

ADVENT

KÖRPER . SEELE . GEIST

Praxis Andrea Fässler

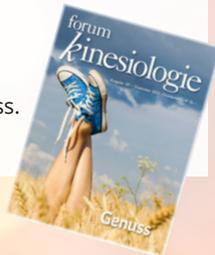
Traditionelle Europäische Naturheilkunde | Kinesiologie
Klassische Massage | Fussreflexzonen-therapie

HERZLICH WILLKOMMEN IM PRAXIS-ADVENT

Praxisportrait im aktuellen "Forum Kinesiologie"

Ich freue mich sehr über das Praxisportrait mit Interview zum Beruf

KomplementärTherapeutin Methode Kinesiologie in der Zeitschrift "Forum Kinesiologie" mit dem Heft-Thema Genuss. Lesen Sie das ganze Interview [hier](#).



SEHR GEEHRTE NEWSLETTERABONNENTEN UND PATIENTINNEN UND PATIENTEN MEINER PRAXIS

Kaum die T-Shirts versorgt, ist schon wieder der Advent da.

Die Stärkung des Immunsystems hat immer noch Gültigkeit. [Lesen Sie hier mehr darüber](#) und sorgen Sie täglich aktiv für Ihre Gesundheit.

AKTUELL

Über Sympathikus und Parasympathikus - und warum beide wichtig sind

Sympathikus und Parasympathikus sind Teile des vegetativen Nervensystems, die gemeinsam die unbewusste Regulation von lebenswichtigen Körperfunktionen steuern.

Der Sympathikus wird als der "Fight-or-Flight"-Modus (Kampf oder Flucht) bezeichnet, da er aktiviert ist, wenn der Körper sich in einer Stresssituation befindet.

Funktionen wie Erhöhung der Herzfrequenz, Weitung der Bronchien und Pupillen, Steigerung der Blutzufuhr zu den Muskeln und Mobilisierung der Energiereserven, Hemmung der Verdauung und des Speichelflusses sind nur einige seiner Funktionen.

Der Sympathikus ist aktiv bei körperlicher Betätigung und in Stressphasen (auch in emotionalen...).

Der Parasympathikus wird auch als der "Rest-and-Digest"-Modus (Ruhe und Verdauen) bezeichnet, da er in Ruhe aktiv wird und für die Verdauung nötig ist.

Im Gegensatz zum Sympathikus verlangsamt er die Herzfrequenz, verengt die Bronchien und Pupillen, regt die Verdauung an, entspannt die Muskeln, stimuliert die Blase, etc.

Der Parasympathikus fördert die Erholung und Regeneration des Körpers.

Die beiden Systeme sollten sich die Waage halten. Der Kampf-Flucht-Modus ist nicht für den ganzen Tag gedacht und ein Ungleichgewicht, vor allem zu Lasten des Parasympathikus, kann zu gesundheitlichen Problemen führen.

Schenken Sie Ihrem Parasympathikus genügend Aufmerksamkeit? Es lohnt sich.

Gerne begleite ich Sie zu Ihren Fragen in der [Praxis](#).

KÖRPER . SEELE . GEIST

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

Galgant (*Alpinia officinale*) - ein Pflanzenportrait

Das über Jahrhunderte überlieferte Wissen von Hildegard von Bingen, einer der faszinierendsten Frauen Europas, die Wissenschaft, Spiritualität und Religion beeinflusst hat wie kaum eine andere, beinhaltet viele wertvolle Schriften.

Die deutsche Benediktinerin, Äbtissin, Dichterin, Komponistin und bedeutende Natur- und Heilkundige (1098-1179) bezeichnete den Galgant aus der Familie der Ingwergewächse als "Gewürz des Lebens und der Liebe". Mit seinen Scharfstoffen, Flavonoiden und Gerbstoffen aktiviert und belebt der Galgant sofort und gilt unter anderem als universelles Herzmittel sowie als stark entzündungshemmendes Gewürz für den Gesamtorganismus. Er ist darum nicht wegzudenken aus der antientzündlichen Ernährung.

Hildegard hat über den Galgant folgendes gesagt: „Wer im Herzen Schmerzen leidet und wem von Seiten des Herzens ein Schwächeanfall droht, der esse sogleich eine hinreichende Menge Galgant und es wird ihm besser gehen. Und ein Mensch, der ein hitziges Fieber in sich hat, trinkt Galgantpulver in Quellwasser und er wird das hitzige Fieber löschen.“

Galgant zeigt eine krampflösende, verdauungsfördernde, antibakterielle, aktivierende Wirkung. Dadurch wird er nicht bloss bei organischen Beschwerden eingesetzt, sondern auch als Stimmungsaufheller und bei starker Müdigkeit und Erschöpfung.

“Galgant hilft, das innere Feuer zu finden und zu entfachen und sich von dieser Wärme und Energie erfüllen und antreiben zu lassen.“ Ein faszinierendes Gewürz, das in jeder Küche einen Ehrenplatz haben sollte.

KISSENSPRAY

Aktion Dezember 10%

Um beim Thema zu bleiben: Unterstützen Sie Ihren Schlaf und damit die Aktivierung des Parasympathikus. Im [Online-Shop](#) finden Sie **Kissensprays im Dezember mit 10%.**

Guter und ausreichender Schlaf ist eine ganzheitliche Gesundheitsprophylaxe.

Erholen Sie sich schon im Schlaf?

UND ZUM SCHLUSS

Ich wünsche Ihnen...

...eine schöne Adventszeit und freudvolle Weihnachten.

“Wir erwerben uns unsere Gesundheit jeden Tag neu.”

Dr. med. Ulrich Bauhofer

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 Fussreflexzonentherapeutin

Mitglied [Verband Kinesuisse](#)

Mitglied [SVANAH](#)

Mitglied [Gewerbeverein Herisau](#)

Ausgabe 1/ 2024 erscheint im Frühling.



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](#) | [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](#).

