

Inhalt

Vorwort zur 3. Auflage 2022	16
Vorwort zur Neuauflage 2020	17
Danksagung zur 1. Auflage 1997	19
1. Einleitung	21
1.1. Das Meer - faszinierend, erholsam und reich an Mineralien	21
1.2. Meeresalgen in der Nahrung und täglichen Verwendung	22
1.3. Verwendung von Phykokolloiden aus Meeresalgen	23
1.4. Weltweite Verwendung von Meeresalgen	24
1.5. Algen als Lieferanten für Brennstoffe und Proteine.....	26
1.6. Algen in der Versorgung mit hochwertigen Lebensmitteln.....	27
1.7. Zukunftsperspektiven mit Algen	27
1.8. Marktsegmentierung	28
1.9. Was sind Meeresalgen?	29
2. Zwei Milliarden Jahre Leben	33
2.1. Nahrungskette ohne Ende	34
2.2. Meeresalgen und Umweltverschmutzung	36
2.3. Die Zellmembran der Algen	37
2.4. Mineralien und Spurenelemente in Meeresalgen	38
2.5. Erst die Kombination macht's.....	39
3. Meeresalgen - von Alginaten und Fucoidan	43
3.1. Meeresalgen - reich an Vitalstoffen.....	44
3.2. Fucoidan - ein Wundermittel?	45
3.3. Fucoidane und Studien zu Krebserkrankungen.....	45
3.4. Fucoidane - Studien zu sonstigen positiven Wirkungen.....	48
3.5. Aktuelle wissenschaftliche Forschung zu Fucoidanen.....	51
4. Meeresalgen und Jodhaushalt.....	53
4.1. Jod – unverzichtbar für eine perfekte Gesundheit.....	53

4.2.	Zahlreiche Gesundheitsstörungen durch Jodmangel	55
4.3.	Jodmangel - nicht erst ein Problem der Neuzeit	56
4.4.	Jodmangel und Schilddrüsenvergrößerung (Struma)	57
4.5.	Jodmangel und Kretinismus	58
4.6.	Jod sorgt für gesunde Babys und gesunde Mütter	59
4.7.	Jodmangel und Brustkrebs	61
4.8.	Jodmangel natürlich vorbeugen mit Meeresalgen	62
4.9.	Warum ist organisch gebundenes Jod besser?	63
4.10.	Welche tägliche Jod-Dosis ist die richtige?	64
5.	Mit Meeresalgen besser drauf	71
5.1.	Mineralien und Spurenelemente	71
5.2.	Omega-3-Fettsäuren - Fischöl versus Algen?	72
6.	Abbau von Umweltgiften aus unserem Körper	77
6.1.	Umweltschadstoffe belasten	79
6.2.	Umweltmedizin	80
6.3.	Umweltgifte in der Nahrungskette	81
6.4.	Wissenschaftliche Erkenntnisse: Meeresalgen filtern Schwermetalle	83
7.	Heilkräfte des Meeres - die Thalasso-Therapie	91
7.1.	Schönheit und Wellness durch Thalasso	92
7.2.	Gesundheit durch Thalasso	92
8.	Thalasso-Kosmetik von innen	97
8.1.	Welche Meeresalgen bauen Gifte ab und wie geschieht dies?	97
8.2.	Entgiftungsmechanismus von Alginaten	99
8.3.	Wasser ist Leben - der körpereigene Wasserhaushalt	103
8.4.	Detox	105
8.5.	Der Weg der Schadstoffe durch den Körper	108
8.6.	Qualitätsmerkmale von Algenkapseln	108
9.	Krank durch Schwermetalle	111

9.1. Horror autotoxicus - Autoimmunerkrankungen	111
9.2. Die Gefahr im Mund - Amalgam	113
9.3. Symptome bei Schwermetall-Belastungen / Metall-Allergien	116
9.4. Toxikologie und Toxikokinetik von Quecksilber	118
9.5. Erfahrungen mit Meeresalgen	121
10. Beobachtungen - Einfluss von Meeresalgen	127
10.1. Bluthochdruck	128
10.2. Cholesterin	128
10.3. Übergewicht	129
10.4. Wunden (äußerliche Anwendung)	129
10.5. Magen-Darmgeschwüre	129
10.6. Schleimhäute	130
10.7. Durchfall	130
10.8. Hämorrhoiden	130
10.9. Mineralien und Spurenelemente bei Diäten	130
10.10. Sodbrennen	131
10.11. Schadstoffbelastung	131
10.12. Viren	131
10.13. Chirurgische Anwendungen	132
11. Giftdeponie Mensch	133
11.1. Die Dosis macht das Gift	135
11.2. Der Mensch als offenes System	138
12. Frühere Berichte aus der Wissenschaft	141
12.1. „Innenweltverschmutzung“	141
12.2. Die Regulation des Immunsystems	144
12.3. Frühere Untersuchungen krebshemmender Wirkungen	145
13. Radioaktivität, radioaktives Jod und Meeresalgen	147
13.1. Reaktorunfälle und radioaktives Jod (Iod 131).....	147
13.2. Iod 131 in der Schulmedizin.....	149

13.3.	Schutz vor Strahlenschäden durch Jod in Meeresbraunalgen..	150
13.4.	Schutz vor Strahlenschäden durch Natrium-Alginat	151
13.5.	Untersuchung des Schutzes nach Strahlenbelastung	154
13.6.	Radioaktiv verseuchte Meeresalgen?	155
14.	Meeresgemüse - das beste Lebensmittel der Welt	157
14.1.	Was ist Gesundheit?	157
14.2.	Cola, Limo & Co.: Die Kalzium-Räuber	159
14.3.	Ernährung heute - zu üppig und mangelhaft zugleich.....	160
14.4.	Exkurs: Die bessere Ernährung	162
14.5.	Meeresalgen und der Säure-Basen-Haushalt	167
14.6.	„Poseidons Apotheke“	170
15.	Die Makroalge Ascophyllum nodosum	175
15.1.	Antioxidative Wirkung Ascophyllum, Spirulina, Chlorella u.a...	175
15.2.	Ascophyllum und das Mikrobiom	176
15.3.	Ascophyllum und Gewichtsabnahme.....	176
15.4.	Ascophyllum nodosum bei Übergewicht	177
15.5.	Ascophyllum nodosum bei Melanomen und andere Krebsarten	178
15.6.	Zusammenfassung	179
16.	Krank, kränker, Gesundheitssystem	181
16.1.	Krankes System vor dem Kollaps	182
16.2.	Der Ausweg?.....	183
16.3.	Eigenverantwortung und Selbstüberwindung.....	185
17.	Literatur und sonstige Quellen	189
18.	Über den Autor.....	191