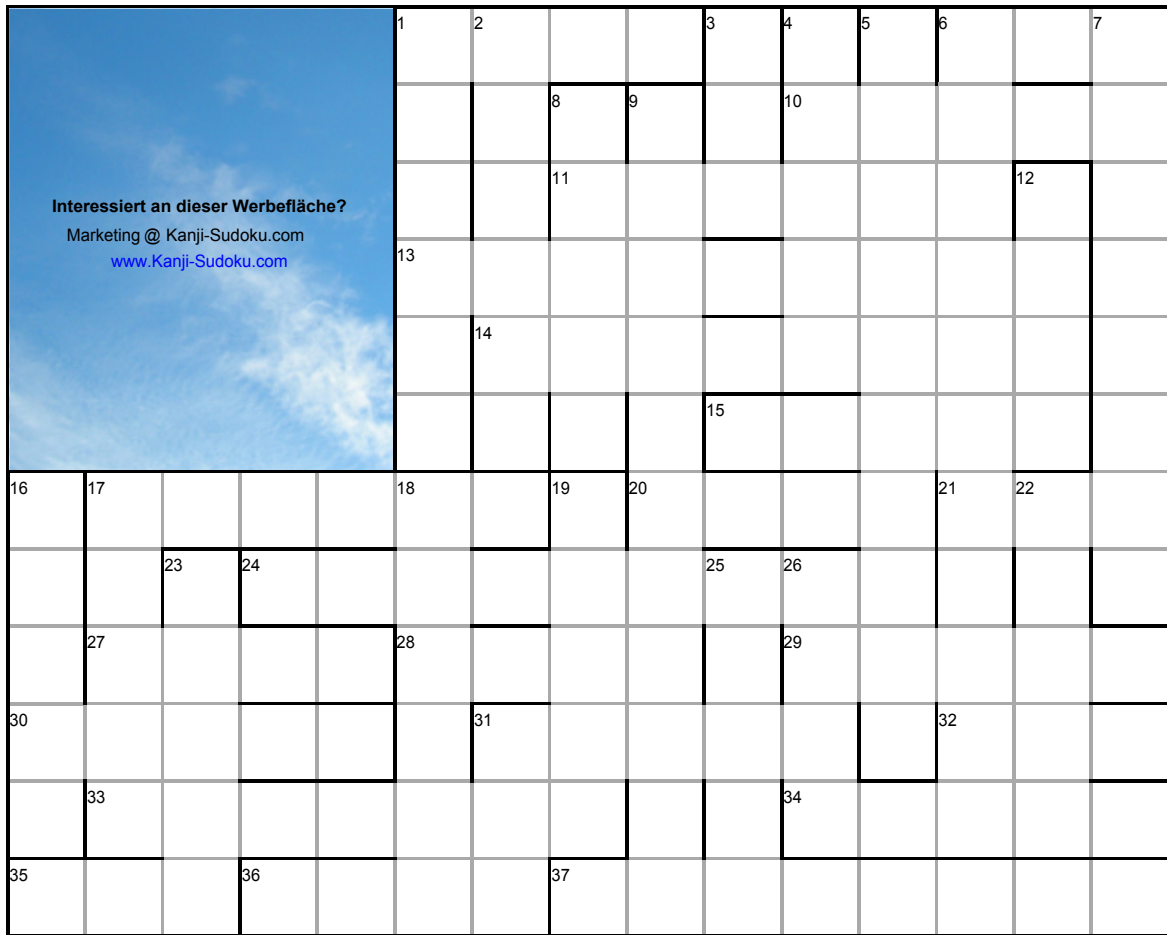


Fitness & Wellness-Kreuzworträtsel #5



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

Waagrecht:

- 1 "Essen" (englisch) - häufig in der Zusammensetzung "Fast - ..."
- 6 Vorsilbe von anerkannten Kurorten; Eintauchen in Wasser oder Heißflüssigkeiten.
- 10 Japanische Heilmethode zur Förderung der Lebensenergie (KI).
- 11 Japanische "sanfte" Kampfsportart, welche die Kraft des Angreifenden zur eigenen Verteidigung ausnützt.
- 13 Ganzheitliche Massagetherapie aus Deutschland mit englischem Namen.
- 14 Das ...gelenk erhält seine Stabilität durch den Deltamuskel.
- 15 Versuch abzunehmen - wird oftmals mit ein paar "Extrapfunden" belohnt ...
- 17 Katholischer Pfarrer als Hydrotherapeut: Sebastian ... (1821-1897)
- 20 Körperflüssigkeit zum Transport von Sauerstoff & Nährstoffen.
- 21 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Abk.).
- 24 Für Wakeboarding und andereDisziplinen werden Wakeboards, Mono-, Paar-, Trick- und Sprungski verwendet.
- 27 Belohnung für "erfolgreiches" Abnehmen mit der falschen Methode: ...-Effekt
- 28 Indische Methode, die ruhelosen Gedanken durch Meditation und körperliche Übungen zum Schweigen zu bringen.
- 29 Persönlicher Betreuer, Trainer.
- 30 Beliebter Fitness-Kursname: "... Beine, Po" (weibliche Problemzonen).
- 31 Heißluftbad
- 32 Chinesisches Wort für Lebensenergie - z.B. in: "Tai ... Chuan".
- 33 Bewegungsmangel führt dazu, dass die Zellen in den ... nicht mehr so rasch erneuert werden und somit die ...dichte durch Veränderungen im Kalziumstoffwechsel abnimmt. Die ... werden anfälliger für Brüche.
- 34Vegetarier essen weder Fleisch noch Eier, dafür aber noch Milchprodukte.
- 35 Bei dieser Stretching-Methode werden die Muskeln zuerst angespannt, dann kurz entspannt, um danach in einelängandauernde Dehnung überzugehen. Anspannen-Entspannen-Dehnen, auch ... Contract-Relax-Stretch (CRS), Contract-Hold-Relax-Stretch (CHRS) oder postisometrische Relaxation genannt.
- 36 Heilpflanze. Wüstenlilie: ...-Vera
- 37 Bei der Thalasso-Therapie, der Heilbehandlung durch das Meer, kommt die örtliche Zusammensetzung der Mineralstoffe im ... zur Geltung.

Senkrecht:

- 1 Zeitlicher Verzicht der Nahrungsaufnahme aus gesundheitlichen oder religiösen Gründen.
- 2 Wasseraufbereitung ohne chemischen oder elektrischen Eingriff: Umkehr-...
- 3 Chinesische Universalpfanne zum schnellen Zubereiten der gesunden asiatischen Küche.
- 4 Kampfsportbewegungen im Wasser: Aquaboxing und Aqua...
- 5 Tiefes Nachdenken oder auch religiöse, geistige Sammlung.
- 6 Wahrnehmbare Rückkopplung von Biosignalen. Biologische Vorgänge, welche sich der unmittelbaren Sinneswahrnehmung entziehen, werden durch die ...-Methode dem Bewusstsein erschlossen. Durch diese Rückmeldung läßt sich der angestrebte Erfolg versuchter Änderungen (Lernen, Entspannen, Rehabilitation, etc.) besser kontrollieren.
- 7 Wer sich freut, dass Süßigkeiten (laut Werbung) kein Fett enthalten, wird sich wundern, dass der eigene Körper nicht gebrauchten Zucker für Notzeiten in Fettpölsterchen anlegt. Gesucht wird der Name einer Wohlstandskrankheit: ... Mellitus.
- 8 Nach der Sauna belebt frische Luft, eine kalte Dusche oder auch ein ...bad.
- 9 Duschen im Liegen mit einer Reihe horizontal installierter Duschbrauseköpfe: die ... wird häufig während der Körperbürstenmassage eingesetzt.
- 12 Die in den Probiotika enthaltenen Mikroorganismen (Lactobazillen und Bifidus-Bakterien) produzieren im Darm Milchsäure, welche den pH-... im Darm senkt und das Wachstum von Krankheitserregern hemmt.
- 16 Lateinamerikanischer Tanz
- 17 Sportpaddelboot
- 18 Körperliche Krankheiten mit seelischer Ursache: ...somatisch.
- 19 Vegetarisch
- 22 Hyperurikämie: durch zuviel Harnsäure im Blut entstehende Schmerzen lassen sich durch purinarme Ernährung lindern.
- 23 Englisch: "Klang" oder "gesund"
- 25 Berühmtes Beispiel für eine Kombination von Asanas beim Yoga ist "Surya Namaskar": Gruß an die ... oder auch ...ngebet genannt.
- 26 Maßeinheit für Energie - ist schon vor Jahren durch "Kilojoule" abgelöst worden, hält sich aber hartnäckig im Alltagsgebrauch.
- 31 ...fisch enthält neben Jod und Vitamin D u.a. auch Omega-3-Fettsäuren, welche die Blutfettwerte positiv beeinflussen.

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