

SOMMER

KÖRPER . SEELE . GEIST

Praxis Andrea Fässler

Traditionelle Europäische Naturheilkunde | Kinesiologie
Klassische Massage | Fussreflexzonentherapie

HERZLICH WILLKOMMEN IM PRAXIS-SOMMER

Die Kommunikation mit HIN-Mail wurde erneuert

Sie finden [hier](#) eine Video-Anleitung mit Antworten auf häufige Fragen (FAQ) sowie eine Anleitung zum Download

➔ [HIN Mail: Information für Empfänger 2025 \(PDF\)](#)

Ich danke Ihnen für die Kenntnisnahme.

SEHR GEEHRTE NEWSLETTERABONNENTEN UND PATIENTINNEN UND PATIENTEN MEINER PRAXIS

Die Küchenkräuter sind akutell üppig am Wachsen. Kennen Sie ihre antibakterielle, verdauungsfördernde und immunstärkende Wirkung, ganz gleich in welcher Form Sie sie konsumieren? Wenn Sie täglich Kräuter in Ihre Ernährung integrieren, tun Sie sich auf eine einfache Weise etwas Wertvolles für den ganzen Organismus und fürs ganze Jahr. Schmecken Sie den Sommer?

AKTUELL

Das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)



Jetzt leuchtet es in seiner vollen Pracht - das Johanniskraut.

Hypericum ist der Inbegriff einer Heilpflanze, die der Sonne zugeordnet wird. Ihre Kräfte durchdringen die Dunkelheit und haben eine stimmungsaufhellende Wirkung in depressiven Stimmungslagen. Hypericum findet seine Anwendung innerlich und äusserlich.

Indikationen für die äusserliche Anwendung sind z.B. Hautverbrennungen wie Sonnenbrand. Es ist jedoch Vorsicht geboten bei Menschen mit sehr empfindlicher Haut, da Johanniskraut eine photosensible Wirkung hat und vor allem helle Haut vorübergehend empfindlicher gegen Sonnenlicht machen kann. Der rote Farbstoff der Blüten reinigt das Blut und hat eine stark antioxidative Wirkung. Eine weitere wichtige Wirkung des Johanniskrautes ist der nervenregenerierende Aspekt bei Nervenquetschungen und Gefühlsstörungen z.B. nach Verletzungen oder Operationen. In diesen Situationen kann die Pflanze innerlich und äusserlich angewendet werden als Ölauszug, Frischpflanzentüchlein, Tinktur etc.

Jetzt wäre die beste Zeit, ihr eigenes Johannisöl herzustellen: Pflücken Sie bei Sonnenschein die offenen Johanniskrautblüten, legen sie für ein paar Stunden am Schatten zum Trocknen aus und geben die Blüten anschliessend in ein Glas mit hochwertigem Öl. Dieses verschliessen Sie und stellen es für zwei Wochen an einen sonnigen Platz, seihen es anschliessend ab und fertig ist ihr Rot-Öl, das sie sparsam für die äusserliche Anwendung einsetzen können.

Falls Sie Medikamente einnehmen, ist es wichtig, die Interaktionen abzuklären.

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

Aus- und Ableitende Verfahren in der TEN

Kennen Sie die Aus- und Ableitverfahren der Traditionellen europäischen Naturheilkunde? Sie kommen zur Anwendung um "verunreinigte Säfte" auszuleiten oder auf ein ausscheidungsstarkes Organ abzuleiten. Das heisst, wo im Körper Stauungen und Stagnationen sind, die zum Beispiel Schmerzen, Bakerzysten, Stauungsgefühle, Verspannungen oder auch das Gefühl von Trägheit verursachen, wird bewusst ein geeignetes Organ gefördert oder auf ein besser funktionierendes abgeleitet. Das kann zum Beispiel zur Anwendung kommen, wenn die Haut in Ihrer Arbeit überlastet ist und dies mit Hautausschlägen zeigt. Dann wird eine andere Instanz wie Magen, Leber, Darm, Nieren, Lunge, Lymphsystem in ihrer Funktion gefördert, um die Symptome zu lindern, jedoch nicht zu unterdrücken.

Ausleitverfahren können aber auch in Situationen mit Entzündungen oder Ablagerungen zur Anwendung kommen. Dann wird eine Öffnung der Haut erzeugt, um direkt nach aussen auszuleiten.

Aus- und Ableitverfahren sind Methoden wie Schröpfen als bekannteste Methode, Schröpfkopfmassagen, Bauscheidtieren, Blutegeltherapie, Cantharidenpflaster, Nasenrödern, und mehr. Indirekt kann auch mit Massagen und Fussreflexzonen-therapie die Haut in ihrer Funktion gefördert oder Organe über die Reflexzonen aktiviert werden. Zusätzlich kann durch die parallele Gabe von Heilpflanzen und/ oder einer Anpassung der Ernährung der Prozess unterstützt werden.

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

ANTI-ZECKENSPRAY

Im Onlineshop oder in der Praxis

Im Onlineshop und im Hofladen ist der Anti-Zeckenspray ab sofort bis Ende August mit 10% Rabatt erhältlich.

Biologische naturreine ätherische Öle in Kombination mit Neemöl in Sprayform halten die Zecken und Insekten fern. Auch für Kinder geeignet, da keine synthetischen Zusatzstoffe enthalten sind.

UND ZUM SCHLUSS

Ich wünsche Ihnen...

...einen schönen Sommer mit viel Sonne zum Auftanken.

«Wenn man sich nur in die Blüten und nicht in die Wurzeln eines Menschen verliebt, weiss man ab Herbst nicht mehr, was man tun soll.»

unbekannt

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/ 2025 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](#).