

FRÜHLING

KÖRPER . SEELE . GEIST

Praxis Andrea Fässler

Traditionelle Europäische Naturheilkunde | Kinesiologie
Klassische Massage | Fussreflexzonentherapie | Manualtherapie

HERZLICH WILLKOMMEN IM PRAXIS-FRÜHLING

Es gibt mal wieder News...

Neu können Sie Ihren Termin [hier online](#) reservieren. Bitte beachten Sie, dass ein Termin erst definitiv gebucht ist, wenn Sie eine Emailbestätigung erhalten. Selbstverständlich sind Terminvereinbarungen immer noch über [Email](#), [WhatsApp](#), [SMS](#) oder [Telefon](#) möglich. Der persönliche Kontakt ist mir sehr wichtig. Sollte Ihr Wunschtermin nicht online verfügbar sein, rufen Sie bitte unbedingt an. Es gibt immer Möglichkeiten und auch stets Änderungen.

SEHR GEEHRTE NEWSLETTERABONNENTEN UND PATIENTINNEN UND PATIENTEN MEINER PRAXIS

Es ist wieder Zeit für die "Gründonnerstags-Suppe" oder in anderen Schriften Neunkräutersuppe. Wer sie nicht kennt, sollte sie unbedingt probieren ([zum Rezeptdownload](#)). Die Suppenkräuter mit ihren sekundären Pflanzenstoffen enthalten Superkräfte in Form von Antioxidantien, antibakterieller und lymphflussfördernder Wirkung. Willkommen im Praxis-Frühling!

AKTUELL

Frühling - Jahreszeit der Entgiftung

Kürzlich habe ich eine sehr interessante Weiterbildung zum Thema "Entgiftung" abgeschlossen. Das Thema ist präsent in dieser Jahreszeit und aus meiner Sicht etwas, das wir regelmässig in unseren Alltag integrieren sollten. Am besten wäre 1-2x pro Jahr. Oder käme jemand auf die Idee, dass unser Zuhause - einmal gebaut - immer sauber bleibt, egal wie wir darin leben...? Regelmässige Entgiftung ist eine Überlegung wert und sollte Gewohnheit sein.

Worum geht es denn in einer Entgiftung des Körpers?

Es geht um Entlastung und Stärkung von Ausleitung, Zellschutz und Regeneration. Man könnte es auch modern ausdrücken: Es ist ein Beitrag zu "Longevity", was nichts anderes heisst als Langlebigkeit und damit meint, Alterungsprozesse zu verlangsamen um möglichst lange gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Wie ein Entgiftungskonzept gewählt wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Massgebend ist die aktuelle Verfassung, die Compliance und die Konstitution des Patienten/ der Patientin.

Manchmal ist bereits eine zuckerfreie/ glutenfreie Phase ein grosser Gewinn und bringt gute Effekte. Meist wird mit Tinkturen, Magen/ Darm unterstützenden Arznei- und Lebensmitteln in Kombination mit einer leicht verdaulichen, naturbelassenen Ernährung gearbeitet. Die Empfehlungen sind sehr individuell.

Auch gibt es Kontraindikationen: Während Schwangerschaft und Stillzeit sollte nicht gefastet werden, ebenso nicht bei Kindern und geschwächten Menschen.

Gerne begleite ich Sie zum Thema Entgiftung in der [Praxis](#). Sie werden sehen, es lohnt sich!

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 Denkweise der Humoralmedizin - die Grundlage der TEN

Vor ein paar Wochen waren wir, zwei Naturheilpraktikerinnen, mit einer Fussballmannschaft im Trainingslager auf Gran Canaria - nicht zum Fussball spielen, sondern zum Arbeiten und um während des Ostschweizer Winters bereits Sonne und Meer zu geniessen.

Auf den ersten Gedanken könnte man meinen, das sei eine Woche lang Massieren, Tapes anlegen, Richten nach Stürzen, Blasenpflaster montieren und verspannte Muskeln triggern.

Das humorale Denken, die Grundlage für die individuelle Behandlung und Vorgehensweise je nach Konstitution und Temperament, war uns auch in jener Woche eine unverzichtbare Ressource.

Nicht jeder verspannte Oberschenkel löst sich, wenn ich mit dem Ellbogen Triggerpunkte bearbeite, bis ich keine Kraft mehr habe und der Patient gleichzeitig auf die Zähne beißen muss. Je nach Konstitution ist es manchmal auch eine feinere Behandlung, welche von innen entspannt und dadurch nachhaltiger löst. Teilweise wird die Therapiemethode auch nicht am Ort der Verspannung angesetzt, sondern in entsprechenden Reflexzonen. Weniger ist manchmal mehr. Für dieses ganzheitliche Denken, und als Folge die individuellen Behandlungen, bin ich täglich dankbar. Es ist die Spezialität der Naturheilkunde, für welche ich meine Patientinnen und Patienten sensibilisieren möchte und die jeden Behandlungsplan interessant macht. Wer lernt, die Lebensführung nach der persönlichen Konstitution zu gestalten, erhält einen grossen Mehrwert. Möchten auch Sie mehr über Ihre innere "Software" erfahren und danach leben?

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

HOFLADEN

Im Onlineshop oder in der Praxis

Der Hofladen füllt sich langsam auf und ist in Betrieb. Das ganze Sortiment finden Sie immer im Onlineshop. Sie können jederzeit auch online bestellen und auf Wunsch abholen.

Für Frühlingsgefühle: Die Rosenhandcrème mit echtem ätherischem Rosenöl gibt es bis Ende April mit 10% Rabatt. Würde sie nicht wunderbar ins Osternest passen?

UND ZUM SCHLUSS

Ich wünsche Ihnen...

...einen schönen Frühling, der Ihnen viel neue Kraft schenkt.

«Setze dich an einen Tisch, an dem über Ideen, Wachstum, Träume und Ziele gesprochen wird - nicht über Menschen.»

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 2/ 2026 erscheint im Sommer



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.

