

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	12
Die Neuentdeckung der Moore	15
Entstehung und Nutzung	19
Der Moor-Effekt auf die Gesundheit	23
Das Geheimnis von Torf	29
Die Wundermittel aus dem Moor	35
„Moor“ sagen und „Torf“ meinen	39
Was Moor alles bewirken kann	43
Das sagt eine Kurärztin zu „Dr. Moor“	45
Anwendungsformen und Aufbereitung	51
Heilendes „schwarzes Gold“	57
Nachhaltige Nutzung	75
Frauengesundheit	77
Vielfalt an Moorpräparaten	84
Der Moor-Effekt auf die Schönheit	87
Nutzen des Heilmoors in der Kosmetik	104
Einige abschließende Gedanken	107
Endnoten	108
Verwendete Literatur	110
Dank	111
Die Autoren	112