Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 8

Artikel: Gesundheitliche Vorteile und Risiken bei Meerfahrten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969889

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: 14.12.2025

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

Erfolg führen, und die neben allem Wissen und Können sicherlich über 50% des Erfolges bei jeder Krankheitsbehandlung ausmachen. Aus meiner jahrzehntelangen Erfahrung möchte ich vielleicht noch den kurzen Hinweis anbringen, dass ich bei robusten Patienten Phytotherapie angewandt habe, bei Kleinkindern und sensiblen Menschen die feinstofflichen Verdünnungen, wie sie in der Homöopathie gegeben werden, bei allen Patienten je nach Verträglichkeit physikalische Therapie einschaltete, und als Grundlage die Durchspülung der Zellen mit Sauerstoff empfahl. Die Ernährungstherapie – die man in der Tierheilkunde und Tierzucht viel besser erforscht und zur Geltung bringt als Basis – ist in der Ganzheitsmedizin ebenfalls sehr wichtig.

Ich habe mich gefreut, dass ich auf meinen Weltreisen feststellen konnte, dass in allen Ländern rund um die Erde etwas vor sich geht, ein Erwachen, wie aus einem Traumzustande, auch auf dem Gebiet der Heilkunde. Die Umweltverschmutzung, die vielen Giftstoffe, die heute in allem was wir essen und trinken vorhanden sein können, erfordern eine neue Methodik, auch im Sinne einer Präventiv-Behandlung, indem man die Menschen unterstützt, führt, leitet, damit sie widerstandsfähiger werden gegen all das, was täglich auf sie einstürmt!

Gesundheitliche Vorteile und Risiken bei Meerfahrten

Noch vor vierzig oder fünfzig Jahren war es ein grosses Ereignis, mit einem Ozeandampfer nach Amerika zu fahren. Damals war der Flugverkehr noch nicht so stark entwickelt wie heute. Alle älteren Personen, die eine solche Überfahrt mitgemacht haben, erinnern sich sicher noch gut, was das für ein Erlebnis war, wenn das Schiff einen europäischen Hafen verliess. Die Sirenen heulten, und der Schiffskoloss entfernte sich langsam vom Festland. Ich hatte noch das Vergnügen, etliche Male nach Amerika zu fahren. Die interessantesten Erinnerungen knüpfen sich an die Queen Mary, Queen Elisabeth und die Liberty. Bei schönem Wetter, auf offenem Meer, war diese Fahrt wirklich erholsam und gesundheitsstärkend.

Schwimmende Sanatorien

Wie wichtig vom ärztlichen Standpunkt aus die gesundheitliche Wirkung der Meeresluft und der Sonnenbestrahlung war, zeigte sich auch dadurch, dass man damals schwimmende Sanatorien für lymphatische Menschen, ja sogar für Lungenkranke, errichtet hatte. Die Ärzte behaupteten damals, sie hätten durch die jodhaltige Meeresluft und die starke ultraviolette Bestrahlung bei lymphatischen Leiden schnellere oder zumindest gute Erfolge erzielt, verglichen mit denjenigen in den Bergen. Man vertrat die Meinung, dass ein Aufenthalt auf dem offenen Meer eine ähnliche Wirkung auf unseren Gesundheitszustand hat wie der in den Bergen.

Vorsicht bei Sonnenbädern

Gerade weil die Sonnenbestrahlung auf dem Meer, beziehungsweise im Hochgebirge so intensiv ist, darf man sich nicht dazu verleiten lassen, sich zu lange ungeschützt an der Sonne aufzuhalten. Es ist sogar oft bei Kreuzfahrten, die nur ein paar Tage dauerten, vorgekommen, dass sich Gäste, die sich zu sehr der Sonne aussetzten, weil sie glaubten, sie könnten wie am Strand stundenlang an der Sonne liegen, enorme Verbrennungen und dementsprechende Schäden zugezogen hatten. Man muss also beim Sonnenbaden auf dem Schiff vorsichtig sein, und sich lieber im Halbschatten, oder nur kurze Zeit an der Sonne aufhalten, bei stetem Wenden des Körpers. Eine ähnliche intensive Bestrahlung kann man auch in der Wüste beobachten, und deshalb tragen die Wüstenbewohner immer eine Kopfbedeckung, zum Beispiel einen Turban. Sie hüllen sich in weite, wollene Gewänder, die sowohl vor der zu

intensiven Sonnenbestrahlung schützen, als auch vor der Kälte, die sich am Abend einstellt.

Jod als Heilfaktor

Ausser den heilwirkenden Strahlungseffekten, die richtig dosiert vor allem unser Lymphsystem gut beeinflussen können, ist noch die jodhaltige Luft für unseren Kreislauf, für das ganze Stoffwechselgeschehen, und vor allem für die endokrinen Drüsen, ein nicht zu unterschätzender Heilfaktor. Nur Personen mit einer Überfunktion der Schilddrüse können eventuell eine Störung durch leichtes Herzklopfen empfinden, das heisst durch zu grosse Anregung der Herztätigkeit. In solchen Fällen gibt es ein ausgezeichnetes Mittel, hergestellt aus einer harmlosen Pflanze: Lycopus europaeus. Es wirkt der Überfunktion der Schilddrüse entgegen und beruhigt das Herz. Zudem verbrauchen all diese Leute mehr Kalk, und es ist nötig, dass sie ausser der kalkhaltigen Nahrung ein gutes Kalkpräparat, vielleicht ein Brennessel- oder Muschelkalk einnehmen.
Solange das Meer ruhig ist, also einen normalen Seegang hat, ist jeder Tag wirklich eine Erholung.

Nicht alles ist ein Vergnügen

Wenn aber Sturm mit hohen Wellen aufkommt, dann ist es weniger gemütlich und nicht mehr für alle Menschen ein Vergnügen. Wenn man seekrank wird, fühlt man sich derart elend, dass einem alles gleichgültig wird. Nach vielem Erbrechen, wenn dann nur noch Galle kommt, ist man wirklich am Ende der physischen Kräfte. Vorbeugen kann man mit speziellen Mitteln. Das homöopathische Mittel Nux vomica D_4 kann eingenommen werden, wenn man sich bereits übel fühlt. Mit Vitamin B erreicht man auch einiges. Dazu gibt es noch chemische Mittel, die zu helfen vermögen, auch solche, die man nur als Pflaster hinter das Ohr klebt. Aber sie haben den Nachteil, dass sie den Appetit drosseln und die Geschmacksnerven vorübergehend sehr ungünstig beeinflussen. Gerade auf dem Meer sollte man essen und trinken, das Fasten wäre gar nicht gut. Aber man tut gut daran, alles Fetthaltige völlig wegzulassen. Ob man seekrank wird oder nicht, kann man im voraus nicht sagen. Es gibt starke, athletische Typen, die werden furchtbar seekrank, und schwächliche, ja gebrechliche Leute, denen das Schaukeln gar nichts ausmacht. Das ist je nach persönlicher Veranlagung sehr verschieden. Moderne Schiffe haben in der Regel sogenannte Stabilisatoren, was das Seitenschaukeln weniger spürbar macht. Wenn man sich am Bug des Schiffes aufhält oder in der Mitte, dann wird man weniger seekrank. An den Seiten sind die Bewegungen besonders heftig.

Vorteile der Bio-Fahrten

Ein grosser Vorteil bei Kreuzfahrten ist der, dass im allgemeinen nicht geraucht werden darf. Man kann sich in allen Räumen aufhalten, ohne die penetrante Raucherluft einatmen zu müssen. Auf unserer letzten Bio-Kreuzfahrt wurden sechs Länder und zwölf Häfen angelaufen – mit dem Endziel Alexandria in Ägypten. Für alle Teilnehmer, zirka vierhundert Personen, war es eine Wohltat, dass nicht geraucht werden durfte. Es ist angenehm, als Mitreisender, rücksichtsvolle Menschen um sich zu haben, die bewusst, aus gesundheitlichen Gründen, eine solche Reise mitmachen.

Die Ernährung auf dem Schiff

Die rein vegetarische Ernährung hatte einigen schon etwas Mühe bereitet. Das Schöne aber war, dass die Rohstoffe dieser vegetarischen Küche alle in ausgezeichneter Qualität, auf biologischer Grundlage, beschafft werden konnten, was sicher keine leichte Aufgabe für die Küchenmannschaft eines griechischen Schiffes war. Es war verwunderlich, wie sich diese Köche auf vegetarische Ernährung einschulen liessen. Frau Danner, eine in Diät und Ernährung sehr versierte Spezialistin, hat es meisterhaft verstanden, die Küchenmannschaft anzuweisen. Meiner Beurteilung nach war die Ernährung viel zu reichhaltig. Manches hätte viel einfacher und bescheidener prä-

sentiert werden können. Dies wäre sowohl für die Küchenmannschaft als auch für die Passagiere vorteilhafter gewesen. Aber oft ist man, wie in guten Diätrestaurants, bemüht, viel zu bieten und für das Geld möglichst reichhaltige Menüs zusammenzustellen, aber gesundheitlich wäre eine einfachere Zubereitung viel besser. Es würde auch nicht so schwerfallen, «nein» zu den kulinarischen Genüssen zu sagen, die oft zuviel des Guten sind.

Meerfahrten sind empfehlenswert

Meeresfahrten, vor allem Bio-Reisen, sind also, wenn man das Glück hat, schönes Wetter anzutreffen und wenn man das Sonnenbaden auf ein gesundheitsförderndes Mass einschränkt, eine Erholung und im erwähnten Sinne gesundheitlich von grossem Vorteil! Bei schlechtem Wetter oder gar Sturm ist man oft froh, im heimatlichen Hafen wieder festen Boden unter die Füsse zu bekommen.

Sinnvolles und gesundes Spielzeug

In Riehen bei Basel haben wir eine Spezialität, ein ganz reizendes Spielzeugmuseum. Soviel ich weiss, gibt es solche auch noch in Zürich, Florenz und Salzburg. Die Öffnungszeiten sind sehr beschränkt. Aber wenn man sich die Mühe nimmt und sich nach diesen Öffnungszeiten richtet, so zum Beispiel an einem Samstag, Sonntag oder Mittwochnachmittag hingeht, dann erlebt man dort auch als Erwachsener viel Freude. Geht man ohne Kinder hin, dann ist der Museumsrundgang fast so etwas wie ein Schaufenster und ein Rückblick in die eigene Kindheit. Ja ja, mit dem haben wir als Kinder auch gespielt, so denken wir beim Anblick gewisser Puppen oder dem Holzspielzeug, und plötzlich vergleicht man das heutige Spielzeug mit dem gestrigen und macht sich Gedanken darüber.

Meine Einstellung zum Spiel

Kinder können auch vor lauter Spielzeug, das heisst wegen zu vielem Spielzeug, das Spielen verlernen. Als ich noch das Kinderheim führte, war ich oft erstaunt, dass ich den Kindern erst zeigen musste, wie man spielt. Ich selber hätte mir wohl kaum die Frage: «Was söll i mache, was söll i spiele?» gestellt, wenn man mich als Kind vor den Spielkasten hingestellt hätte. Ich war ein richtiges Spielkind, und da ich mein Spiel nicht als Spiel, sondern als Arbeit und Ernst des Lebens anschaute, war ich jedesmal traurig, es unterbrechen zu müssen, nur weil die Erwachsenen fanden, es wäre Zeit sich zu Tisch zu setzen. Mein Spielzeug lebte für mich, und ich behandelte es auch sorgfältig. Wie erstaunt war ich dann im Kinderheim, dass ich, ohne zu wollen, die Kinder erzieherisch beeinflusste, denn auch sie begannen unbewusst für meine dortigen Spielsachen Sorge zu tragen. Ging etwas kaputt, brachten sie es mir sofort. Und wir versuchten es zu flicken. Als Kind war ich nie zufrieden, wenn ich bei anderen Kindern eingeladen war und sah, dass ihr Spielzimmer so schlimm und unordentlich aussah. Hier eine Puppe ohne Bein oder da ohne Arme; alles lag einfach lieblos herum. Ich hatte das Empfinden, dass man so nicht recht spielen könnte.

Die kindliche Phantasie anregen

Um recht spielen zu können, braucht es kein teures Spielzeug. Mit einer selbstgemachten Puppe, sogar einem kleinen Scheit Holz, welches in eine primitive Puppe verwandelt wird, lässt sich oft besser spielen, als mit einem modernen Baby, das der kindlichen Phantasie keinen Spielraum lässt.

Mit Hilfe technischer Finessen bringen die Puppen alles fertig, sie sprechen, laufen und trinken sogar. Spielzeug sollte unbedingt die kindliche Phantasie anregen. Darin sehe ich überhaupt den Sinn der Spielsachen. So schaute ich beim Einkauf immer darauf, dass das Spielzeug stabil war, so dass die Kinder damit richtig umgehen und greifen konnten. Es musste zum