

# Fitness & Wellness-Kreuzworträtsel #9

**Interessiert an dieser Werbefläche?**  
Marketing @ Kanji-Sudoku.com  
[www.Kanji-Sudoku.com](http://www.Kanji-Sudoku.com)

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |    |    |    |    |    |
| 6  |    |    |    |    | 7  |    |    | 8  |    |
| 9  |    | 10 |    |    |    |    |    |    |    |
| 11 |    |    |    | 12 |    |    |    | 13 |    |
| 14 |    |    |    |    | 15 |    |    |    |    |
|    | 16 |    |    | 17 |    |    | 18 |    |    |
| 19 |    | 20 | 21 |    |    | 22 | 23 |    |    |
| 24 |    |    |    | 25 |    | 26 | 27 |    |    |
| 28 | 29 |    |    | 30 |    |    | 31 |    | 32 |
|    |    |    | 33 |    |    |    |    |    | 34 |
|    |    | 35 |    |    |    | 36 |    |    |    |
| 37 |    |    |    |    |    |    | 38 |    |    |

© 2007 by Claus Liepke ([www.Kanji-Sudoku.com](http://www.Kanji-Sudoku.com))

## Waagrecht:

- 2 Neurotransmitter - Hormon, welches bei Verliebten in geringerer Konzentration als üblich vorkommt.
- 6 ...-Skating
- 7 Vorsilbe mit der Bedeutung "Leben", z.B. ...resonanz-Therapie.
- 9 Indisches heiliges Wort, entspricht unserem "Amen".
- 10 besonders
- 11 Saunavariante
- 14 Beim ... ist die Mehrzahl der Vitalstoffe in der Schale oder direkt darunter enthalten.
- 15 Ein bedeutender Außenfaktor für den zirkadianen Rhythmus (24-Stunden-Rhythmus) ist der Tag-...-Wechsel, da dieser meist synchron verläuft.
- 16 Japanische Meditation buddhistischen Ursprungs
- 17 Fruchtbare Stelle in der Wüste; Ort der Abgeschiedenheit vom weltlichen Treiben
- 19 Die ...-Strahlung sorgt für die Neubildung der Hautpigmente.
- 21 Heilkundiger
- 23 Heilbehandlung mit Bädern.
- 24 Badetorf mit Wasser vermischt.
- 27 "...übungen" zur Steigerung der Lebenskraft werden im Yoga auch Pranayama genannt.
- 28 Beim Ausfallschritt wird durch Aufsetzen der hinteren Ferse die ... des Beines gestreckt.
- 30 Heilpflanze: Wüstenlilie. ... Vera
- 31 Die Naturheilkunde legt Wert auf die Unschädlichkeit der Therapie ("Primum ... nocere" - "(lat.) "Zuerst nicht schaden")."
- 32 Abk. f.: "Thailand", z.B. ...-Massage oder ...Boxen
- 33 Anspannen, entspannen und lockern wichtiger Muskelgruppen nacheinander: progressive Muskel...
- 35 Belohnung für "erfolgreiches" Abnehmen mit der falschen Methode: ...-Effekt
- 36 Die Heilpflanze ... enthält die Substanzen Gingerole und Zingiberen.
- 37 ...-Therapie: "Heilbehandlung durch das Meer" (griechisch).
- 38 "Gesundheit" (engl.).

## Senkrecht:

- 1 Tanztherapeutisches Verfahren mit dem Ziel, durch Tanz in Einklang mit Kosmos und Natur zu kommen.
- 3 Bei der Brustatmung werden die ... auseinandergezogen.
- 4 Persönliche Betreuung: ...-to-...
- 5 Abk. f.: "Neuromuscular Integrative Action" - Mischung aus fernöstlichen und westlichen Tanzformen, Kampfkünsten und Körpertherapien.
- 7 Bioelektrische Impedanzanalyse (Abk.); Berechnung der Körperfettmasse.
- 8 Ein Schönheits-Wasserbad mit Vollmilch oder ... sollte nicht wärmer als 36°C sein, da sich sonst Flocken ausbilden.
- 12 Entspannungstechnik, bei der man dank hoher Salzkonzentration in einem speziellen Tank auf dem Wasser schweben kann.
- 13 Die ayurvedische Reinigungskur Panchakamahatsich bei chronischen Krankheiten wie Allergien, Asthma, Bluthochdruck, Kopfschmerzen oder ... bewährt.
- 15 In der Akupunktur spielen ... aus Gold, Silber oder Edelstahl eine große Rolle.
- 18 Elektrokardiogramm (Abk.)
- 19 Hauptziel beim indischen Ayurveda ("Wissen vom Leben") ist, das Gleichgewicht eines jeden Menschen mit sich selbst, seinem Leben und seiner ... aufrecht zu erhalten.
- 20 ...-Building
- 22 Engl. "Schritt"; ...-by-... (beliebter Kursname).
- 23 Die ... ist nicht nur krumm :-), sondern enthält auch viel Kalium.
- 25 Russischer Schwitzraum.
- 26 Studien zeigen, dass es erst ab einem Genuss von etwa 4 Tassen Kaffee - dies entspricht einer ... von 300mg Koffein - zu einer gesteigerten Flüssigkeitsausscheidung bei Koffeingewöhnten Personen kommt.
- 29 Beim Nordic Walking wird durch den Einsatz von Stöcken auch die ...tätigkeit betont.
- 34 Ganzheitliche Energie Therapie (Abk.).

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