

HERBST

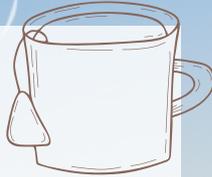
KÖRPER . SEELE . GEIST

Praxis Andrea Fässler

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

HERZLICH WILLKOMMEN IM PRAXIS-HERBST

Wärme für KÖRPER . SEELE . GEIST



Wenn wir von aussen nicht mehr so viel Wärme zur Verfügung haben, benötigt der Körper andere Quellen der Wärme. Bewegung, Ernährung und verschiedene Verfahren aus der Naturheilkunde können hier auf einfache Art unterstützen.

Dazu gehören zum Beispiel die manuellen Therapien, aber auch Schröpfen, Einreibungen, Wickel, Bäder, Trockenbürsten, etc.

Gerne berate ich Sie in meiner Praxis zu diesen einfachen und teilweise zu Hause durchführbaren Massnahmen.

SEHR GEEHRTE NEWSLETTERABONNENTEN UND PATIENTINNEN UND PATIENTEN MEINER PRAXIS

Der Nebel steigt wieder frühmorgens aus der Schlucht hoch. Ueberall wird geerntet, verarbeitet, eingemacht, konserviert. Fangen Sie die Energie der gespeicherten Sommersonne ein und bringen sie ins Glas für den Vorrat. Selbst Gesammeltes und Verarbeitetes aus der Umgebung hat um ein Vielfaches höhere Energie und nährt uns im Winter. Die Zeit der Kräuter- und Heilpflanzen-Wanderungen ist noch nicht vorbei.

AKTUELL

Die Medizin für den Winter steht oft im Gewürzregal

Die Zeit der frischen Kräuter aus dem Garten ist bald für einige Monate vorbei. Mit Gewürzen können wir aber auch nach dem Sommer viel für unsere Gesundheit tun.

Haben Sie die folgenden Gewürze auch auf dem Regal? Alle Gewürze haben unter anderem eine fördernde Wirkung auf den Magen und wirken entzündungshemmend, leicht aphrodisierend sowie stimmungshhebend.

- Galgant: Von Hildegard von Bingen als "Gewürz des Lebens" bezeichnet.
- Gewürznelken: War einmal Heilpflanze des Jahres. Reich an Antioxidantien.
- Ingwer: Heilpflanze des Jahres 2018. Schmerzlindernd, stark antibakteriell, hustenhemmend.
- Kardamom: Ursprünglich aus Indien und Sri Lanka. Wirkt leicht schleimlösend bei Husten.
- Kreuzkümmel: Blutdruck-, Blutfett-, Blutzucker-senkend, unterstützt die Leber.
- Kurkuma: Schützt die Hirn- und Leberzellen, Anti-Depressivum.
- Muskatnuss: Wird bei Schlafstörungen und allgemeiner Schwäche eingesetzt.
- Paprika: Reich an entzündungshemmenden sekundären Pflanzenstoffen.
- Zimt: Blutdrucksenkend und -stabilisierend, regt die Gehirnfunktion an und unterstützt die Konzentration.

Diese Liste ist nicht abschliessend sondern ist eine Anregung, die wertvollen Gewürze in die tägliche Nahrung zu integrieren - unabhängig von der Jahreszeit.

Quelle: ESSEN GENIESSEN GESUND BIEIBEN von Laura Koch

KÖRPER . SEELE . GEIST

www.andreafaessler.ch | praxis@andreafaessler.ch

Praxis Andrea Fässler

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

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



IM FOKUS

Adaptogene

Was sind Adaptogene und weshalb sind sie in der Naturheilkunde nicht mehr wegzudenken?

Adaptogene sind Heilmittel, die dem Organismus helfen, sich besser an Stress-, Belastungs- oder neue Situationen anzupassen (adaptieren).

Ihre Wirkung ist dadurch vielfältig:

- Linderung von Erschöpfungszuständen
- Erhöhen von Belastbarkeit und Resistenz gegenüber Stress
- Steigerung der körperlichen Widerstandskraft
- Erhöhung der Sauerstoffzufuhr in die Gewebe
- Verbesserung des Zellschutzes und Optimierung der Regenerationsfähigkeit
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Unterstützung der Stoffwechselregulation

Dies sind nur einige der Wirkrichtungen.

Adaptogene Pflanzen bieten während oder nach belastenden Phasen oder Krankheiten im emotionalen und körperlichen Bereich eine gute Unterstützung. Selbstverständlich ist es trotzdem wichtig, die Ursache der Schwächung zu beheben. Adaptogene können jedoch dabei helfen, dem Körper die Unterstützung zu bieten, dass er dafür überhaupt wieder Substanz aufbauen kann. Ein paar Beispiele sind Ginseng, Taigawurz, Kalmus, Rosenwurz und viele mehr.

Gerne berate ich Sie zur Anwendung adaptogener Pflanzen in meiner [Praxis](#).

1200 JAHRE SCHWÄNBERG

Neue Produkte weiterhin erhältlich

Das Fest zum Geburtstag war für alle erfolgreich und ein unvergessliches Andenken. Zurückgeblieben sind wunderschöne Bilder und Erinnerungen.

Mit Schwänberger Pflanzenzusätzen sind zum Anlass [neue Produkte](#) entstanden, welche auch weiterhin im [Hofladen](#) am Praxisstandort und im [Onlineshop](#) erhältlich sind.

Kommen Sie vorbei - im Schwänberg oder digital - und geniessen wohltuende Salben, Tee und Lippenbalsam mit dem Duft und der wertvollen Energie des ältesten Weilers des Appenzellerlandes.

UND ZUM SCHLUSS

Ich wünsche Ihnen

Einen goldenen Herbst mit farbigen Wäldern und einer reichen Ernte.

Und wie immer: Bleiben Sie gesund.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und vielleicht auf bald
Andrea Fässler

Naturheilpraktikerin in Traditioneller Europäischer Naturheilkunde
TEN OdA

KomplementärTherapeutin OdA KT Methode Kinesiologie
Dipl. Berufsmasseurin und Fussreflexzonen-therapeutin

Mitglied Verband [Kinesuisse](#)

Mitglied [SVANAH](#)

Ausgabe 4/ 2022 erscheint im Advent.



KÖRPER . SEELE . GEIST

www.andreafaessler.ch

Praxis Andrea Fässler

[Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN](#) | [Kinesiologie](#) | [Klassische Massage](#) | [Fussreflexzonen-therapie](#)

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

praxis@andreafaessler.ch | shop.andreafaessler.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](#).

