



Deborah Cracknell

Die Kraft des Meeres und wie es uns guttut

„**Die Kraft des Meeres und wie es uns guttut**“ ist das erste Buch, das die positive Wirkung des Meeres auf den Menschen beschreibt – mit vielen praktischen Inspirationen, wie der Mensch diese Effekte sinnvoll nutzen und zu sich nach Hause holen kann. Die Autorin, **Wissenschaftlerin Dr. Deborah Cracknell**, beschreibt auf **192 Seiten** die heilende Wirkung des Meeres: In Meeresnähe wird Stress merklich reduziert, Seeluft wirkt sich positiv auf Lunge und Atmungssystem aus, Salzwasser heilt Entzündungen und sorgt für eine gute Kalziumversorgung. Die Nähe zum Meer begünstigt zudem die Aufnahme von Vitamin D und stärkt das Immunsystem.



Die Einleitung präsentiert eine kurze Geschichte über die Bedeutung des Meeres für den Menschen, weiterhin erfahren Leserinnen und Leser alles über die zahlreichen positiven Effekte des Meeres auf den menschlichen Körper. Ein praktisches Kapitel konkretisiert und verstärkt die positive Wirkung durch Atemübungen, Stretching und Meditationen. Produkte, wie Salze, Seegräs, Duftzerstäuber und die beliebte Thalassotherapie erzeugen Meeresfeeling in den eigenen vier Wänden. Der Schutz und Erhalt des Meeres ist Thema in einem abschließendem Kapitel.

Über die Autorin: **Dr. Deborah Cracknell** ist eine **britische Wissenschaftlerin** und erforscht die Beziehung zwischen Mensch und Meeresumwelt, insbesondere den Einfluss der Meeres-Biodiversität auf die menschliche Gesundheit und das individuelle Wohlbefinden.

Deborah Cracknell

Die Kraft des Meeres und wie es uns guttut

ISBN 978-3-8310-3735-3
192 Seiten, 158 x 218 mm
Mit 120 farbigen Fotos
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.