

Ulla Rahn-Huber

Spirulina und Chlorella

Gesund und fit mit Mikroalgen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
Mikroalgen: Kraftwerke im Miniformat.....	8
Dem Körper geben, was er braucht.....	8
Durch Nahrungsergänzung Vitalstoffmängeln vorbeugen.....	10
Verschiedene Algenarten.....	10
Nahrungsergänzung - Wann, wie und warum?.....	12
Mikroalgen im Vergleich	13
Mikroalgen für Eilige.....	15
Kochen und Backen mit Spirulina	16
Grüne Kraft für starke Kids.....	24
Ein Wort zum Thema Kalzium	25
Und was ist mit den Aller kleinsten?.....	29
Energiedrinks aus der Saftpresse	30
Spirulina auf Reisen	37
Kuren zur Entgiftung, Gewichtsreduktion und Regeneration.....	38
Kraftnahrung für Sportler.....	49
Äußere Anwendung	50
Mikroalgen in der täglichen Hautpflege.....	51
Masken-Urlaub für die Haut.....	52
Mikroalgen im Wandel der Zeit.....	57
Das biblische Manna.....	58
Die Wiederentdeckung des "grünen Goldes"	60
Spirulina und Chlorella heute.....	63
Kleiner Einkaufsberater	64
Erkennungstest	64
Ein Wort zur Verpackung.....	65
Pur ist immer besser!	66
Makroalgen und "Green Food"	67
Die "großen Schwestern" der Mikroalgen.....	68
Was haben Makroalgen zu bieten?	69
Hinweise für die Zubereitung.....	71
Die wichtigsten Makroalgen im Vergleich	72
Wie wär's mal vegetarisch?.....	73

Schlank und fit mit Obst und Gemüse.....	73
Die häufigsten Fragen.....	75
Vom schonenden Umgang mit Vitaminen	80
Indikationen von A bis Z.....	81