

Inhaltsverzeichnis

- Verbunden mit dem Meer 6
- Im Flow der Evolution: der Ursprung allen Lebens 7
- Meerwissen 8
- Das Meer und unsere Gesundheit 9
- Das kranke Meer: Verschmutzung, Erwärmung und andere schädliche Einflüsse 11
- Das Meer als Ort der Inklusion und Diversität 12
- SeaSisters: Frauen und Mädchen fördern 14
- Die Liebe zum Meer 17

Das Meer lesen 18

- 1. Wellen 20
- 2. Gezeiten 22
- 3. Rippströmungen 24
- 4. Deinen Strand und deine Grenzen kennen 26

Was das Meer für uns tut 28

- 5. Unser Lebenserhaltungssystem 30
- 6. Klimaregulierung 32

- 7. Luft zum Atmen 34
- 8. Schutz vor Unwettern 36
- 9. Medizin aus dem Meer 38
- 10. Nachhaltiger Seetang 40

Wir sind das Meer 42

- 11. Wasserkörper: das Meer in uns 44
- 12. Sehen 46
- 13. Hören 48
- 14. Riechen, schmecken und fühlen 50
- 15. Der Tauchreflex 52

Die Heilkraft des Meeres 54

- 16. Self-Care am Meer 56
- 17. Goodbye Grübeln 58
- 18. Das Meer und dein Herz 60
- 19. Meertherapie 62
- 20. *Be Like Water*: Verbindungen stärken 64
- 21. *Liquid Therapy* 66
- 22. Flower-Power 68

Das Meer ruft 70

- 23. Strandgut 72
- 24. Eiersuche am Strand 74
- 25. Muscheln 76
- 26. Gezeitentümpel 80
- 27. Quallen 84
- 28. Schatzsuche am Meer 86
- 29. Sandskulpturen 88
- 30. Sandboote 90
- 31. Strandmandalas 92
- 32. Drachen steigen lassen 94
- 33. Entspannung und Erholung 98
- 34. Dein Sitzplatz am Meer 100
- 35. Klangkarte 102
- 36. Strandpicknick 106
- 37. Vogelbeobachtung 108
- 38. Wal- und Delfinbeobachtung 112
- 39. Biolumineszenz 116
- 40. Barfußlaufen 118
- 41. Bodysurfing 120
- 42. Schwimmen 122

Was du für das Meer tun kannst 124

- 43. Umweltschutz 126
 - 44. Nachhaltiger Fisch und nachhaltige Meeresfrüchte 128
 - 45. Verantwortungsvolles Sonnenbaden 132
 - 46. *Leave No Trace* 133
 - 47. Zwei-Minuten-Müllsammelaktion 134
 - 48. Meereslebewesen schützen 136
 - 49. *Think Before You Flush* 137
 - 50. Küstenhabitatem wiederherstellen 138
- Glossar 142
- Quellen, weiterführende Literatur und Organisationen 142
- Dank 144