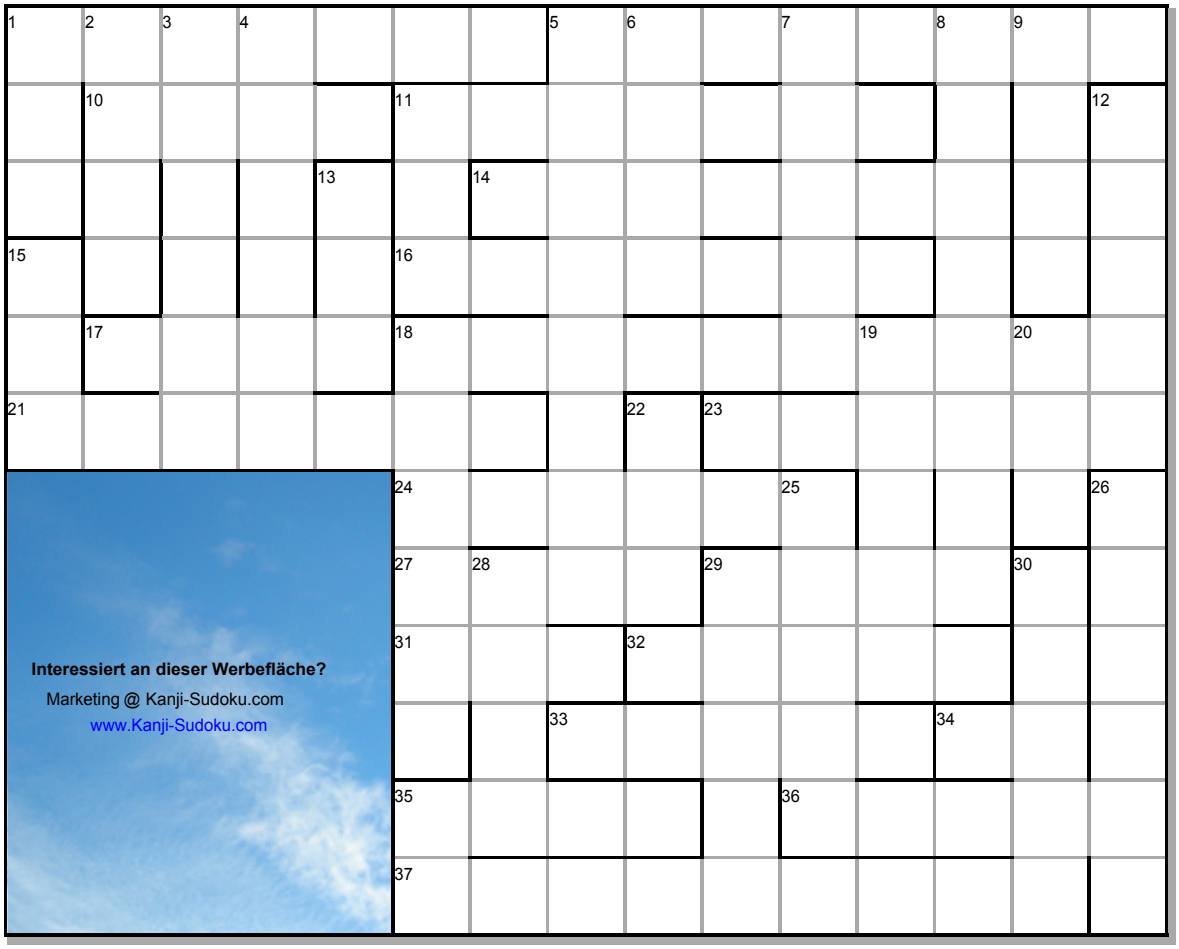
Fitness & Wellness-Kreuzworträtsel #6



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

Waagerecht:

1 *Fernöstliche Druckpunktmassage.*
5 *Heilbehandlung*
10 *Das berühmte „Vier-Winde-Massage-Öl" besteht zu gleichen Teilen aus Ölen von ..., Fenchel, Koriander und Kümmel.*
11 *Ausruhen, entspannen.*
14 *Nordic ... : Ski-Langlauf ohne Schnee und Ski - Trendsportart im Zeitalter globaler Erderwärmung.*
16 *Bewegliche Verbindungen der Knochen. ... werden durch Gewichtsabnahme geschont*
17 *...-Building*
18 *Kräftigster und größter Streckmuskel am Oberschenkel.*
21 *Tänzerische Gymnastik.*
23 *Praktische Yoga-Übungen.*
24 *Zustand zwischen zwei Krankheiten :-)*
27 *Energiereichere Form von Sauerstoff.*
29 *Erlebnissportart: ...-Climbing*
31 *Abk.f.: "Neuromuscular Integrative Action" - Mischung aus fernöstlichen und westlichen Tanzformen, Kampfkünsten und Körpertherapien.*
32 *Heißluftbad*
33 *"Tanz" (englisch)*
34 *Ovo-Lakto-Vegetarier verzehren auch ...- und Milchprodukte.*
35 *"...übungen" zur Steigerung der Lebenskraft werden im Yoga auch Pranayama genannt.*
36 *Ungesunder, anhaltender Stress kann auch ... machen.*
37 *Erlebnissportart: Hinabsteigen einer Schlucht durch Abseilen, Abklettern, Springen, Rutschen, Schwimmen oder Tauchen.*

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

Senkrecht:

1 *...fisch enthält neben Jod und Vitamin D auch Omega-3-Fettsäuren, welche die Blutfettwerte positiv beeinflussen.*
2 *Das Mischungsverhältnis zweier Farbpigmente (Melanin) bestimmt die ...-Farbe: Eumelanin (schwarz-braun) und Phaeomelanin (rot).*
3 *Nicht: "Outdoor"*
4 *Japanische "sanfte" Kampfsportart, welche die Kraft des Angreifenden zur eigenen Verteidigung ausnützt.*
5 *...-Therapie: "Heilbehandlung durch das Meer" (griechisch).*
6 *Englisches Ziel eines Golfballs.*
7 *Japanische Heilmethode zur Förderung der Lebensenergie (KI)*
8 *Die Farbstoffe in der Haut, ..., werden durch UVA-Strahlung zur Dunkelung veranlasst - während die UVB-Strahlung für die ...-Neubildung verantwortlich ist.*
9 *Regenbogenhaut des Auges. Blumen- und Frauenname.*
11 *Elektrokardiogramm (Abk.)*
12 *...-Trainer ermöglichen gelenkschonendes Ausdauertraining für viele Muskelgruppen.*
13 *"An apple a ... keeps the doctor away"*
15 *Bad(ekurort), Mineralquelle. Sanus per aquam (lat. = "gesund durch Wasser")*
18 *Die chinesische Bewegungsform ... dient der Stärkung & Harmonisierung der Lebensenergie im menschlichen Körper.*
19 *Japanische Meditation im Sitzen*
20 *Schlagzahl beim (Mini)Golf, mit der ein Ball eingelocht werden soll.*
22 *"Spaß" (englisch).*
25 *Hoher Blut... führt zur Schädigung und Verkalkung der Blutgefäße (Arteriosklerose) - eine Senkung des Blut...s kann das Schlaganfallrisiko also deutlich vermindern.*
26 *Regelmäßige körperliche Aktivität verringert das ... degenerativer Erkrankungen im Alter.*
28 *Weihnachtsgewürz, welches den Blutzucker von Diabetikern (Typ 2) deutlich senken kann.*
29 *Mineralhaltiger Schlamm aus Vulkanerde - wird zur Wärmetherapie auf die Haut aufgetragen.*
30 *Altern (englisch), meist in der Zusammensetzung "Anti-..." - der Jugendwahn setzt sich also bis ins hohe Alter fort ...*
35 *Bei der...-Methode (Antagonist Contract-Methode) wird während des Stretchings nicht der Zielmuskel selbst, sondern sein Gegenspieler (Antagonist) angespannt.*