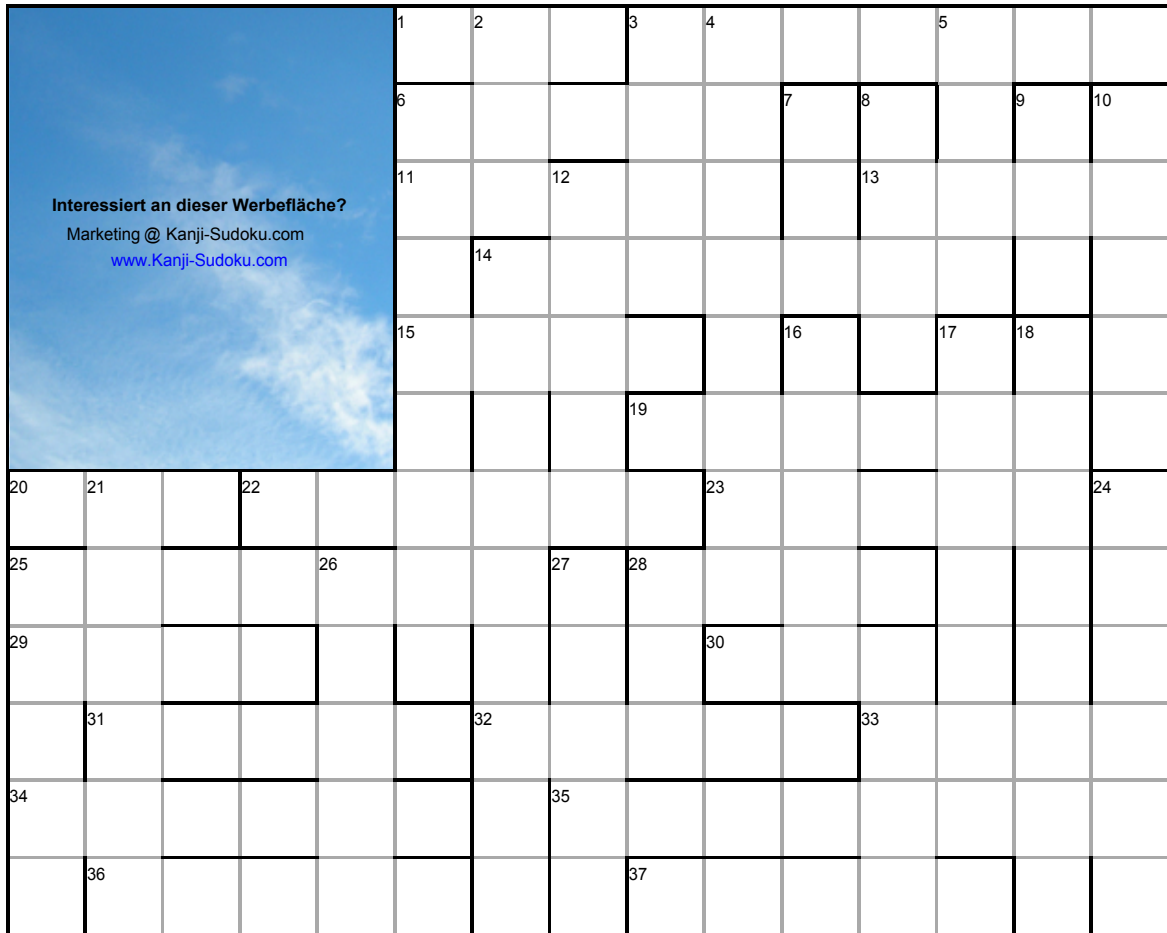


Fitness & Wellness-Kreuzworträtsel #3



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

Waagrecht:

- 1 Ein hoher ... (High Density Lipoprotein) -Spiegel beugt der Arteriosklerose vor.
- 3 Heilbehandlung mit Bädern.
- 6 ...-Bad: Altägyptische Heilerbehandlung im Kräuterdunstraum..
- 11 Griechische Vorsilbe für Wasser; z.B.-Therapie.
- 13 "Haar" (englisch).
- 14 Der menschliche Körper enthält vieleStoffe, so z.B. etwa 1 kg Calcium, eingelagert in den Knochen.
- 15 Sportliche Gruppe, Mannschaft
- 19 Stretching
- 20 Persönliche Betreuung: ...-to-...
- 22 Die Konzentration des Farbstoffs Lykopin nimmt in der ... mit Bearbeitung der Frucht zu. Im ...mark ist ein vielfacher Anteil des wirksamen (freien) Radikalfängers vorhanden: er schützt die Zellen gegen Arteriosklerose, Prostatakrebs und ist zugleich ein Sonnenschutz von innen.
- 23 Beim Rudern wird die häufig vernachlässigte ...-Muskulatur trainiert.
- 24 "Ausarbeitung" (englisch), häufig in der Zusammensetzung: Body-...
- 28 Das Mischungsverhältnis zweier Farbpigmente (Melanin) bestimmt die ...-Farbe: Eumelanin (schwarz-braun) und Pheomelanin (rot).
- 29 Heilkundiger
- 30 Abk. f.: "Desoxyribonukleinsäure", Hauptbestandteil der Gene
- 31 ... wird am besten nicht mit süßen oder alkoholhaltigen Getränken, sondern mit Mineralwasser gelöst.
- 32 unverfälschter, ursprünglicher Zustand.
- 33 Trainingseinheit
- 34 Za-Zen ist eine Meditation im ...
- 35 Bei chronischem Stress übermäßig ausgeschüttetes Hormon der Nebennieren; führt zu körperlicher Erschöpfung und schwächt das Immunsystem.
- 36 Viele asiatische Wellness-Begriffe haben ihren Ursprung in Indien, Japan und ...
- 37 Heißluftbad

Senkrecht:

- 2 "An apple a ... keeps the doctor away".
- 3 Manager leiden oft am "...-Out-Syndrom", innerlicher Leere.
- 4 Heilpflanze: Wüstenlilie
- 5 Maßinheit für Energie - ist schon vor Jahren durch "Kilojoule" abgelöst worden, hält sich aber hartnäckig im Alltagsgebrauch.
- 6 Takt
- 7 "Waist-to-Hip-Ratio" - Verhältnis von Taillen-Umfang zu dem der Hüfte.
- 8 Abk. f.: "Thailand", z.B. ...-Massage oder ...Boxen
- 9 Chinesisches Tai Chi-Symbol: ... & Yang
- 10 Ganzheitliche Entspannung finden Sie im duftenden ...-Ölbad
- 12 Versuch abzunehmen, wird oftmals mit ein paar "Extrapfunden" belohnt ...
- 14 In der Zirbeldrüse produziert Hormon, steuert die "innere Uhr". Wird auch als "Anti-Aging-Hormon" gehandelt.
- 16 Chinesische "sanfte" Kampfsportart: Tai Chi ...
- 17 Das Tepidarium, Teil des römischen Bades, leitet seinen Namen vom lateinischen ... (= lauwarm) ab: es ist ein Wärmeluftraum.
- 18 Nicht sichtbare Wärmestrahlen: ...-Strahlen kommen auch in Wärmekabinen zum Einsatz.
- 21 ... Walking: Ski-Langlauf ohne Schnee und Ski - Trendsportart im Zeitalter globaler Erderwärmung.
- 24 Urgesundes Frühstück schweizerischen Ursprungs.
- 25 Pseudo-japanisches Wort: Shiatsu im Wasser.
- 26 Fruchtbare Stellen in der Wüste; Orte der Abgeschiedenheit vom weltlichen Treiben
- 27 Persönlicher Betreuer, Trainer
- 28 "Heiß" (englisch), oft in der Zusammensetzung ...-Stone oder ...-Whirlpool.

