

## Eine Reise mit Fritz SCHIEMER zum Heiligen Berg Athos (Agion Oros – Άγιον Όρος)

Kurt LENZ, Christoph GROSS & Heinz KLINGLMÜLLER

Vor einigen Jahren pilgerten wir gemeinsam mit Fritz SCHIEMER zum Heiligen Berg Athos. Die täglichen viele Stunden dauernden Wanderungen führten uns zu mehreren Klöstern. Unter fachkundlicher botanischer Führung erlebten wir die unberührte Natur und Fauna dieser Halbinsel. Der Heilige Athos gehört zu Griechenland, hat jedoch bestimmte Autonomien. Weiblichen Wesen ist der Zutritt untersagt, dies betrifft auch Tiere, wenngleich – wie wir bemerkten – Katzen sich nicht an dieses Verbot gehalten haben dürften. Die in verschiedenen Studien festgestellte erhöhte Stresstoleranz der Mönche auf Berg Athos, dürfte jedoch nach den Autoren auf die in den Klöstern vorherrschende Spiritualität zurückzuführen sein, ebenfalls die in den Studien im Vergleich zur nichtmönchischen männlichen Bevölkerung festgestellte signifikant erhöhte Lebensqualität. Neben diesen psychischen Besonderheiten ist auch der signifikant positive Einfluss einer besonderen Form der mediterranen Diät, der Athos Diät, auf Stoffwechselformparameter in einigen Studien belegt. Auch wir waren von dem leicht verdaulichen und daher bekömmlichen Essen, das in den Klöstern angeboten wurde, begeistert, wenngleich der gesundheitliche Effekt bei uns wahrscheinlich nur kurz anhielt. Allerdings zeigte sich auch eine in diesem geistlichen Umfeld zunehmende Gefahr der Kommerzialisierung, die zuletzt auch in einem Kloster zu politischen und rechtlichen Konsequenzen geführt hat.

**LENZ K., GROSS C. & KLINGLMÜLLER H., 2020: A trip to the holy mountain Athos (Agion Oros – Άγιον Όρος) with Fritz SCHIEMER.**

Mount Athos, known in Greece as the Holy Mountain (Agion Oros), is a peninsula in Halkidiki, north Greece containing 20 monasteries. Although the peninsula of Mount Athos is part of Greece, it enjoys certain autonomy. The region is governed by the “Holy community” under the ecumenical Patriarch of Constantinople. Only men are permitted to enter Mount Athos. The rule, known as the “AVATON”, forbids access to Mount Athos by any female and is enforced by law. In accordance with the procedures established by the Holy Community foreigners must obtain a written permit (Diamonitirion) to visit Mount Athos from the “Mount Athos Office” (Pilgrims Office). Some years ago we visited with Fritz SCHIEMER the peninsula. We started from Ouranoupolis with a ferry boat, and after arriving Dafni a many hours walk using the old pilgrim paths brought us to the first monastery of Gregoriou, where we were awaited with a glass of raki, glass of water and lokum, a typical sweet. The monasteries do not charge for their hospitality. As their guests we could get an impression of the mental health of monks, which was found in some studies to be higher as compared to the general male population in Greece. Every morning and night we were offered the Athonian diet, a special form of the mediterranean diet, which have been found in studies to influence metabolic parameters in a positive way. At least there is an increasing threat of commercialisation, which may lead to a loss of spiritualism in the future.

**Keywords:** Holy mountain Athos, Spirituality, Salutogenesis, health related quality of life, orthodox fasting.

Agion Oros oder der Heilige Berg Athos ist eine orthodoxe Mönchsrepublik mit autonomem Status unter griechischer Souveränität. Er befindet sich auf dem gleichnamigen östlichen Finger der Halbinsel Chalkidike in der Region Mazedonien Griechenlands. Die maximal 8.5 km breite Halbinsel ist im geographischen Sinne etwas grösser und reicht bis zum Isthmus, der früher vom Xerxes Kanal durchschnitten war (Abb. 1).

Die Mönchsrepublik besteht aus 20 Klöstern – das erste Kloster, die große Lavra, wurde 963 vom byzantinischen Mönch Athanasios Athonites gegründet – und 12 Skiten, die je-

Abb. 1: Der heilige Berg Athos. – Fig. 1: Holy Mount Athos.

weils vom Mutterkloster abhängig sind und in denen mehrere Wohnbauten für Mönche bestehen, sowie an den schwer zugänglichen Hängen des eigentlichen Berges Athos Einsiedeleien. Der Athos ist der obersten Heiligen der orthodoxen Kirche Maria vorbehalten, er hat deshalb auch den Namen Περιβολι της Παναγιας („Der Garten der Gottesmutter“). Seit der Abtrennung von Rom im 11. Jahrhundert haben alle orthodoxen Kirchen, vom Baltikum bis nach Griechenland, auf dem Berg Athos ein oder mehrere Klöster gegründet (MÜLLER 2005).

Aus einer Untersuchung aus dem Jahre 2011 geht hervor, dass in der Mönchsrepublik 1811 mönchische Einwohner permanent leben, zusätzlich in unterschiedlicher Zahl Verwaltungspersonen, zivile Arbeiter und Pilger, die kurzfristig bzw. nur tagsüber sich in der Mönchsrepublik aufhalten (Hellenic statistical authority <http://www-statistic.gr> ).

Der Zutritt zum Berg Athos ist Frauen (und weitgehend auch weiblichen Tieren, außer den allgegenwärtigen Katzen, die eine gewissen Schutz vor Mäusen, Ratten und Schlangen gewährleisten - als Lasttiere werden männliche Esel, Pferde und Maultiere von außen eingeführt) grundsätzlich untersagt: „*Aus diesem Paradiese ist das Weib verstoßen, damit der Mann nicht jenes Paradieses verlustig gehe.*“ (FREDRICH 1915)

Über lange Zeit war auch den Anhängern anderer Religionen (Andersgläubige – nicht der orthodoxen Religion Zugehörige - „Heterodoxe“) der Zutritt zur Mönchsrepublik verwehrt. Inzwischen bekommen bis zu zehn Heterodoxe pro Tag eine Einreisegenehmigung, das sogenannte Diamonitron, das im Vorfeld beantragt werden muss.

## Reisebericht

Im Jahre 2009 begaben sich die drei heterodoxen Autoren zusammen mit dem ebenfalls heterodoxen Fritz SCHIEMER auf eine 3 tägige Pilgerreise in die Mönchsrepublik. In Ouranoupoli, einem griechisches Dorf an der Grenze zur Mönchsrepublik Athos bestiegen wir das Fährschiff. Gleich beim Betreten der Fähre mussten wir unser Diamonitirion (das „Athos-Visum“) vorzeigen. An Bord befanden sich ausschließlich Männer, die meisten waren orthodoxe Geistliche (Popen) aus den verschiedensten Ländern. Das Fährschiff brachte uns nach Dafni, dem zentralen Hafen auf Athos, gelegen an der Westküste der Halbinsel, um dort unsere Wanderung zu beginnen.

Die alten Steine unter den Füßen, die Athospfade, eine Jahrtausendgeschichte, Aufstieg und Abstieg „Immer war Mühe“, aber so sei das Mönchsleben, sagt schon Altvater Johannes Kolobos in den Apophthegmata Patrum, den Vätersprüchen (Gemeinschaft der Freunde des Agion Oros Athos e. V.).

Über diesen wunderschönen kräfteaubenden Wanderweg umzäunt von blühendem Ginster kamen wir nach ca. 7 Stunden zu unserem ersten Kloster – Gregoriou (Abb. 2).

Die Ursprünge des Klosters gehen auf den Mönch Gregorius den Jüngeren zurück, erstmals erwähnt wurde es im Jahre 1147. Derzeit leben hier 96 Mönche. Empfangen wurden wir – wie auch in allen anderen Klöstern, die wir besuchten – b mit einem Glas Wasser, einem Raki und der Süßspeise Lokum mit Rosenaroma. Nach Vorweis des Diamoniti-



Abb. 2: Kloster Gregoriou. – Fig. 2: Gregoriou Monastery.

tion werden wir einer Pilgerunterkunft zugewiesen, die wir uns mit drei orthodoxen Pilgern aus Rumänien teilten. Die Gastfreundschaft in den Klöstern (Abb. 3) beinhaltet auch die Teilnahme an den religiösen Feierlichkeiten, und gelegentlich einer Mitarbeit an der nichtreligiösen Klostertätigkeit, so wurde einem von uns die Aufgabe der Bewässerung der Pflanzen des Klosters kurzfristig übertragen.



Abb. 3: Fritz SCHIEMER im Gespräch mit Mönchen auf Agios Gregoriou. – Fig. 3: Fritz SCHIEMER in conversation with monks of Agios Gregoriou.

Die Mönche leben in der Regel bis zu ihrem Lebensende im selben Kloster, sie teilen alles miteinander, helfen sich gegenseitig – alten gebrechlichen ist ein junger Mönch zugeteilt – und haben keinen Eigenbesitz. Jedes Kloster wird von einem Abt geführt, dessen Amtszeit lebenslang ist. Über die Jahrhunderte haben die orthodoxen Klöster und deren Mönche eine mystische Theologie entwickelt, deren Praxis auf täglichen über viele Stunde anhaltenden Gebeten basiert. Diese beginnen frühmorgens vor Sonnenaufgang. Die Gebete bestehen aus einer konstanten Wiederholung von kurzen Gebeten adressiert an Jesus. Diese Gebete werden manchmal auch während manueller Arbeiten gesprochen. Diese Gebete drücken Hoffnung und Glaube in Gottes Hilfe aus, und stellen eine Quelle von Kraft dar und bieten einen Weg Schmerzen und Stress zu überwinden. Durch diese religiösen Praktiken sollen das mentale und physische Wohlbefinden verbessert werden. Emotionen, wie Schmerzen, Schwäche, Einsamkeit, Verwirrtheit sollen durch den strengen Glauben, der zu einem positiven Denken führt, gemangelt werden.

## **Einfluss der Religiosität auf das psychische Wohlbefinden und die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressoren**

In verschiedenen Studien konnte gezeigt werden, dass die Religiosität eine Rolle für das psychische Wohlbefinden des Einzelnen spielen kann. So zeigte eine erhöhte Teilnahme an religiöser Aktivität eine positive Korrelation mit dem psychischen Wohlbefinden. Das im Mittelpunkt des Salutogenese (Entstehung und Erhaltung von Gesundheit) Modells von Antonovsky (ANTONOVSKY 1993) stehende Konzept des Kohärenzgefühls (Sense of Coherence, SOC), wird als eine dispositionelle Bewältigungsressource betrachtet, die Menschen widerstandsfähiger gegenüber Stressoren macht und damit zur Aufrechterhaltung und Förderung der Gesundheit und Zunahme des psychischen Wohlbefindens beiträgt. In einer Studie an 166 Mönchen aus zwei Klöstern und einer Skite des Berg Athos konnte ein sehr hohes Kohärenzgefühl gemessen mit SOC 13 Score verglichen zu Werten, untersucht aus männlichen Bewohnern in Japan oder Italien, gefunden werden. Die Höhe des SOC 13 Score korrelierte mit der Dauer des Aufenthaltes am Berg Athos, entsprechend einer guten Stressbewältigungsfähigkeit durch das Leben im Kloster (MERAΚΟΥ et al. 2016).

In einer weiteren Untersuchung an Mönchen auf dem Berg Athos konnte beim mentalen Anteil des Health Related Quality of Life (HRQL) Score ebenfalls ein gegenüber der griechischen Bevölkerung deutlich höherer Wert gefunden werden, auch fand sich eine signifikante Korrelation zwischen der Dauer des Aufenthaltes in den Klöstern und der mentalen Gesundheit (MERAΚΟΥ et al. 2017).

Nach Sonnenuntergang schließen die schweren Tore des Klosters und wir wurden zur Teilnahme an der Messfeier eingeladen, wobei den Heterodoxen nur die Sicht auf den Gemeinderaum der Kirche erlaubt war, der Altarraum mit dem Allerheiligsten, der durch eine Trennwand (Ikonostase) vom Gemeinderaum abgegrenzt ist, ist den Priestern vorbehalten. Nach den Feierlichkeiten wurden alle zum gemeinsamen Essen (Mönche und Pilger) eingeladen. Die Mahlzeit begann beim Klang eines Glöckchens, nachdem sich der Abt anschickte, den ersten Bissen zu nehmen. Währenddessen las ein Mönch von einer Kanzel aus vor. Seine Stimme überdeckte das eilige Kauen der Klostergäste, die etwa in gleicher Zahl zugegen waren wie die hier lebenden Mönche. Solange gepredigt wurde durfte gegessen werden. Das Essen bestand aus lokalem Gemüse, schmackhaft gewürzt, Salat und einer Scheibe Schafskäse. Außerdem teilten sich je zwei Personen eine Schale Oliven, einen Brotkorb und Wasser.

### **Die Athonische Diät**

Eine in den Klöstern bestehende vorwiegend vegetarische Ernährung und auch die Fastenperioden führten in mehreren Untersuchungen zu einer Verbesserung der Biomarker und Gesundheit orthodoxer Mönche (PAPADAKI et al. 2008). Das christlich orthodoxe Fasten wird von einem Großteil der gesamten orthodoxen Bevölkerung über einen Zeitraum von 120 – 180 Tagen jährlich durchgeführt. Es beinhaltet die Grundlagen einer mediterranen Diät mit frischem Gemüse, Salat, Nüsse, Fisch und Olivenöl, sowie weitgehendem Verzicht von rotem Fleisch und fetthaltigen Milchprodukten mit zusätzlicher Kalorieneinschränkung, mit komplettem Verzicht auf Fleisch und Milchprodukten, sowie Fische und Olivenöl nur an wenigen Wochentagen. Diese Diätmaßnahmen werden von der orthodoxen Kirche als Weg zum geistigen und körperlichen Wohlbefinden für die Gläubigen empfohlen (LAZAROU & MATAΛA 2010).

Diese Diät wurde auch von den Mönchen auf Athos in einer modifizierten Form übernommen. Das Orthodoxe Fasten auf Athos stellt heute eine Variation des christlich orthodoxen Fastens dar, es wird hierbei rotes Fleisch das ganze Jahr über nicht eingenommen – d.h. nicht nur während der Nichtfastenperioden. In einer Studie von KARRAS et al. (2019) wurden die Ernährungsparameter, kardiometabolische und anthropometrische Parameter bei 57 Mönchen auf Athos (nach einer Aufenthaltsdauer auf dem Berg Athos Kloster von  $13.3 \pm 9$  Jahren) mit 43 männlichen altersgematchten Griechen, die das klassische orthodoxe Fasten einhielten, verglichen. Es wurden diese Untersuchungen an Tagen mit (Fastenperiode) und ohne Diätrestriktion durchgeführt. Es fand sich hierbei eine signifikant geringere Kalorienaufnahme sowohl in der restriktiven (Fasten) Phase als auch in der nichtrestriktiven Phase gegenüber orthodoxen Griechen, die das klassische orthodoxe Fasten durchführten. Der Body Mass Index war ebenso signifikant geringer, ebenso die Körperfettmasse und der Insulin Resistance Wert (HOMA IR). Kein Unterschied fand sich in den Fettstoffwechselfparametern, wie Cholesterin, HDL und LDL. Allerdings fand sich bei den Mönchen einer erhöhter Parathormospiegel im Sinne eines sekundären Hyperparathyreoidismus verursacht durch einen verminderten Vitamin D Spiegel. Diese verminderte Vitamin D Konzentration war einerseits durch eine niedrige Vitamin D Tagesaufnahme, sowohl während der Fastenphase, als auch der Nichtphasenphase bedingt. Ein zusätzlicher Effekt könnte durch das Tragen einer schwarzen Kleidung bedingt gewesen sein (KARRAS et al. 2014). Vitamin D Mangel führt neben der Osteoporose zu einer erhöhten Inzidenz an verschiedenen weiteren Erkrankungen, wobei der genaue Zusammenhang letztendlich bislang nicht ganz geklärt ist (HOLICK & CHEN 2008). Diesbezügliche Untersuchungen an Mönchen des Berg Athos wurden bislang nicht durchgeführt, sodass auch mögliche negative Folgen des Vitamin D Mangels offen bleiben müssen.

Gegen 3 Uhr (weltliche Zeit) begann die große Messe, die bis etwa 8 Uhr dauerte. Durch den dumpfen Schlag mit einem Holzpflöck wurden wir zum Ende Frühmesse vor 7 Uhr geführt, im Anschluss daran zum gemeinsamen Essen (für die Mönche das Mittagessen), nun üppiger mit zusätzlich Fisch und Wein (zur Frühstückszeit). Nach dem Frühstück verließen alle Gäste das Kloster, denn ohne Sondergenehmigung darf niemand länger als eine Nacht in ein und demselben Kloster übernachten.

Vor der Fortsetzung unserer Pilgerwanderung besuchten wir noch das Beinhaus. Wenn einer von den Mönchen stirbt, wird er nicht etwa gleich auf dem Klosterfriedhof begraben, sondern provisorisch an der Kirchenmauer. Nach genau einem Jahr wird der Sarg ausgegraben und geöffnet. Nur wenn die Leiche verwest ist, kommt sie auf den Friedhof. Sonst wird sie mit Gebeten und Beschwörungsformeln bearbeitet und muss dann ein weiteres Jahr warten, bis völlige Verwesung anzeigt, dass die Erde bereit ist, den Leichnam aufzunehmen. Sieben Jahre lang hat sie so einmal einen Mönch verweigert. Die nun „sauberen“ Gebeine werden in den Beinhäusern aufbewahrt (MÜLLER 2005).

Nun führte uns die Wanderung weiter zum Kloster Dionysiou (Abb. 4). Während der kurzen Rast besichtigten wir dort die berühmten Fresken mit Darstellung der Apokalypse. Diese stammen wahrscheinlich aus der 2. Hälfte des 16. Jahrhunderts. Nach Sicht von Hans Huber, muss bei den Bilderzyklen von einer Kenntnis der Apokalypsedarstellung von Hans Holbein ausgegangen werden. Bis zu diesen Darstellungen war in der orthodoxen Kirche die Apokalypse kaum bildlich thematisiert worden, doch mit Dionysiou setzt eine neue Tendenz ein (HUBER 1989). Von anderen Autoren werden die



Abb. 4: Kloster Dionysiou. – Fig. 4: Dionysiou Monastery.



Abb. 5: Kloster Agiou Pavlou. – Fig. 5: Agiou Pavlou Monastery.

Fresken bereits um 1500 datiert und auch ein Bezug zu Albrechts Dürer Holzschnitten der apokalyptischen Reiter, stammend aus derselben Zeit, beschrieben (CHARLIER 2015).

Weiter führte uns der Weg über schmale Steige zum Meer und dann zum Kloster Agiou Pavlou (Abb. 5) dem südlichsten der zehn Klöster an der Westküste der Athos Halbinsel. Es ist am nächsten beim Gipfel des Athosberges, der östlich davon imposant gegen den Himmel ragt. Es wurde vermutlich im 10. Jahrhundert vom Mönch Pavlos (Paulus) Xeropotaminos gegründet. Bevor wir in das Kloster eintraten achteten wir auf eine ordnungsgemäße Kleidung, da ein Eintritt in kurzen Hosen mit einem sofortigen Verweis aus dem Kloster verbunden gewesen wäre.

Wieder wurden wir mit einem Glas Wasser, einem Raki und der Süßspeise Lokum mit Rosenaroma empfangen. Nach der Teilnahme an der Messe und dem gemeinsamen Abendessen mit den Mönchen, machten wir noch einen Rundgang im Kloster mit Besichtigung der Backstube einschließlich einem ausführlichen Gespräch mit einem Mozartkugeln liebenden Mönch, der seinem Aussehen nach eher nicht der Athos Diät fröhnte. Danach sanken wir erschöpft in einen erholsamen Schlaf um am nächsten Morgen unsere weitere Reise zu planen. Hierfür gelang es uns ein Taxi zu organisieren. Mit einem alten Geländewagen, chauffiert von einem Mönch, fuhren wir über holprige Feldwege vom Südwesten der Halbinsel in den Nordosten zum Kloster Vatopedi, deren erste urkundliche Bestätigung aus dem Jahre 985 stammt. Das Kloster hat das Erscheinungsbild einer Festung die Gebäude stammen aus verschiedenen Epochen. Die Bibliothek besitzt rund 600 Handschriften. Bekannt ist das Kloster nicht zuletzt für seine unzähligen Reliquien, denen eine heilende Wirkung bei Berührung nachgesagt wird. Zusammen mit einem Vertreter des spanischen Adels, der eine Widergutmachung für die Schäden, verursacht durch die Kreuzritter im Rahmen des 4. Kreuzzuges im Jahre 1204 (MÜLLER 2005) vermittelte, bekamen wir eine persönliche Führung durch das Kloster mit Besichtigung der Reliquien, samt deren Heilgeschichten von diversen Erkrankungen bis hin zu Tumore.

Das Kloster und sein aus Zypern stammender Archimandrit Efraim standen im Jahr vor unserem Besuch im Mittelpunkt eines Immobilienskandals, der die Regierung Griechenlands aufs Schwerste erschütterte. Ursache hierfür waren umstrittene Immobilientransaktionen betreffend den am Festland gelegenen Vistonida See (mit fragwürdigen Besitzansprüchen durch das Kloster), zwischen dem griechischen Staat und dem Kloster. Im Tausch gegen die Seeliegenschaften erhielt das Kloster 260 wertvolle Grundstücke in touristisch entwickelten Gebieten am Festland, auch im Olympiadorf in Athen, die teilweise sogleich mit hohem Gewinn weiterverkauft wurden. Der dem Staat dadurch entstandene Schaden wurde mit 100 Millionen Euro beziffert. 2 Jahre nach unserer Reise im Jahre 2011 wurde der Archimandrit, der 2008 schon zurückgetreten war ([www.kathpress.at](http://www.kathpress.at), 16. Dezember 2008) von der griechischen Polizei festgenommen und in ein Hochsicherheitsgefängnis bei Athen gebracht. 2012 kehrte er nach Hinterlegung einer Kaution in das Kloster zurück. Der russische Präsident Putin hatte sich für ihn eingesetzt, nachdem die wichtigste Reliquie des Klosters während der Wahlphasen in Russland erstmals überhaupt das Kloster verlassen hatte, um in Russland gezeigt zu werden. Dies sollte laut offizieller Stelle dazu beitragen, die geistliche Widergeburt Russlands, und die christlichen Werte in Russland fördern (Katholisches.infoMagazin für Kirche und Kultur 2011).



Das Fährschiff brachte uns am frühen Nachmittag des Folgetages von der Anlegestelle des Klosters nach Ierissos. Von dort fuhren wir mit dem Taxi zu unserer Unterkunft in Ouranopoli, wo wir die Reise mit einigen Glas Wein und hausgemachtem Taramosalata am Abend ausklingen ließen.

## Literatur

- ANTONOVSKY A., 1993: The structure and properties of the sense of coherence scale. *Soc. Sci. Med.* 36, 725-733.
- CHARLIER P., 2015: The magic mountain: Human diseases in the greek orthodox art of mount Athos. In: CHARLIER P. (ed.), *When Science sheds light on history*. University Press Florida, Gainesville, Florida, USA.
- FREDRICH C., 1915: *Vor den Dardanellen, auf altgriechischen Inseln und auf dem Athos*. Berlin, 10 S.
- GEMEINSCHAFT DER FREUNDE DES AGION OROS ATHOS E. V. online Zugriff 20.3.2020.
- HELENIC STATISTICAL AUTHORITY <http://www-statistic.gr>
- HOLICK M.F. & CHEN T.C., 2008: Vitamin D deficiency: a worldwide problem with health consequences. — *Am. J. Clin. Nutr.* 87 (Suppl.), 1080S-1086S.
- HUBER P., 1989: *Apokalypse. Bilderzyklen zur Johannes-Offenbarung in Trier, auf dem Athos und von Caillaud d'Angers*. Paul Huber, Düsseldorf.
- KARRAS S.N., ANAGNOSTIS P., ANNWEILER C., NAUGHTON D.P., PETROCZI A., BILI B., HARIZOPOULOU V., TARLATZIS B.C., PERSINAKI A., PAPADOPOULOU F. & GOULIS D.G., 2014: Maternal vitamin D status during pregnancy: the Mediterranean reality. *Eur. J. Clin. Nutr.* 68, 864-869.
- KARRAS S.N., KOUFAKIS T., PETRÓCZI A., FOLKERTS D., KYPRAIOU M., MULROONEY H., NAUGHTON D.P., PERSYNAKI A., ZEBEKAKIS P., SKOUTAS D. & KOTSA K., 2019: Christian Orthodox fasting in practice: A comparative evaluation between Greek Orthodox general population fasters and Athonian monks. *Nutrition* 59, 69-76.
- KATHOLISCHES.INFO MAGAZIN FÜR KIRCHE UND KULTUR Heiliger Gürtel der Jungfrau Maria in Moskau ausgestellt. Athos-Reliquie für „Wiedergeburt Rußlands“ 21. November 2011 online Zugriff 23.3.2020.
- LAZAROU C. & MATALAS A.L., 2010: A critical review of current evidence, perspectives and research implications of diet-related traditions of the Eastern Christian Orthodox Church on dietary intakes and health consequences. *Int. J. Food Sci. Nutr.* 61, 739-758.
- MERAKOU K., KYKLOU E., ANTONIADOU E., KARAGEORGOS G., DOUFEXIS E. & BARBOUNI A., 2016: Salutogenesis and the Monks of Athos, Greece: A Spiritual Health Promotion? *Adv. Mind Body Med.* 30, 11-8.
- MERAKOU K., KYKLOU E., ANTONIADOU E., THEODORKIS D., DOUFEXIS E. & BARMOUNI A., 2017: Health related quality of life of a very special population: monks of Holy Mountain Athos, Greece. *Qual. Life Res.* 26, 3169-3175.
- MÜLLER A.E., 2005: *Berg Athos, Geschichte einer Mönchsrepublik*. Verlag H.C. Beck, München.
- PAPADAKI A., VARDAS C., HATZIS C. & KAFATOS A., 2008: Calcium, nutrient and food intake of greek orthodox monks during fasting and non fasting week. *Pub. Health Nutr.* 11, 1022-1029.
- [WWW.KATHPRESS.AT](http://WWW.KATHPRESS.AT), 16. Dezember 2008; SOP Nr. 334, Januar 2009, S.14f., 22 - O.S./S.K.

**Eingelangt:** 2020 05 19

**Anschrift:**

Univ.-Prof. Dr. Kurt LENZ, Facharzt für Innere Medizin. A-1090 Wien Garnisongasse 1/18. E-Mail: kurt.lenz@meduniwien.ac.at

Univ.-Doz. Dr. Christoph GROSS, Facharzt für HerzThoraxchirurgie. A-4020 Linz/Leonding Seilhuemerstraße. E-Mail: christophgross49@gmx.at

Dipl.-Ing. Heinz KLINGLMÜLLER, Architekt, Zivilingenieur für Hochbau. A-4020 Linz Weingartshofstraße. E-Mail: office@klinglmueeller.com

# ZOBODAT - [www.zobodat.at](http://www.zobodat.at)

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Verhandlungen der Zoologisch-Botanischen Gesellschaft in Wien. Frueher: Verh.des Zoologisch-Botanischen Vereins in Wien. seit 2014 "Acta ZooBot Austria"](#)

Jahr/Year: 2020

Band/Volume: [157](#)

Autor(en)/Author(s): Lenz Kurt, Gross Christoph, Klinglmüller Heinz

Artikel/Article: [Eine Reise mit Fritz Schiemer zum Heiligen Berg Athos \(Agion Oros – Ἁγίον Ἴερος\) 291-300](#)