

ADVENT

KÖRPER . SEELE . GEIST

Praxis Andrea Fässler

Traditionelle Europäische Naturheilkunde | Kinesiologie
Klassische Massage | Fussreflexzonentherapie | Manualtherapie

HERZLICH WILLKOMMEN IM PRAXIS-ADVENT

Es gibt mal wieder News...

Die Weiterbildung zur Manualtherapeutin ist ebenfalls abgeschlossen. Mehr dazu lesen Sie weiter unten "Im Fokus".

SEHR GEEHRTE NEWSLETTERABONNENTEN UND PATIENTINNEN UND PATIENTEN MEINER PRAXIS

Wenn Sie noch nicht lange beim Newsletter dabei sind oder das Rezept nicht mehr haben: Hier finden Sie ein etwas anderes Weihnachtsguetzli nach dem Originalrezept der berühmten Hildegard von Bingen: Ihre "Nervenkekse".

AKTUELL

Wie Gewürze das Immunsystem stärken

Gewürze sind aus der antientzündlichen Ernährung nicht wegzudenken. Sie wirken einerseits "kochungsfördernd", das heisst, sie stärken Magen, Leber und Darm für die wichtige Verstoffwechselung und "Verkochung" der Nahrung. Andererseits wirken sie entzündungshemmend, antibakteriell, wärmend und entgiftend.

Wie und welche Gewürze können in den Alltag eingebaut werden?

Kräuter frisch und in der kalten Jahreszeit getrocknet können Sie über jedes Gericht streuen, mitkochen, mitbacken oder zum Beispiel in Form eines selbstgemischten Kräutersalzes als Streuwürze auf den Tisch stellen. Es ist sehr viel wertvoller als Gewürzmischungen mit Zusatz- und Konservierungsstoffen und schmeckt erst noch besser.

Weitere Gewürze haben vor allem in der kälteren Jahreszeit wieder Saison. Es riecht und schmeckt herrlich, wenn Sie Sternanis, Zimt, Koriander, Safran, Kardamom, Pfeffer, und viele mehr in Ihre Küche integrieren und damit auch Ihren Organismus unterstützen.

Gleichzeitig sind Knoblauch, Lauch, Ingwer, Kurkuma, Chili und Zwiebel mit ihren Scharfstoffen ebenfalls wertvoll für eine antibakterielle Wirkung. Für eine gute Verträglichkeit werden diese Lebensmittel kurz angedämpft oder mitgekocht.

Andreas Caminada sagt: "Kochen ohne Zwiebeln ist wie filmen ohne Kamera." Gewürze gehören also nicht nur aus naturheilkundlicher Sicht in jede Mahlzeit, sondern sind wertvolle Geschmacksträger. Dabei ist es ratsam, nicht zu übertreiben. Denn zu viel Feuer trocknet aus, was wir speziell im Winter unseren Schleimhäuten nicht zumuten wollen.

Gerne begleite ich Sie zum Thema Immunsystem in der Praxis.

KÖRPER . SEELE . GEIST

andreafaessler.ch | praxis@andreafaessler.ch

Praxis Andrea Fässler

Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN | Kinesiologie | Klassische Massage | Fussreflexzonentherapie

Schwänberg 5718 | 9100 Herisau . +41 79 566 79 40





IM FOKUS

Die Manualtherapie

Die Manualtherapie ist eine funktionelle Therapiemethode zur Behandlung von artikulären Dysfunktionen (Funktionseinschränkung der Gelenke). Sie befasst sich mit der Physiologie (gesunde Funktion), Pathophysiologie (eingeschränkte Funktion) und der Prävention von Funktionsstörungen am ganzen Bewegungsapparat inkl. der Wirbelsäule.

Ziel ist, die Dysfunktion zu beheben und das pathologische Reflexgeschehen zu unterbrechen.

In der fundierten Weiterbildung unter der Leitung eines langjährigen Physiotherapeuten wurden in mehreren Modulen sämtliche Gelenke am ganzen Körper thematisiert und behandelt. Die Manualtherapie kann zur Anwendung kommen bei Fehlhaltungen, Verspannungen, Statikveränderungen oder nach Operationen, die zu (vorübergehenden) Funktionseinschränkungen geführt haben.

Die Manualtherapie ist eine Methode **ohne** Manipulation.

Zum Bereich der manuellen Therapieformen gehören neben der Manualtherapie auch Massagen, Dorn-, Trigger- und Reflexzonentherapie, welche das Angebot in meiner Praxis ergänzen.

Alle sind Methoden zur Balancierung bei Dysfunktionen am Bewegungsapparat.

Häufig werden die verschiedenen Methoden, je nach Bedarf und Beschwerdebild, kombiniert.

Gerne begleite ich Sie zu diesen und anderen Themen und Fragen in der Praxis. Wie immer sind Terminvereinbarungen über Email, WhatsApp, SMS oder Telefon möglich.

SCHUTZENGE

Im Onlineshop oder in der Praxis

Der Hofladen ist vorübergehend geschlossen, weil der Winter für die Produkte im Glas zu kalt ist. Das ganze Sortiment finden Sie jedoch immer im Onlineshop. Sie können jederzeit auch darüber bestellen und speditiv abholen.

Der Aromaspray "Schutzengel" ist im Dezember mit 10% erhältlich.

UND ZUM SCHLUSS

Ich wünsche Ihnen...

...einen schönen Advent, eine frohe Weihnachtszeit und einen tollen Start ins 2026.

«Das bedingungslose Interesse an der Entfaltung des Anderen ist ein anderes Wort für Liebe.»

Gerald Hüther

Und wie immer: Bleiben Sie gesund.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und vielleicht auf bald
Andrea Fässler

Naturheilpraktikerin mit Eidg. Diplom in Traditioneller Europäischer Naturheilkunde TEN

KomplementärTherapeutin OdA KT mit Branchenzertifikat
Methode Kinesiologie

**Berufsmasseurin/ Manualtherapeutin/
Fussreflexzonentherapeutin**

Mitglied Verband Kinesuisse und SVANAH

Mitglied Gewerbeverein Herisau und Gewerbeverband AR

Ausgabe 1/ 2026 erscheint im Frühling



KÖRPER . SEELE . GEIST

Praxis Andrea Fässler

Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN | Kinesiologie | Klassische Massage | Fussreflexzonentherapie

Schwänberg 5718 . 9100 Herisau . +41 79 566 79 40

praxis@andreafaessler.ch | andreafaessler.ch | shop.andreafaessler.ch | Ringana

Anerkannt von allen Kassen des EMR, EGK, Assura und Visana

Bitte klären Sie eine Übernahme der Kosten für die verschiedenen Methoden mit Ihrer persönlichen Kasse ab.

Das Archiv aller Newsletter finden sie hier.

