22 Viele asiatische Wellness-Begriffe haben ihren Ursprung in Indien, Japan und ...
- 24 Sie hat nicht nur eine wunderschöne weiße Blüte, sondern ist auch Namensgeber für eine Yoga-Sitzhaltung.
- 25 Früchte: Gemüse und ...
- 27 "Kleinstes Fitness-Studio der Welt" aus Latex, auch Physiotape oder Thera... genannt.
- 29 Durch Meditation kommen die Gedanken zur ...
- 33 "An apple a ... keeps the doctor away"

