

<b>Zeitschrift:</b>	Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
<b>Herausgeber:</b>	A. Vogel
<b>Band:</b>	59 (2002)
<b>Heft:</b>	12: Fremde bei uns zu Haus
 <b>Artikel:</b>	Mit natürlichen Heilmitteln gegen die alltäglichen Beschwerden
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-558201">https://doi.org/10.5169/seals-558201</a>

### 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:** 23.02.2026

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

# Mit natürlichen Heilmitteln gegen die alltäglichen Beschwerden

**Überliefertes Kulturwissen zu bewahren und Grundkenntnisse über Heilpflanzen auch in modernen Zeiten zu sichern - das ist das Hauptanliegen eines kürzlich erschienenen Buches aus der Feder des Luzerners Peter Oppliger.**

Nach dem äusserst erfolgreichen Titel «Der grüne Tee» liegt nun Oppligers zweites Buch vor. Der 1940 geborene dipl. Drogist hat sich in den Bereichen Naturheilkunde, Homöopathie, Phytotherapie und Ernährung weitergebildet, veranstaltet Studienreisen für Naturheilkunde und hat diverse Lehraufträge im Bereich Naturheilkunde.

## Ein umfassender Ratgeber

Das interessante, reich bebilderte Buch beschäftigt sich unter anderem mit allen wichtigen Aspekten rund um die Heilpflanzen, den vier ältesten Kulturpflanzen, den sechs Drogen der Biene (Honig, Wachs, Pollen, Gelée royale, Propolis, Bienengift), Gewürzen, Wildpflanzen, giftigen und koffeinhaltigen Pflanzen, gibt Empfehlungen zur Haus- und Reiseapotheke und eine Menge Rezepte zur Herstellung von Genuss- und Medizinaltees, Tinkturen, Bädern, Umschlägen, Wickeln, Ölen und Salben.

## Ganzheitlich leben und heilen

Stress, Kopfschmerzen, der Griff zur Tablette - ein typischer Ablauf der Selbstmedikation. Einem Leiden wird in Eigenregie abgeholfen, ohne eine Fachperson beizuziehen. Dies ist nicht grundsätzlich schlecht, doch eignen sich nicht alle Medikamente und auch nicht alle Naturheilmittel zu dieser Art von Behandlung. Nach Oppligers Meinung gehören zu sinnvoller Selbstmedikation Erfahrung und Eigenverantwortung. Nicht nur die unmittelbaren Beschwerden, auch der gesamte Lebenswandel

sollte in die Beurteilung einbezogen werden. «Eine gesunde Lebensweise, natürliche Ernährung, Bewegung und Sport unterstützen die Wirkung der Naturheilmittel und die Funktion der Organe enorm», ist Oppliger überzeugt.

## Heilpflanzen im Alltag

Tee beim Frühstück, Muskat in der Suppe, Duftöl zum Entspannen - im täglichen Leben sind die Grenzen zwischen Genuss- und Heilmittel fliessend. Und da ist es gut und spannend zu wissen, was man da eigentlich isst oder trinkt - in diesem kenntnisreichen Nachschlagewerk erfährt man es.



Peter Oppliger «Naturheilkunde – Geheimnisse der natürlichen Heilkräfte, ihre Wirkungsweisen und Anwendungen»  
AT Verlag, Aarau, 2002, gebunden, 144 Seiten, 60 Farbfotos, ISBN 3-85502-743-9  
CHF 34.–/Euro 23.90

**Bestellen Sie dieses Buch direkt bei uns. Per Bestellkarte an der letzten GN-Seite (Artikelnummer 225) oder telefonisch:**

**In der Schweiz:** Verlag A. Vogel, Teufen,  
Tel. 071/335 66 66;

**In Deutschland:** Verlag A. Vogel, Konstanz,  
Tel. 07533/40 35