

# SOMMER

KÖRPER . SEELE . GEIST

**Praxis Andrea Fässler**

Traditionelle Europäische Naturheilkunde | Kinesiologie  
Klassische Massage | Fussreflexzonen-therapie

## HERZLICH WILLKOMMEN IM PRAXIS-SOMMER

So fresh: Ringana

Ringana steht seit über 20 Jahren für hochwertige frische Produkte ohne Zusatz-, Konservierungs-, Duft- und Farbstoffe. Die Sunscreens (Sonnencremen) für alle vom Säugling bis zum Erwachsenen, auch speziell für Gesicht und Lippen, sind wertvoll für das ganze Jahr, jetzt aber hochaktuell. Ihre Haut hat es verdient.

Ringana - made in Austria und frisch ab Werk, wird auch Sie begeistern und ihr ganzer Organismus wird es Ihnen danken.

Schützen Sie Ihre Haut schon?

## SEHR GEEHRTE NEWSLETTERABONNENTEN UND PATIENTINNEN UND PATIENTEN MEINER PRAXIS

Endlich ist er da - der langersehnte Sommer. Wir können aus dem Vollen schöpfen, was um uns herum wächst und haben wieder mehr Wärme von aussen, die unseren Stoffwechsel unterstützt. Wenns doch einmal zu warm wird und Sie eine natürliche Erfrischung benötigen: Haben Sie schon mal Ice Tea mit selbstgesuchten Kräutern probiert? Himmlisch!

## AKTUELL

Die Bedeutung der Kochungen und ihre Regulierung in der Naturheilkunde

Eine ausreichende Magensäure ist notwendig für die effiziente Verstoffwechslung der Nahrung und beeinflusst somit nicht nur den Magen, sondern wirkt viel weitreichender im ganzen Organismus. Eine fehlregulierte Magensäure und eine belastete Leber sind oft der Ursprung vieler Symptome, welche sich zuerst auf den Verdauungstrakt mit Magen, Darm, Leber, etc. auswirken und später auch an anderen Beschwerden beteiligt sind.

In der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde TEN werden diese Verarbeitungsvorgänge als Kochungen bezeichnet. Die 1. Kochung findet im Magen statt, die 2. in der Leber, die 3. im Gewebe.

Vielen Symptomen liegt eine Kochungsschwäche zugrunde. Ungünstige Ernährung und Essgewohnheiten, Bewegungsmangel, Stress, Medikamenteneinnahme, Genussmittel und eine arhythmische Lebensweise können die Kochungen schwächen.

Zeichen, dass diese vorliegen könnte sind vielschichtig: Völlegefühl, Magen- und Sodbrennen, Aufstossen, Blähungen, Stuhlunregelmässigkeiten wie Verstopfung oder Durchfall, Gereiztheit, Hämorrhoiden, Hauterkrankungen, Immunschwächen, Juckreiz, Autoimmunkrankheiten, Ueber- oder Untergewicht, Müdigkeit, Bindegewebschwächen und mehr.

Mittels Anamnese, Iris-, Zungen-, Pulsdiagnose und Befundaufnahme über Reflexzonen von Gesicht, Rücken und Füssen können Kochungsschwächen gefunden und ausgeglichen werden.

Gerne begleite ich Sie zu diesen und anderen Themen und Fragen 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 | Fussreflexzonen-therapie

Schwänberg 5718 9100 Herisau . +41 79 566 79 40



## IM FOKUS

Das Lymphsystem - das feine, sanfte und lebenswichtige Netzwerk in unserem Körper

Das Lymphsystem bildet neben dem Blutkreislauf ein eigenes Transportsystem. Es ist offen, weil es "blind" im Gewebe beginnt und später in den Blutkreislauf übergeht. Seine Funktion ist die Abwehr gegen Krankheitserreger, Fremdstoffe und krankhafte Veränderungen im Körper sowie in der Orientierung des Gleichgewichtes. Neben dem Blut ist das Lymphsystem der wichtigste Entgiftungsmechanismus.

Nicht nur die Lymphknoten und -Bahnen gehören zum Lymphsystem, sondern auch die Tonsillen (Mandeln), der Thymus, die Milz, der Dünndarm und der Blinddarm.

Das Lymphsystem ist in der Nacht hochaktiv, weshalb ein qualitativ guter und ausreichender Schlaf eine Grundlage für die gute Funktion ist. Es ist Teil der 3. Kochung (siehe oben).

Auch hier spielen falsche Ernährung, Medikamente, Toxine, chronische Stressbelastungen, etc. eine grosse Rolle und führen zu einem verschlackten Gewebe aufgrund eines disregulierten Säure-Basen-Haushaltes. Diese Belastung fördert Allergien, Hauterkrankungen, Erschöpfungszustände, Lymphstauungen, Wundheilungsstörungen und mehr.

Mit einer nachhaltigen Ernährungsanpassung, manueller Therapie, Ausleitverfahren und phytotherapeutischen Präparaten kann das Lymphsystem unterstützt und reguliert werden.

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

## AKTION

Bachblütenmischungen und Produkte zum Schulanfang

Der Schulanfang betrifft nicht nur die Veränderungen im Leben eines Kindes. Auch später noch finden immer wieder um diese Zeit Übergänge und Veränderungen statt. Mit Bachblüten lassen sich solche Zeiten sanft unterstützen.

Im [Shop](#) finden Sie diverse Produkte wie die Bachblütenmischung "[Schulanfang](#)", den Bachblütenspray "[Du schaffst das!](#)" und mehr zu diesen Themen bis Ende August in der 10%-Aktion.

## UND ZUM SCHLUSS

Ich wünsche Ihnen...

...eine schöne Sommerzeit und Wärme im Herzen.

**"Ich kann nicht.", ist eine Ausrede. "Ich will nicht.", ist ehrlicher und fördert die Eigenverantwortung.**

Christian Bischoff

Und wie immer: Bleiben Sie gesund.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und vielleicht auf bald  
**Andrea Fässler**

Naturheilpraktikerin in Traditioneller Europäischer Naturheilkunde TEN  
Oda AM

KomplementärTherapeutin Oda KT Methode Kinesiologie

Dipl. Berufsmasseurin und Fussreflexzonen-therapeutin

Mitglied [Verband Kinesuisse](#) und [SVANAH](#)

Mitglied [Gewerbeverein Herisau](#) und [Gewerbeverband AR](#)

Ausgabe 3/ 2024 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](mailto:praxis@andreafaessler.ch) | [andreafaessler.ch](http://andreafaessler.ch) | [shop.andreafaessler.ch](http://shop.andreafaessler.ch)

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

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](#).

