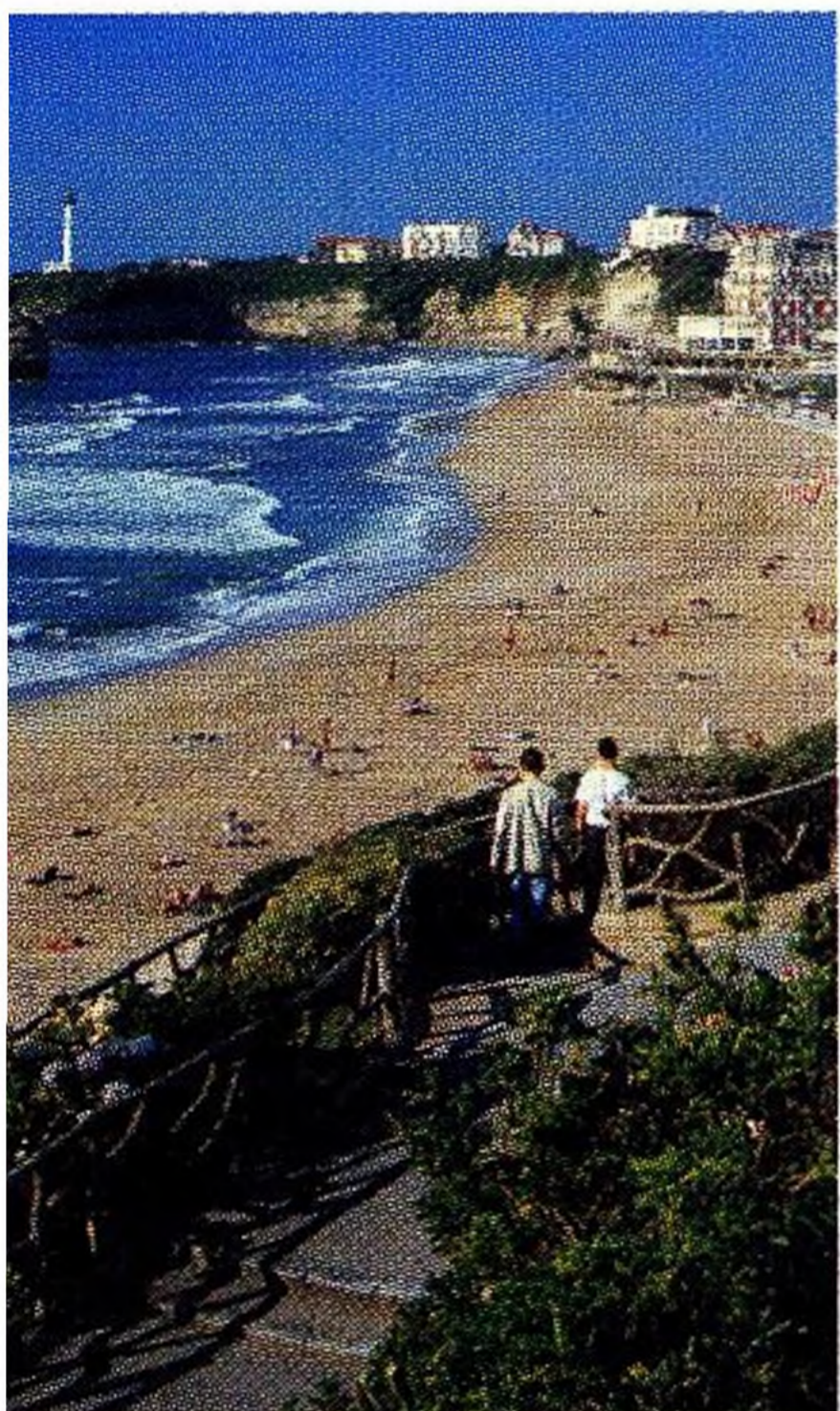


Inhalt

Alte „Heilquelle“ Meer 6	Trinkkur mit Meerwasser.. 38
Von der Antike bis zum	Meerwasser-Hautcreme.... 39
Mittelalter 7	Meersalz 40
Thalasso in der Neuzeit 9	Das Tote Meer 41
Die ersten Seebäder	Exkurs: Vom Baden im
entstehen 10	Allgemeinen 45
Kurorte an Europas	Das Meersalz in der
Küsten 13	Medizin 46
Der Kurort wird zum	Ein Meersalzbad zu Hause 48
Ferienort 14	Exkurs: Die Haut – ein
Die Entdeckung des	pflegebedürftiges Organ52
Seeklimas 15	Meersalz für die Haut-
	pflege 53
Die moderne Thalasso-	Meersalz-Shampoo 54
therapie 16	Meersalz für die Zahn-
Seeklima und	pflege 55
Salzwasser 17	Meersalz für die Fuß-
Exkurs: Alles Leben	pflege 55
kommt aus dem Meer 20	Meerschlick 56
Die Inhaltsstoffe des	Gewinnung..... 57
Meerwassers 24	Einsatz in der Medizin 58
Mineralstoffe..... 26	Intensivpflege für die
Spurenelemente 31	Haut 60
	Meerluft 64
Anwendungsformen der	Inhalationen mit Meer-
Thalassotheapie 35	wasser 64
Meerwasser 36	Das Meer ins Haus geholt 65
Die Gewinnung 36	
Meerwasserlösung als	Algen und ihre Anwen-
Nasentropfen 37	dungsbereiche 69
Meerwasser für die Wund-	Kraftvolles Pflanzen-
heilung 37	leben 70



Farbenreiche Energie- spender	71	Badezusatz	90
Die einzelnen Algen- arten	73	Gesichtsmasken	91
Braunalgen	73	Algen als Nahrungs- ergänzung	93
Rotalgen	75	Algen bei Jodmangel	94
Grünalgen	76	Alles, was der Organismus braucht	97
Blaualggen	77	Drinks und Tees mit Algen- selbst gemacht.....	98
Algen in der Industrie	78	Algen-Drinks und -Tees	99
Algen als Nahrungsmittel	78	Algen und ihre Heil- kräfte	101
Algen in der pharma- zeutischen Industrie	79	Gegen Schwermetalle im Organismus	101
Algen als Indikator für Wasserverschmutzung	79	Gegen radioaktive Belastung	102
Algen als Dünge- und Futtermittel	80	Algen auf dem Speiseplan	103
Algen in der Kosmetik ..	81	Eine Bereicherung für die Ernährung	104
Ernte	81	Grünalgen	105
Wirkstoffe	81	Braunalgen	105
Die wichtigsten Algen- sorten.....	83	Rotalgen	106
Algen aus dem Labor	84	Algen-Rezepte für Einsteiger	107
Fertigpräparate auf Algenbasis	85	Thalassotheapie im Hotel	118
Hautreinigung	85	Frankreich	119
Hautpflege	85	Ostsee	121
Haarpflege	86	Anhang	122
Algenpulverpackungen	86	Literatur	122
Algenampullen	86	Adressen von Hotels	122
Weitere Präparate	86	Herstellernachweis.....	124
Fertigpräparate in der Anwendung	87	Register	126
Baden und Duschen.....	87		
Körperpackungen.....	89		
Algen gegen Cellulitis	89		
Algenkosmetik zum Selbermachen	90		

