

Dr. med. Ingfried Hobert

Heilung aus dem Ozean

Vitalität, Kraft und Schönheit
durch Algen- und Thalassotherapie

Oesch Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	
Der Arzt der Zukunft	9
Einleitung	
Das Meer – Ursprung allen Seins und der Garant für langes Leben, Gesundheit und Wohlbefinden	11
Algen – Die Schätze des Meeres	12
Kapitel 1: Meereslust	
Das Meer als Berührungspunkt der Elemente	15
Am Anfang war das Meer	16
Kapitel 2: Einssein mit dem Meer	
Wasser – Heilmittel und Lebenselixier	19
Avanto – Der heilsame Sprung ins kalte Wasser	20
Surfen – Die Leichtigkeit des Gleitens	21
Der Tanz mit Wind und Wellen	22
Meereswogen streicheln die Seele	22
Die Sehnsucht nach dem Meer	23
Kapitel 3: Heilung aus der Urkraft des Meeres	
Die Medizin aus dem Meer	25
Algen – Die natürlichste aller Energiequellen	26
Povernahrung Algen	27
Die verschiedenen Algenarten	28
Makroalgen und Mikroalgen	32
Ein Ozean voller Möglichkeiten – weitere Heilmittel aus dem Meer	49
Delphine – Tierische Therapeuten	59

Kapitel 4: Thalasso-Therapie – Das Meer hautnah erleben	
Erschöpfung und Energiemangel	61
Verborgene Energiepotentiale aktivieren	63
Die Geschichte der Thalassotherapie	67
Thalassotherapie heute	68
Wellness rund um das Seelenelement Wasser – Weitere Wohlfühltherapien	84
Wellness und Regenerationstherapien	108
Kapitel 5: Algen auf dem Prüfstand	
Die Ernte, Gewinnung und Verarbeitung der Meeresalgen	113
Die Qualität der Algen	117
Die wichtigsten Algenbestandteile	117
Die Bedeutung der Vitamine und Mineralien aus Algen für den Körper	126
Die wichtigsten Algen als Heil- und Regenerationsmittel	130
Kapitel 6: Algen in der medizinischen Praxis	
Die medizinische Wirkung	145
Algen in der Umweltmedizin	171
Algen in der Krebstherapie	174
Kapitel 7: Algen in der Körperpflege und Kosmetik	
Genießen und Wohlfühlen	177
Die Wirkung der Algen auf die Haut	178
Die Wirkung der Algen auf die Haare	184
Kapitel 8: Lebenslust statt Diätfrust – Algen in der Küche	
Grundübel der heutigen Ernährung	185
Mittelmeerkost und Kreta-Diät	186
Algen in der japanischen Küche	188
Mit Algen kochen	192
Die wichtigsten essbaren Algen im Überblick	193
Schmackhafte Algenrezepte	195
Meine persönlichen Ernährungsempfehlungen für unbeschwerten Genuß und dauerhafte Gesundheit	198

Kapitel 9: Algen und Thalassotherapie zu Hause genießen	
Die Algenvitalisierungs- und Entschlackungskur	201
Algenkapseln und -tabletten	203
Risiken und Nebenwirkungen	204
Kapitel 10: Lachen, lieben, länger leben – Ein Meer an Erfahrung	
Tips zur körperlichen Stärkung	205
Tips für emotionale Ausgeglichenheit	206
Tips für mentale Klarheit und Wachstum	207
Epilog des Autors	208
Anhang	
Über den Autor	209
Nützliche Adressen	210

.