

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Traumreisen für Ernährungsbewusste  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969859>

### **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:** 09.02.2026

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



## Traumreisen für Ernährungsbewusste

Auf gesunde Art schlemmen und trotzdem etwas für die Figur tun können Sie während sogenannter «bio-Kreuzfahrten», die in diesem Jahr an drei Terminen stattfinden:

- 7 Tage über Ostern v. 6.-13. April 1985 ab Genua ins westl. Mittelmeer bis Nordafrika mit der «Enrico C» (16450 BRT);

- 14 Tage vom 13.-27. April 1985 nach Griechenland, Israel und Ägypten mit der «Atalante» (12000 BRT). Hier nimmt Dr. Vogel als Referent teil;

- 12 Tage vom 2.-14. September 1985 ab Amsterdam «Rund um Westeuropa» bis Madeira und Mallorca mit der «Berlin» (7800 BRT), einem Luxusschiff.

An Bord der komplett gecharterten Schiffe wird nur vegetarische Vollwertkost geboten. Das reicht vom Frischkornmüsli und ofenfrischen Vollkornbrötchen (natürlich haben alle Schiffe jeweils eine Getreidemühle mit an Bord) bis zum Diner mit sieben Gängen: Zum Beispiel Salat Walldorf, Auberginen à la Chef, grüne Bohnen «Orientale», Naturreis mit Tomatensauce, Torte «Mont Blanc», Käseauswahl und Früchte der Saison. Die Betreuung der an Kochrezepten interessierten Leser (jeder Passagier erhält die Originalrezepte in Form eines Büchleins als Geschenk) übernimmt Frau Helma Danner, Autorin von Vollwert-Back- und Kochbüchern.

Als besondere Attraktion sind weiterhin so namhafte Referenten wie Dr. med. M. O. Bruker, Dr. med. H. Anemüller, engagierte Wegbereiter der Vollwertkost, eingeladen.

Die Referenten halten Vorträge über die Umsetzung ihrer Erkenntnisse in die tägliche Praxis. Viel Zeit ist für die Fragenbeantwortung während den Diskussionen vorgesehen. Wer sich an Bord gerne bewegen möchte, kann an den regelmässigen morgendlichen Atem- und Körperübungen unter kundiger Anleitung teilnehmen und abends in vergnügter Runde das Tanzbein schwingen. Da sich nur Gleichgesinnte an Bord befinden, findet jeder schnell Kontakt und kann so Urlaub und Gesundheit auf ideale Weise miteinander verbinden.

Bei bio-Kreuzfahrten gibt es ausser Wein und Bier keinen Ausschank von alkoholischen Getränken, und es darf auch nicht geraucht werden.

Die Reisen kosten, je nach Kabine und Reisedauer, von 1190.- bis 6540.- DM in einer Luxuskabine, zuzüglich der Kosten für An- und Abreise, Getränke und die Landausflüge. Für Eltern mit Kindern gibt es Super-Spar-Tarife bis 18. Lebensjahr und darüber bei Ausbildungsnachweis (50%).

Erstmals wird auf Kreuzfahrtschiffen aktiv Umweltschutz praktiziert, indem der an Bord anfallende Müll gesammelt und im Hafen entsorgt wird, statt einfach über Bord zu gehen.

Nähere Auskünfte erhalten Sie in der Schweiz bei: VITA-SANA-Magazin, Postfach, CH-6932 Breganzona, Tel. 091 565853 und beim Veranstalter: bio-Reisen GmbH, D-8959 Hopferau/Allgäu, Telefon 08364/1031.

## Erfahrungen aus dem Leserkreis

### Molkenkonzentrat

Es ist wirklich erstaunlich, was mit Molkenkonzentrat alles erreicht werden kann. Allerdings braucht es Zeit und Geduld für die Behandlung mit diesem einfachen Milchpräparat, man muss über längere Zeit durchhalten! Es kann innerlich als Getränk verwendet werden, um auf die Magen- und Darmschleimhäute gut zu wirken, oder man wendet es äusserlich an, wie im Fall

von Frau G. P. aus Hamburg, die uns so nett geschrieben hat:

«Eine Schwester von mir, inzwischen 77 Jahre alt, hatte vor etwa vier Jahren am Unterschenkel einen zirka zehn Zentimeter breiten und braunen Ring, wahrscheinlich hervorgerufen durch Venenstauungen. Auf diesem Ring hatte sie bereits einen grösseren, dunkleren Fleck. (Meine Schwester hatte bereits drei Thrombosen und eine