

# SOMMER

KÖRPER . SEELE . GEIST

**Praxis Andrea Fässler**

Traditionelle Europäische Naturheilkunde | Kinesiologie  
Klassische Massage | Fussreflexzonentherapie | Manualtherapie

## HERZLICH WILLKOMMEN IM PRAXIS-SOMMER

Es gibt mal wieder News...

Im August wird wieder eine Praktikantin einige Tage meinen Praxisalltag begleiten. Falls es Ihren Termin betrifft, werde ich Sie vorher orientieren. Bei all denjenigen Patienten, die die Anwesenheit der Praktikantin (welche selbstverständlich ebenso unter Schweigepflicht steht) zulassen, bedanke ich mich jetzt schon herzlich. Sie leisten damit einen wertvollen Beitrag zur Ausbildung von Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktikern.

## SEHR GEEHRTE NEWSLETTERABONNENTEN UND PATIENTINNEN UND PATIENTEN MEINER PRAXIS

Der Garten als Hausapotheke ist in voller Blüte. Gehen Sie mittags ums Haus und suchen sich Kräuter für Salat, Suppe, Beilagen? Wagen Sie es und staunen über das Bouquet der verschiedenen Duftstoffe der Pflanzen. Und bedenken Sie dabei immer, wie viel Wertvolles Sie mit ganz wenig machen können - am besten, wenn es regelmässig der Fall ist.

## AKTUELL

ADHS - wenn Konzentration und innere Unruhe zur Herausforderung werden

ADHS ist ein Thema, das Kinder, Jugendliche und Erwachsene betreffen kann. Typische Symptome sind Konzentrationsschwierigkeiten, Impulsivität, innere Unruhe oder Hyperaktivität. Die Ausprägung und der Leidensdruck sind individuell: Während manche Betroffene vor allem von innerer und äusserer Unruhe berichten, leiden andere vorwiegend unter Konzentrationsproblemen und rascher geistiger Ermüdung. Nach heutigem wissenschaftlichem Verständnis spielen vor allem Veränderungen im Gehirnstoffwechsel eine Rolle. Neben genetischen Faktoren beeinflussen auch Umwelt- und Lebensstil-Faktoren den Verlauf der Beschwerden.

Die Naturheilkunde betrachtet den Menschen ganzheitlich und unterstützt dabei die Selbstregulation. Besondere Bedeutung haben beim Thema ADHS der Darm mit seinem Mikrobiom, Ernährung, Schlafhygiene, Stressregulation und Mikronährstoffe, sowie die Fähigkeit zur Entgiftung. Ziel ist nicht immer, eine schulmedizinische Behandlung vollkommen zu ersetzen, sondern sie zu ergänzen, indem mögliche Belastungen erkannt, vorhandene Ressourcen gestärkt und die Lebensqualität dadurch verbessert werden können.

In der TEN wird jeder Mensch als Individuum gesehen. Nicht die Diagnose allein steht im Mittelpunkt, sondern die Frage, welche Faktoren das persönliche (Un-)Gleichgewicht beeinflussen.

Gerne begleite ich Sie zu diesem Thema in der [Praxis](#).

KÖRPER . SEELE . GEIST

[andreafaessler.ch](http://andreafaessler.ch) | [praxis@andreafaessler.ch](mailto: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

Erschöpft trotz genügend Schlaf?

Müdigkeit und chronische Erschöpfung haben viele Gesichter und noch mehr Ursachen. Fehlregulationen im Hormonsystem, Organ-Über-/Unterfunktionen und Mangelzustände können gleich beteiligt sein wie Übersäuerung, anhaltender Stress, Druck, Sorgen und Ängste.

In einer ausgiebigen Anamnese werden viele Aspekte aufgenommen und dabei auch TEN-Diagnostik aus Iris, Zunge, Puls, Antlitz, Reflexzonen, etc. zum Gesamtbild hinzugezogen. Teilweise finden auch schulmedizinische Abklärungen beim Hausarzt statt. Meist sind dies Laboranalysen, die entweder im Vorfeld beim Hausarzt stattgefunden haben oder zusätzlich veranlasst werden.

Ein Therapiekonzept setzt sich danach sehr individuell zusammen aus Optimierungen in der Lebensführung (Ernährung, Bewegung, Schlaf, Soziale Aspekte), naturheilkundlichen Arzneimitteln und meist auch manuellen Methoden wie Entspannungsmassagen, Fussreflexzonen-therapie und mehr. Ebenso ein wichtiger Faktor in der Naturheilkunde ist die Stärkung der Ressourcen und meiner berühmten Frage: "Was bringt Ihre Augen zum Leuchten?" oder "Wo tanken Sie Ihren Energie-Akku auf?"

Gerne begleite ich Sie zu diesem Thema in der Praxis.

## HOFLADEN

Im Onlineshop oder in der Praxis

Die ersten Kräuter sind bereits getrocknet. Wir feiern das Schwänberger Kräutersalz mit 10% Rabatt bis Ende Juli.

## UND ZUM SCHLUSS

Ich wünsche Ihnen...

...einen sonnigen, farbigen und nährenden Sommer.

**"Wenn du beginnst: Orientiere dich am ganz Grossen und mache dich auf den Weg."** Dani Arnold, Extrembergsteiger

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/  
Fussreflexzonen-therapeutin**

Mitglied Verband Kinesuisse und SVANAH

Mitglied Gewerbeverein Herisau und Gewerbeverband AR

Ausgabe 3/ 2026 erscheint im Herbst



## KÖRPER . SEELE . GEIST

Praxis Andrea Fässler

Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN | Kinesiologie | Klassische Massage | Fussreflexzonen-therapie

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.

