

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-Müllsammel-
aktion 134
- 48. Meereslebewesen schützen 136
- 49. *Think Before You Flush* 137
- 50. Küstenhabitate wieder-
herstellen 138

Glossar 142

Quellen, weiterführende Literatur
und Organisationen 142

Dank 144