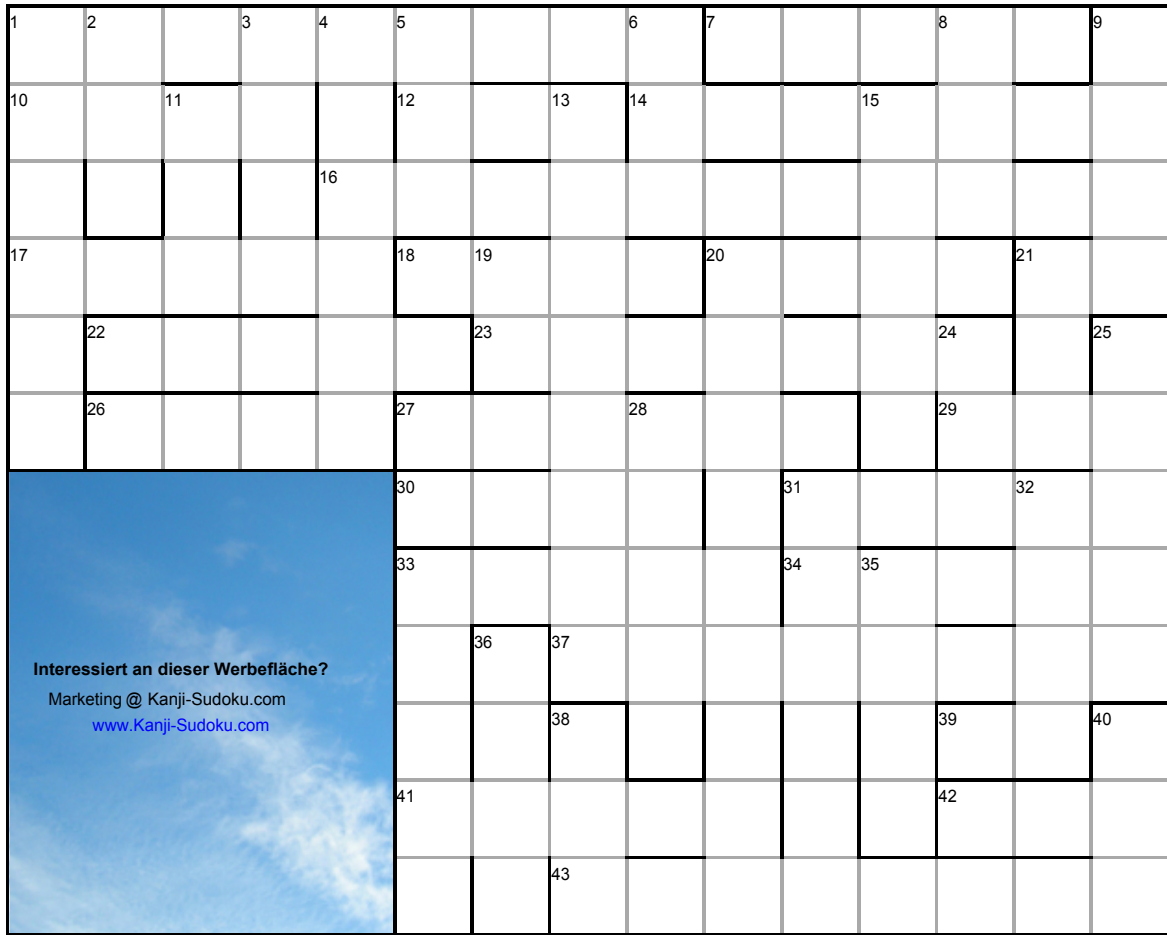


Fitness & Wellness-Kreuzworträtsel #7



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

Waagrecht:

- 1 Der Schwammkürbis (Luffa) wird gerne benutzt, um den "Körper abzuschrubben", zu massieren, - Englisch:
- 7 Beim ... darf der Ball nur nach hinten geworfen, aber in alle Richtungen getreten werden.
- 10 Selbstbeeinflussung: ...suggestion
- 12 Ursache der allergischen Nasenschleimhautentzündung (...schnupfen) ist nicht das ..., sondern die herumfliegenden Pollen (Blütenstaub).
- 14 Bei der ... gibt es 5 Handgriffe: Effleurage (Streichung), Petrissage (Knetung), Friktion (Reibung), Tapotement (Klopfung) und Vibration (Erschütterung).
- 16 Durchblutungsmangel im Gehirn - verursacht durch Blutgerinnsel.
- 17 Land im Himalaya, beliebt fürs Trekking und Bergsteigen.
- 18 Bei der Irisdiagnose wird das ... als Spiegel der Seele und des Körpers angesehen.
- 20 Ganzheitliche Heilkunde aus Indien - das "Wissen vom Leben": ...-Veda
- 21 Japanische Meditation im Sitzen: ...-Zen
- 22 Vegetarisch
- 23 Engl. Wort für "Schälkur" (um die obere Hautschicht zu entfernen.)
- 26 Beim Ice-... sind die Distanzen um ein Drittel verringert und statt eines "Greens" gibt es ein "White".
- 27 Der Quadrizeps ist der größte und kräftigste ... des Menschen.
- 29 Persönliche Betreuung: ...-to-...
- 30 Lateinisch: "Wasser". Joggen im Tiefwasser: ...-Fitness
- 31 ...-Trainer ermöglichen gelenkschonendes Ausdauertraining für viele Muskelgruppen.
- 33 Russischer Schwitzraum.
- 34 ...-Yoga: Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch Asanas, Atemübungen und Meditation.
- 37 "Milde" Sauna mit etwa 60% Luftfeuchte und 65 Grad Hitze.
- 39 Die chinesische Bewegungsform ...-GONG dient der Stärkung & Harmonisierung der Lebensenergie im menschlichen Körper.
- 41 Dünne Scheiben einer Salat... sind der Klassiker unter den Gesichtsmasken.
- 42 Chinesische "sanfte" Kampfsportart: ... Chi Chuan.
- 43 Ort in Griechenland - Inbegriff für sehr lange (Weg)Strecken.

Senkrecht:

- 1 Behandlung mit Heilbädern: ...-Therapie.
- 2 "Die Seele baumeln lassen" -Chill-...
- 3 Indische Methode, die ruhelosen Gedanken durch Meditation und körperliche Übungen zum Schweigen zu bringen.
- 4 Negative Auswirkungen auf das Altern haben starker Nikotin- und Alkoholgenuss, Übergewicht, zu wenig ..., Stress, Lärm und Umweltverschmutzung.
- 5 Chinesisches Wort für Lebensenergie - z.B. in: "Tai ... Chuan".
- 6 Body Mass Index (Abk.)
- 8 Bei Blutdruckmessgeräten werden die Werte entweder in mm Quecksilber [Hg], Pascal [Pa] oder ... angegeben.
- 9 Kirschen enthalten neben Kalium und Vitamin C auch viel ...-Carotin.
- 11 Engl.: "Spitze", z.B.: ...-Form.
- 13 Eine einseitige Ernährungsweise ist ...
- 15 Heißluftbad
- 19 Amerikanisch für: "Liegestütz" - Push ...
- 20 Form der Körpertherapie: ...-Technik
- 21 Japanische Meditation buddhistischen Ursprungs
- 24 Japanisches taktisches Denksportspiel.
- 25 Vermutlich älteste Ölpflanze der Welt.
- 28 Sportpaddelboot
- 31 Gesellschaftstanz kubanischen Ursprungs (Kurzform).
- 32 Feng-... Chinesische Harmonielehre - wörtlich: "Wind-Wasser".
- 33 Die Oberschenkelmuskulatur wird durch die einbeinige Knie... besonders trainiert.
- 35 Heilkundiger.
- 36 Körperflüssigkeit zum Transport von Sauerstoff & Nährstoffen.
- 38 Beim Nordic Walking wird durch den Einsatz von Stöcken auch die ...tätigkeit betont.
- 40 Chinesisches Tai Chi-Symbol: ... & Yang

