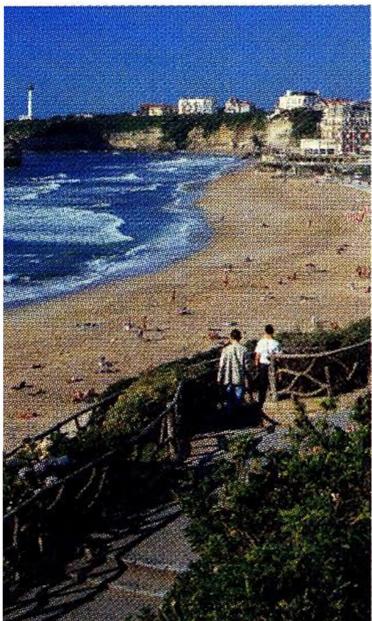


Inhalt

| | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 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- |
| Thalassotherapie 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 | | |

