

# FRÜHLING

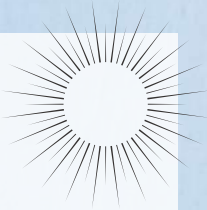
KÖRPER . SEELE . GEIST

Praxis Andrea Lanter-Fässler

Traditionelle Europäische Naturheilkunde | Kinesiologie | Klassische Massage | Fussreflexzonentherapie

## HERZLICH WILLKOMMEN IM PRAXIS-FRÜHLING

Vitamin D



Vitamin D wird in unserer Haut gebildet wenn sie direktem Sonnenlicht ausgesetzt ist. Vielleicht den Espresso nach der Mittagspause im Freien geniessen? Nur einige Minuten leisten schon einen wertvollen Beitrag zur Vitamin D-Bildung, welche wichtige Voraussetzung für viele Funktionen im Körper ist. Und zudem tut der Aufenthalt draussen gut und gibt Kraft für den Tag.

## SEHR GEEHRTE NEWSLETTERABONNENTEN UND KUNDINNEN UND KUNDEN MEINER PRAXIS

Es beginnt herrlich zu blühen. Ab und zu funkelt der Winter noch dazwischen, aber der Frühling ist mehrheitlich da. Mit ihm auch mehr und mehr Heilpflanzen, die wir für unsere Gesundheit einsetzen können.

## AKTUELL

Der Löwenzahn - *Taraxacum officinale*

Frische junge Löwenzahnblätter enthalten neben sekundären Pflanzenstoffen viel Vitamin C.

Jetzt kommt er wieder überall zum Vorschein und oft ist er nicht geschätzt oder gar als "Unkraut" bezeichnet. Wenn wir jedoch die gesundheitsfördernde Wirkung des Löwenzahns in den Vordergrund rücken, sehen wir ihn in einem ganz anderen Licht.

Als Heil-Pflanze mit Bitterstoffen, Flavonoiden, Kalium, Inulin und mehr leistet er wertvolle Dienste im Rahmen der Entgiftung, aber vor allem auch zur Anregung des Magens und damit des ganzen Organismus. Der Löwenzahn wirkt zudem ausgleichend und bewegend auf die Säfte, die sogenannten Humores. In der Naturheilkunde wird er als Tee, Tinktur, Urtinktur, in Spagyrika oder Fertigarzneimitteln verwendet.

Frische und gewaschene Löwenzahnblätter können Sie vielseitig geniessen: fein geschnitten im Salat, im Dip, die Blütenblätter als filigrane Garnitur auf Gerichten, die feingeschnittenen Wurzeln für Tee.

Machen Sie sich doch einmal mit einem Korb auf den Weg und bringen Lebenskraft nach Hause. Es ist nicht nur ein Genuss für alle Sinne, sondern lässt uns schätzen, was direkt vor der Haustüre für unsere Gesundheit wächst.

Und übrigens: Löwenzahn im Salat ist nicht alternativ - es ist chic!

KÖRPER . SEELE . GEIST

[www.bewusst-werden.ch](http://www.bewusst-werden.ch) | [praxis@bewusst-werden.ch](mailto:praxis@bewusst-werden.ch)

Praxis Andrea Lanter-Fässler

Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN | [Kinesiologie](#) | [Klassische Massage](#) | [Fussreflexzonentherapie](#)

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



## IM FOKUS

### Fussreflexzonentherapie

---

Was haben Füsse mit der Verdauung zu tun? Oder mit dem Nervensystem? Sehr viel!

Wir haben überall am Körper Reflexzonen: Am Rücken, an den Händen, Füßen, Ohren, um nur einige aufzuzählen. Diese Zonen bilden unsere Organsysteme ab. So haben wir die Möglichkeit, über eine äussere Anwendung den Stoffwechsel zu beeinflussen. Sei dies mit Wärme, Kälte, Heilpflanzenauflagen, Massagedruck, Streichung, Vacuum oder mehr. Je nach gewünschter Wirkrichtung wird die Bearbeitung der Zone anhand der Anamnese, der Iris-, Zungen- und Pulsdiagnose individuell und der Konstitution angepasst gewählt.

Dies ist nicht nur eine spannende ganzheitliche Arbeitsweise des Heilpraktikers, sondern einzelne Komponenten haben auch Potenzial für die Selbst-Anwendung zu Hause.

Dass eine Fussreflexzonenbehandlung zugleich entspannend ist, ist eine willkommene "Nebenwirkung".

Gerne berate und behandle ich Sie in meiner Praxis.

## FRÜHLINGSFRISCHE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

doTERRA

---

Welcher Duft bedeutet für Sie Frühling?

Jetzt sagen uns wieder die frischen Düfte zu. Sie sind stimmungshhebend, erheiternd und einige gleichzeitig entgiftend.

Einer Bodylotion ein paar Tropfen Bergamotte zugesetzt oder den feinen Duft von Orangen, Zitrone und Tanne im Raum?

Mit ätherischen Ölen können Sie zudem die oben beschriebenen Reflexzonen selbst behandeln und die Duftmoleküle in der Luft wirken zusätzlich über Haut und Schleimhäute auf das ganze Körpersystem.

Lassen Sie sich beraten und tauchen ein in die Welt der reinheitszertifizierten ätherischen Öle von doTERRA mit ihrem gesundheitsfördernden Mehrwert.

Gerne berate ich Sie und wende diese hochwertigen ätherischen Öle täglich in meiner Praxis an.

## UND ZUM SCHLUSS

Ich wünsche Ihnen

---

Einen schönen Frühling - mit den immer kräftiger werdenden Sonnenstrahlen und der blühenden Natur. Und wie immer: Bleiben Sie gesund.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und vielleicht auf bald  
Andrea Lanter-Fässler

Dipl. Naturheilpraktikerin in Traditioneller Europäischer  
Naturheilkunde TEN

KomplementärTherapeutin OdA KT Methode Kinesiologie

Dipl. Berufsmasseurin

Dipl. Fussreflexzonentherapeutin

Mitglied Verband Kinesuisse

Mitglied SVANAH

Ausgabe 2/ 2022 erscheint im Sommer.



## KÖRPER . SEELE . GEIST

[www.bewusst-werden.ch](http://www.bewusst-werden.ch)

Praxis Andrea Lanter-Fässler

[Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN](#) | [Kinesiologie](#) | [Klassische Massage](#) | [Fussreflexzonentherapie](#)

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

[praxis@bewusst-werden.ch](mailto:praxis@bewusst-werden.ch) | [shop.bewusst-werden.ch](http://shop.bewusst-werden.ch)

[Ringana](#) | [doTERRA](#)

Anerkannt von den 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](#).

