

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Eine Kreuzfahrt ohne Nikotin und mit Vollwertkost  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552811>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Erfahrung, am Abend wenig, also etwas Leichtes, oder gar nichts zu essen, ist bestimmt viel besser, als wenn man es umgekehrt macht – wenn man kein Frühstück nimmt, dafür aber abends kräftig zugreift. Es ist auch erklärlich, dass es für die Nachtruhe günstiger ist, den Körper nicht mit kräftiger Nahrung zu belasten. Das Blut fließt natürlich nach einem reichhaltigen Nachtessen in die Verdauungsorgane, der Körper muss die Verdauungssäfte aktivieren und der entspannende Moment, die Schlafbereitschaft, wird dadurch weniger leicht erreicht.

#### **Natürlicher Todesschlaf**

Während ich im Brief meines Freundes las, dass diese Türkin gerade im hundertsten Jahre einfach einschlief, musste ich an die Schwester meiner Grossmutter denken, der es genau gleich erging. Ohne Todeskampf,

wie ein Kerzenlichtlein, ist ihr Leben erloschen. Wenn man daran denkt, wie heute der Grossteil der Menschen, bevor sie das sechzigste Lebensjahr erreicht haben, an Zivilisationskrankheiten, wie Arthritis, Osteoporose, Krebs und so weiter leiden, dann muss man sich sagen, es lohnt sich, über solche einfachen Lebensgewohnheiten nachzudenken, die uns von Menschen, die sehr alt geworden sind, übermittelt werden. Wenn man in der Türkei nun davon ausgeht, dass man mit sechzig Jahren die Umstellung vornehmen sollte, dann wäre es vielleicht für unsere Verhältnisse gegeben, dass man dies schon früher, vielleicht mit fünfzig, überlegen und beginnen sollte. Auf jeden Fall würde sich ein Versuch unter Umständen, auch wenn es nur für einige Monate ist, lohnen, um zu sehen, wie der Körper, beziehungsweise wie das Allgemeinbefinden darauf reagiert.

### **Eine Kreuzfahrt ohne Nikotin und mit Vollwertkost**

Obwohl ich auf Kreuzfahrten schon allerlei angenehme und unangenehme Erlebnisse hatte – sei es im Pazifik, auf dem Atlantik oder anderen Meeren – habe ich mich wiederum verleiten lassen, eine Mittelmeer-Kreuzfahrt auf dem griechischen Schiff «Atalante» mitzumachen, die vom 7. bis 14. April stattfand. Allein schon die Ankündigung: «Ohne Nikotin und mit Vollwertkost» hatte mich angelockt. Es ist wirklich etwas ganz speziell Angenehmes – besonders für Nichtraucher und Vegetarier – wenn Kreuzfahrten, Wanderferien und ähnliche Veranstaltungen unter diesen Voraussetzungen durchgeführt werden. Bei Wanderferien ist es vielleicht nicht so einfach, weil man auf die örtlichen Verhältnisse angewiesen ist. Aber auf dieser Kreuzfahrt, auf der «Atalante», war es nun möglich, weil die ganze Ernährung von Frau Danner – die übrigens sehr interessante Kochbücher geschrieben hat – organisiert wurde.

#### **Vorzüge einer «Gesundheits-Kreuzfahrt»**

Bereichert wurde die ganze Fahrt noch durch die Vorträge von Herrn Dr. H. Anemüller, der es glänzend verstand, den Anwesenden die Grundbegriffe einer vernünftigen Ernährung beizubringen. Das Wetter war ausgezeichnet und die Atmosphäre angenehm. Der ganze Geist auf diesem Schiff wurde durch eine Klasse von Menschen geprägt, die die Probleme des Lebens noch von einem ethischen Standpunkt aus betrachten. Deshalb fühlte ich mich veranlasst, auch etwas zum besten zu geben und von meinen vielen Erfahrungen bei Naturvölkern zu erzählen. Ich muss ehrlich sagen, dass ich schon etliche Kreuzfahrten mitgemacht habe, aber noch nie mit einem solch positiven Erfolg. Auch die Orte, die besucht wurden, haben eine ganz spezielle Atmosphäre ausgestrahlt. Denken wir nur an die Insel Patmos, auf welcher der Apostel Johannes diese grossartige Umgebung bekam, die er in der Offenbarung

niederschrieb. Obschon diese schwer verständlich ist, gibt sie doch, wenn man darüber nachdenkt und um die nötige Weisheit bittet, Aufschluss über Dinge, die im Begriffe sind, heute in Erfüllung zu gehen. Auch der Besuch von Ephesus, in der Türkei, war ein grosses Erlebnis für alle, die die Bibel und das Leben des Apostels Paulus kennen. Es ist erstaunlich, wie dieser kluge Mann, in der riesigen Tempelstadt, die voll von Philosophen und allerlei Götterglauben war, den Mut hatte, so entschieden aufzutreten. Wenn man die Geschichte liest, die er hier erlebt hat, und man geht selbst in diesen Ruinen herum, dann steigt alles wie lebendig vor einem auf. Auch der Besuch auf Santorin, einer Insel vulkanischen Ursprungs, war überwältigend. Wenn Vulkanstein verwittert oder gemahlen und so dem Humusboden beigegeben wird, dann wirkt er wie ein aktiver Mineralstoffdünger. So manches kleinere und grössere Paradies könnte man auf all diesen griechischen Inseln, wenn sie nach biologischen Grundsätzen bebaut würden, schaffen. Zum Teil wird es noch von alten Bauern getan, zum Teil aber leider nicht mehr. Schade ist es um das geschichtlich interessante Athen, das

bei unserem Besuch mit einer riesigen Dunstglocke bedeckt war. Ich habe dort einen alten Freund ausserhalb Athens besucht, und ich war froh, aus dem Stadtzentrum herauszukommen.

Nach einem solchen Landausflug waren wir froh, wieder auf dem Schiff zu sein, wo wir mit Leckerbissen der griechischen Küche, auf der Vollwertbasis zubereitet, verwöhnt wurden. Zudem stand ein Vollkornbrot aus frisch gemahlenem Getreide zur Verfügung.

### **Ermunterung für Reiseunternehmer**

Ich möchte alle Reisegesellschaften ermuntern, bei Kreuzfahrten den Versuch zu wagen, nach diesem geglückten Experiment der «Atalante», nikotinfreie Reisen anzubieten, wobei biologische Vollwertkost serviert wird. Bestimmt ist es nicht leicht, dies zu organisieren, dass man immer frische, biologisch gezogene Salate sowie auf dem Schiff gebackenes, frisches Vollkornbrot anbieten kann. Aber die Mühe lohnt sich, im Interesse der Passagiere, und wenn es gelingt, sicher auch im Interesse der Organisatoren und Unternehmer.

## **Mineralstoffe**

Sicherlich ist es wichtig, dass wir den Vitaminen in unserer Ernährung grosse Beachtung schenken. Dabei dürfen wir nicht vergessen, dass die Mineralstoffe von mindestens ebenso grosser Bedeutung für unsere Gesundheit sind. Vitamine bekommen wir, da es doch heute üblich ist, etwas mehr Früchte zu essen als früher, noch eher, als die für die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit so lebensnotwendigen Mineralstoffe. Obschon wir in Publikationen, Büchern, Zeitungsartikeln lesen und durch Radio und Television immer wieder aufmerksam gemacht werden, wie wichtig es ist, Vollkornprodukte auf den Tisch zu bringen, gefährden wir unsere Gesundheit durch Weisszucker und Weissmehlprodukte, die noch immer von breiten Bevölkerungsschichten bevorzugt werden. Das

Ergebnis einer Ernährung auf solcher Basis ist ein Mineralstoffmangel mit allen seinen schädigenden Folgen. Wenn man nach Spanien, Italien und Frankreich reist, ist es sehr schwer, dort ein Vollkornbrot zu bekommen. Und gerade in diesen Ländern, die sonst noch viel Sonne und zum Teil gute klimatische Verhältnisse haben, sieht man so viele bleiche Kinder, typische Lymphatiker, sehr oft mit empfindlichen Lymphdrüsen, die auf einen Kalkmangel zurückzuführen sind. Gerade dieses wichtige Mineral, Kalk, ist so notwendig, um dem Körper Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen zu verschaffen. Wenn solche Kinder dann immer wieder unter Husten, Katarrh, also Erkältungen leiden, ja sogar zeitweise leichte Fieberschübe bekommen, muss man sich nicht wundern. Schätzungsweise