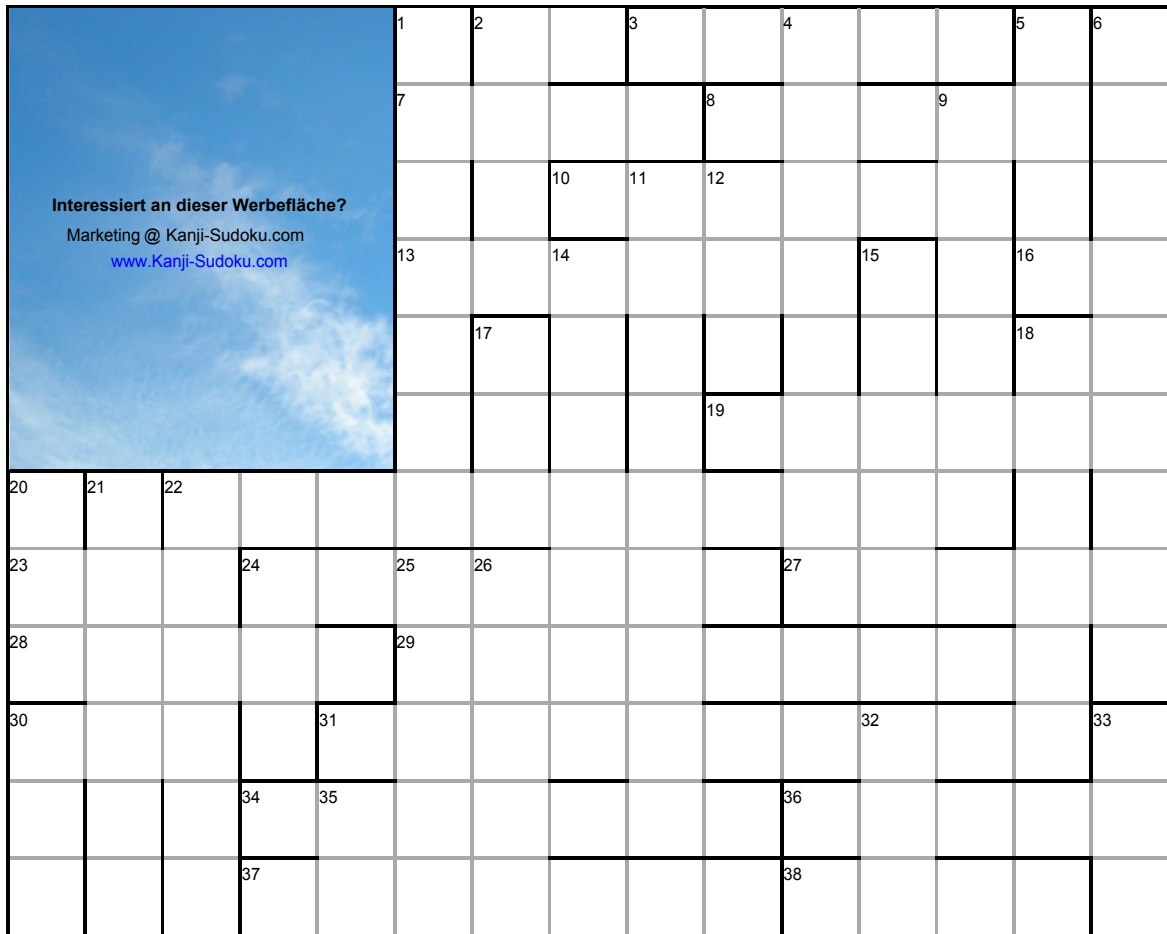


# Fitness & Wellness-Kreuzworträtsel #4



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

## Waagrecht:

- 2 Body-Mass-Index (BMI): Körpergewicht in ..., geteilt durch das Quadrat der Körpergröße in m.
- 3 Kraft/Stärke (englisch) - oft in der Zusammensetzung "...-Yoga" oder "...Walking" etc.
- 7 Gymnastik im Wasser bietet viele Vorteile: einerseits wird der Körper durch den Auftrieb entlastet und somit die Gelenke geschont, andererseits ist Wasser vielhundertfach dichter als ... und erfordert so mehr Kraft.
- 8 Pflanzliche ... sind cholesterinfrei.
- 10 Lateinamerikanisch, z.B. in der Zusammensetzung "...-Dance"
- 13 Praktische Yoga-Übungen
- 16 Bei der ...-Methode (Antagonist Contract-Methode) wird während des Stretchings nicht der Zielmuskel selbst, sondern sein Gegenspieler (Antagonist) angespannt.
- 18 Mixtur aus asiatischen Kampfsportarten, Aerobic und Musik: Tae ..., oder auch Thai ... genannt
- 19 Geistig, innerlich.
- 22 Mit Salzwasser gefüllte Einpersonenkapsel zur Tiefenentspannung
- 23 Abk. f.: "Neuromuscular Integrative Action" - Mischung aus fernöstlichen und westlichen Tanzformen, Kampfkünsten und Körpertherapien.
- 24 Bei der ... gibt es 5 Handgriffe: Effleurage (Streichung), Petrissage (Knetung), Friktion (Reibung), Tapotement (Klopfung) und Vibration (Erschütterung).
- 27 Gesichtsfarbe
- 28 Bei regelmäßiger Nahrungsaufnahme ist die Energiegewinnung aus dem Stoffwechsel effektiver als beim ... in unregelmäßigen Abständen.
- 29 Fußpflege
- 30 Gut in Form, gesund.
- 31 (Dick)Darm-Reinigung mit Wasserspülungen: ...-Therapie
- 34 Nikotin ... die Gefäße und vermindert somit nicht nur die Sauerstoffversorgung des Körpers, sondern erhöht auch den Blutdruck.
- 36 Heißluftbad
- 37 Leistungsfähigkeit, körperliches Wohlbefinden.
- 38 Ganzheitliche Heilkunde aus Indien - das "Wissen vom Leben": ... Veda

## Senkrecht:

- 1 Luzerne, als Keimlinge/Sprossen sehr beliebt. Arabischer Herkunft mit der Bedeutung "Vater aller Nahrung".
- 2 Trainingseinheit.
- 4 "Anthroposophie" ist die Lehre von der "Menschen..."
- 5 Heilpflanze: Wüstenlilie - Aloe ...
- 6 Eine süße Massage, zum Reinbeißen schön: Hot ...-Massage
- 9 Die Konzentration des Farbstoffs Lycopin 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.
- 11 Der Traum von ewiger Jugend ...
- 12 Chinesische "sanfte" Kampfsportart: ... Chi Chuan
- 14 Die ... enthält mit etwa 24% Fettanteil große Mengen einfach & mehrfach ungesättigte Fettsäuren.
- 15 Kombination von Asanas beim Yoga - berühmtes Beispiel ist "Surya Namaskar": Gruß an die ... oder auch ...ngebete genannt.
- 17 "Heiß" (englisch), oft in der Zusammensetzung ...-Stone oder ...-Whirlpool
- 18 Behandlung mit Heilbädern: ...-Therapie
- 20 Persönliche Betreuung: ...-to-...
- 21 Regelmäßige körperliche Aktivität verringert das ... degenerativer Erkrankungen im Alter.
- 22 Zeitlicher Verzicht der Nahrungsaufnahme aus gesundheitlichen oder religiösen Gründen.
- 24 Honigwein.
- 25 Körperliche Betätigung zur Gesunderhaltung.
- 26 Frischer Seefisch enthält Jod, zellschützendes ... und wertvolle Omega-3-Fettsäuren.
- 30 "Spaß" (englisch).
- 32 "An apple a ... keeps the doctor away".
- 33 Vorsilbe von anerkannten Kurorten; Eintauchen in Wasser oder Heißflüssigkeiten.
- 35 Ovo-Lacto-Vegetarier verzehren auch ...- und Milchprodukte.

	A	K	G	P	O	W	E	R	V	C				
	L	U	F	T	F	E	T	T	E	H				
	F	R	L	A	T	I	N	O	R	O				
	A	S	A	N	A	S	S	M	A	C				
	L	H	V	T	I	H	O	A	B	O				
	F	O	O	I	M	E	N	T	A	L				
O	R	F	L	O	A	T	C	A	B	I	N	E	L	A
N	I	A	M	A	S	S	A	G	E	T	E	I	N	T
E	S	S	E	N	P	E	D	I	K	U	E	R	E	E
F	I	T	T	K	O	L	O	N	H	Y	D	R	O	B
U	K	E	V	E	R	E	N	G	T	S	A	U	N	A
N	O	N	F	I	T	N	E	S	S	A	Y	U	R	D