

Gabriela Schwarz

Die blaue Apotheke

Ratgeber Ehrenwirth

Inhalt

Vorwort	7
1. Das Meer - die Apotheke des nächsten Jahrhunderts	9
Alles Leben stammt aus dem Meer	10
Für die Medizin in die Tiefe gehen	12
Was tut sich unter Wasser?	13
Heilquelle Meer - ein Gedanke mit Tradition	14
2. Der Status quo - was heute bereits möglich ist	17
Das Tote Meer - eine Oase für die Gesundheit	17
Die Thalasso-Therapie und ihre Heilwirkung	28
Meeresalgen: gesunde Alternative in Ernährung, Kosmetik und Medizin	36
3. Die Meeres-Apotheke für zu Hause	49
Das Tote Meer nach Hause holen	49
Meerwasser zum Inhalieren	53
Algen - nicht nur für die Badwanne	54
Algen für die Küche: Auf die richtige Zubereitung kommt es an	57
4. Schönheit aus dem Meer	65
Algen für eine schönere Haut	66
Algenkosmetik selbst herstellen	73
Meersalz in der Kosmetik	83
5. Medizin aus dem Meer - ein Ausblick in die Zukunft	85
Schwämme - die neuen Medikamente?	85
Schnecken Gift tötet Fische und lindert Schmerzen beim Menschen	86
Squalamin - der Wirkstoff aus dem Hai	87
Antibiotika aus dem Eismeer	90
Ausbeutung der Meere - sind die Grenzen erreicht?	92
Literatur	93
Wichtige Adressen und Informationen	94