

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 2: Traditionelle Medizin aus Tibet  
  
**Rubrik:** Der Natur auf der Spur

### **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:** 22.02.2026

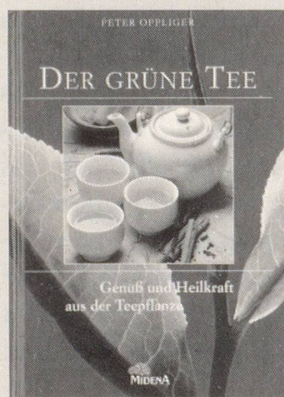
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Die gesündeste Art Tee zu trinken

Der Grüne Tee ist mehr als ein Getränk: Er ist vielerorts ein Ritual, und zwar ein gesundes. Die Art und Weise wie der Tee zubereitet und getrunken wird, ist von Land zu Land und von Zeit zu Zeit unterschiedlich. Sie reicht vom traditionell festgeschriebenen Muster, wie in Japan und z.T. China, bis zur westlichen Teebeutel-Version, wo es allzu oft heisst, je schneller desto besser.

Das Buch «Der Grüne Tee» des Luzerner Drogisten Peter Oppliger bietet eine praktische Anleitung zum Umgang mit dem Grünen Tee. Neben viel Wissenswertem über die Teepflanze, den Anbau des Tees, seine Verarbeitung und Wirkstoffe, die Unterschiede zum Schwarzen Tee sowie das richtige Zubereiten und Trinken enthält das Buch Rezepte für Kinder, Sportler, Schwangere und Frauen in den Wechseljahren. Älteste Überlieferungen und neue wissenschaftliche Studien bestätigen, so Peter Oppliger, die vielseitigen und sensationellen Heilwirkungen des Grünen Tees, u.a. die Linderung von Magen- und Darmproblemen, Stärkung der Blutgefässe, günstige Beeinflussung von Herz und Kreislauf und vieles mehr. Der Grüne Tee war übrigens «Thema des Monats» im Novemberheft 1996 der «GN». Der damalige Artikel («Faszinierende Teepflanze») basierte auf den Recherchen, die Peter



Oppliger für das vorliegende Buch durchführte.

«Der Grüne Tee. Genuss und Heilkraft aus der Teepflanze», Peter Oppliger, Midena Verlag, 104 S., sFr./DM 19.80 • CU

## Der Buntspecht – «Vogel des Jahres 1997»

Der Naturschutzbund Deutschland (NABU) e.V. hat den Buntspecht zum «Vogel des Jahres 1997» ernannt. In der Begründung heisst es, der Buntspecht repräsentiert



als Waldvogel all die Tierarten, denen der Rückgang der naturnahen Wälder zu schaffen mache. Insofern sei der Specht ein Symbol dafür, dass an die Stelle von eintönigen Nutzförstern naturnahe Wälder treten müssten.

Der etwa amselgrosse Buntspecht kommt in ganz Europa vor. Er baut sein Nest in meist morschen Bäumen und legt im April fünf bis sieben Eier. Der Standvogel ernährt sich von Insekten, Larven, Spinnen sowie Beeren, Nüssen und Baumsäften. Mit ihrem kräftigen Schnabel hacken die Spechte die Insekten aus dem Holz und spessen sie mit ihrer Harpunenzunge auf. Der Buntspecht ist nicht akut bedroht. Wie andere Spechtarten gefährdet ihn aber den Rückgang der naturnahen Wälder langfristig.

Weitere Informationen: Naturschutzbund Deutschland (NABU), e.V., Postfach 301054, D 53190 Bonn, Telefon D 0228/975 610.

## Homöopathie Verband mit neuem Namen

Der Homöopathische Ärzte-Verband heisst neu *Homöopathie Verband Schweiz (HVS)*. Zu seinen Mitgliedern zählen diplomierte Homöopathen, Ärzte, Naturärzte, Apotheker, Drogisten, Patienten sowie Sympathisanten. Ziel des HVS ist die Förderung des Gedankengutes sowie die Verbreitung und Weiterentwicklung der klassischen Homöopathie.

Weitere Informationen: Dr. Martine Cachin, Homöopathie Verband Schweiz, Sennweidstrasse 45, CH 6312 Steinhausen, Telefon CH 041/740 14 60.



## Vitamin E und Diabetes

Finnische Wissenschaftler haben über mehrere Jahre hinweg die Blutwerte von knapp tausend älteren Männern kontrolliert und besonders die Vitamin E (Tocopherol) und die Blutzuckerwerte untersucht. Das Ergebnis: Männer, die eher wenig Vitamin E im Blut haben, erkranken öfter an Diabetes als solche mit einer ausreichenden Vitaminversorgung.

Damit wird die Theorie erhärtet, dass Vitamin E im Körper eine besondere Schutzfunktion innehat. Eine ausreichende Versorgung mit diesem lebenswichtigen Vitamin – auch, aber nicht nur, während der Schwangerschaft, bei sportlicher Betätigung, im Alter, bei fettreicher Ernährung sowie bei Stresszuständen des Stoffwechsels – ist deshalb unerlässlich. Vitamin E ist enthalten in Getreidekeimen, pflanzlichen Ölen sowie Erdnüssen. Auch *A. Vogel's Weizenkeimöl* sowie *Weizenkeimöl-Kapseln* enthalten bedeutende Mengen an natürlich angereichertem Vitamin E.

## Einfache Selbstmassage

Massage regt bekanntlich die Durchblutung an und belebt. Selbstmassage leicht gemacht heisst es bei der DERMA-fit Punkturmatte. Man sitzt oder steht darauf und lässt mit dem eigenen Körpergewicht die 4500 Kontaktspitzen sanft auf sich einwirken. Täglich zehn Minuten Selbstmassage im Stehen, beim Rasieren oder Bügeln – einfach, aber wirkungsvoll.

Informationen: *Raida GmbH, Kamener Weg 33, D 13507 Berlin, Telefon D 030/4351073-74.*



## Was ist eigentlich ... Lapacho-Tee?

Der Lapacho-Baum (*lat. Tecoma lapacho*) ist in Südamerika, in den Anden, heimisch und erreicht in höheren Lagen ein Alter von bis zu 700 Jahren. Für die Inkas war der «Tabebuia», wie sie ihn auch nannten, der «Baum des Lebens» – wohl auch deshalb, weil der Tee, den man aus seiner roten, inneren Rinde gewinnt, eine so breite Heilwirkung besitzt. Die Rinde enthält Alkaloide und verschiedene Stoffe mit antibakteriellen und virentötenden Wirkungen. Insbesondere soll eine Substanz namens Lapachol Geschwulst-Erkrankungen günstig beeinflussen. Auch Mineralstoffe wie Barium, Eisen, Kalzium, Kalium, Kupfer, Mangan, Magnesium und Spurenelemente wie Strontium und Jod tragen zum Wirkungsspektrum der Lapacho-Rinde bei. Bisher liegt noch keine umfassende wissenschaftliche Untersuchung über Lapacho

vor. Es gibt aber viele Berichte über gute Erfahrungen damit, und zwar bei einer ganzen Reihe von Erkrankungen: u.a. bei Allergien, Bronchitis, Gastritis und Diabetes. Auch bei Infektionen mit dem Hefepilz *Candida albicans* wird der Lapacho-Tee angewandt. Gelobt wird neben seinem etwas rauchigen Geschmack auch seine beruhigende, schmerzstillende, Vitalität und die das Immunsystem kräftigende Wirkung. Einen Lapacho-Tee bereitet man so zu: 1 EL Lapacho in 1 l kaltem Wasser aufsetzen, 3 Min. köcheln und 15 Min. ziehen lassen, tagsüber trinken. Die ausgekochte Rinde kann man auch auf die kranke Stelle legen, sie soll z.B. bei Flechten und Ausschlägen helfen.

*Lapacho-Tee ist erhältlich in Reformhäusern und bei A. Vogel GmbH, Hättschen, CH 9053 Teufen, Tel. CH 071/333 10 23. • CU*