

FRÜHLING

KÖRPER . SEELE . GEIST

Praxis Andrea Fässler

Traditionelle Europäische Naturheilkunde | Kinesiologie
Klassische Massage | Fussreflexzonentherapie

HERZLICH WILLKOMMEN IM PRAXIS-FRÜHLING

Fallstudie

Mit grossen Schritten geht es dem eidgenössischen Diplom entgegen. Die Fallstudie ist eingereicht und wartet auf die Beurteilung durch die Experten. Mehr zum Thema Schilddrüse im "Fokus" weiter unten.

SEHR GEEHRTE NEWSLETTERABONNENTEN UND PATIENTINNEN UND PATIENTEN MEINER PRAXIS

Der Bärlauch (auch wilder Knoblauch) zeigt sich, ein frohes Frühlings-Zeichen! Mit seiner immunstärkenden, entgiftenden, entzündungshemmenden und verdauungsfördernden Wirkung ist der Bärlauch eine der ältesten Nutz- und Heilpflanzen des europäischen Raums.

Nutzen Sie seine wertvollen Kräfte und stärken sich mit einem Pesto aus frisch gepflücktem Bärlauch. Spüren Sie den Frühling?

AKTUELL

Silent Inflammation

Die stillen Entzündungen (Silent Inflammation) im Körper sind nicht sichtbar, manchmal auch nicht spürbar. Sie zeigen sich durch vielfältige Symptome: Autoimmune Erkrankungen, Hautsymptome, Verdauungsbeschwerden, diffuse Schmerzen, Konzentrationsstörungen, geschwächtes Immunsystem, Gewichtsprobleme, Schlafstörungen, Müdigkeit, Depression, degenerative Prozess in Körper und Gehirn.

Stille Entzündungen sind eine Strategie des Körpers, Giftstoffe loszuwerden, schädigen aber das Gewebe. Alle Zivilisationskrankheiten entstehen auf dem Boden einer Silent Inflammation.

Damit zusammenhängend ist eine Dysbiose im Darm, also eine schlechte Zusammensetzung der Darmflora und ein unausgeglichener Säuren-Basen-Haushalt. Diese wirken sich wiederum auf den ganzen Körper und das Gehirn aus. 20-25 Jahre vor einer Diagnosestellung einer späteren Krankheit treten feine Zeichen der Fehlregulation auf, die wir erkennen müssen und auf die wir reagieren können. Die anti-entzündliche Ernährung spielt dabei eine sehr zentrale Rolle. Täglich können wir also mehrmals präventiv oder therapeutisch auf unseren Körper einwirken. Oft haben schon kleine Anpassungen eine grosse Wirkung.

Frische und hochwertige Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Fisch, Nüsse, wertvolle Fette, Gewürze und Kräuter stehen im Vordergrund. Gleichzeitig werden Zucker, Weissmehl, Zusatz- und Konservierungsstoffe sowie hochverarbeitete Lebensmittel auf ein Minimum reduziert. Sanfte Zubereitungsarten sind besser als Rohkost, starke Erhitzung oder Frittieren - und selbstverständlich brauchen wir genügend Wasser oder Tee zur Flüssigkeitszufuhr.

Immer gilt der Grundsatz: "Erfolg ist das Ergebnis deiner täglichen Gewohnheiten - nicht einer einmaligen Veränderung." (Christian Bischoff)

Gerne begleite ich Sie zu diesen und anderen Themen und Fragen in der [Praxis](#).

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 Schilddrüse

Meine Fallstudie im Rahmen der Höheren Fachprüfung (Masterarbeit) habe ich kürzlich zum Thema Schilddrüse und der Autoimmunerkrankung Morbus Basedow eingereicht. Dafür habe ich eine Patientin ein halbes Jahr naturheilkundlich begleitet und behandelt.

Schulmedizinisch wird die Schilddrüsendiagnostik klinisch, im Blut und bildgebend mit Ultraschall oder Szintigrafie gemacht. Es wird unterschieden zwischen Unterfunktion (Hypothyreose) und Überfunktion (Hyperthyreose) und ob die Erkrankung mit Antikörpern einhergeht, was dann die Diagnosen Morbus Basedow (Überfunktion) und Morbus Hashimoto (Unterfunktion) ableitet.

Schilddrüsenhormone haben Einfluss auf Bereiche wie Gefühle, Gehirnleistung, Herz-Kreislauf, Blutgefässe, Talg- und Schweißdrüsen, Wachstum, Darmmotorik, Körpertemperatur, Fortpflanzung, Knochenbau, Nervensystem, Stoffwechsel, und mehr. Aufgrund ihrer umfangreichen Funktionen können diverse Symptome auftreten wie: Herzrasen, Temperaturregulations-Störungen, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Haarausfall, Gewichtsveränderungen, Verdauungs-Unregelmässigkeiten, Hautsymptome, Nervosität, Depression, Leistungsschwäche, Schlaf- und Zyklusstörungen, etc.

Wie das gesamte Hormonsystem, wird auch die Schilddrüse vom Gehirn aus reguliert und rund um die Uhr den jeweiligen Bedürfnissen angepasst.

In der Naturheilkunde ist dabei das übersteigerte oder verminderte Wärmeprinzip im Fokus. Mit Iris-, Zungen-, Puls-, Reflexzonen diagnostik sowie Laborwerten wird ganzheitlich diagnostiziert und mit entsprechenden Präparaten und Methoden ursächlich behandelt. Die Lebensführung mit Ernährung, Bewegung, Emotionen, Schlaf, etc. wird dabei miteinbezogen. Wir wissen ja: Ohne ist es niemals nachhaltig.

Gerne begleite ich Sie zu diesen und anderen Themen und Fragen in der [Praxis](#).

ROSEN-HANDCREME

Im Onlineshop oder in der Praxis

Im Onlineshop ist die [Rosen-Handcreme](#) ab sofort bis Ende April mit 10% Rabatt erhältlich.

Kostbares biologisches ätherisches Rosenöl in einer feinen Salbengrundlage der Herisauer Firma Hänssler in einem edlen schwarzen Glastopf mit Holzdeckel. Tun Sie sich schon etwas Gutes?

UND ZUM SCHLUSS

Ich wünsche Ihnen...

...einen schönen Frühling, viel Sonne und ein frohes Gemüt.

«Wenn Licht auf Dunkelheit trifft, siegt immer das Licht.»

Vera F. Birkenbihl

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 2/ 2025 erscheint im Sommer



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](#).