

HERBST

KÖRPER . SEELE . GEIST

Praxis Andrea Fässler

Traditionelle Europäische Naturheilkunde | Kinesiologie
Klassische Massage | Fussreflexzonen-therapie

HERZLICH WILLKOMMEN IM PRAXIS-HERBST

Das Ziel ist in Sicht...

Aktuell schreibe ich an meiner Fallstudie für die Höhere Fachprüfung in der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde mit dem Ziel, im Sommer 2025 das Eidgenössische Diplom und somit das oberste Zertifikat der Naturheilkunde zu erreichen. Es ist auf gleicher Stufe wie das Masterdiplom im Schweizer Bildungssystem. Zur Erfüllung der Bedingungen habe ich eine chronisch kranke Patientin ein halbes Jahr naturheilkundlich begleitet, therapiert und dokumentiert: Ein spannender und erfüllender Prozess - wie mein Praxisalltag auch.

SEHR GEEHRTE NEWSLETTERABONNENTEN UND PATIENTINNEN UND PATIENTEN MEINER PRAXIS

Teilweise hat er uns etwas kalt erwischt, der Herbst. Mit seiner reichen Ernte macht er das ab und zu neblige Wetter mehr als gut. Es bleibt immer noch etwas Zeit, saisonale Kräuter, Gemüse und Früchte haltbar zu machen, um so für den Winter hochwertige Nahrung bereit zu stellen. Was um uns herum wächst, ist am kostbarsten!

AKTUELL

Die Leber - unsere Hauptentgiftungsdrüse

Die Leber leistet jeden Tag für uns grosse Arbeit. Als grösstes und wichtigstes Stoffwechselorgan ist sie für die meisten Auf- und Abbauprozesse von Nahrungs- und Fremdstoffen zuständig, welche aus dem Darm dorthin gelangen und im Körper verteilt bzw. um- oder abgebaut werden.

Sie ist am Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel beteiligt und produziert unter anderem den Gallensaft für die Fettverdauung. Dieser wird über die Gallenwege in den Zwölffingerdarm ausgeschieden.

Nicht nur Nahrungsmittel sondern auch Arzneimittel, Alkohol, Umweltgifte etc. gelangen zuallererst in die Leber. Sie spielt deshalb auch als Entgiftungsorgan eine sehr grosse Rolle und arbeitet rund um die Uhr.

Nicht zu vergessen ist die mit Gedanken belastete Leber.

Eine naturheilkundliche Regel lautet: "Eine kranke Leber kommt nie allein." Gleichzeitig beziehen wir also immer auch andere Organe in die Therapie mit ein und achten auf die Säure-Basen-Balance.

Eine Lebererkrankung baut sich in der Regel - wenn sie nicht durch infektiöse Geschehen akut begründet ist - über viele Jahre auf. Darum gehen wir bei der Lebertherapie von einem längeren Prozess aus.

Die naturheilkundliche Therapie geht in Richtung Regeneration, was zuerst über die ursächliche Entgiftung erreicht wird. Pflanzenpräparate sind zusammen mit einer sorgfältigen Ernährung & Lebensführung und manuellen Anwendungen wie Reflexzonen-therapie, Massagen und der Ausrichtung der Wirbelsäule wertvolle Methoden aus der breiten Palette der Naturheilkunde.

Eine belastete Leber schmerzt nur selten - dann unter dem rechten Rippenbogen und teilweise mit Ausstrahlung in die rechte Schulter oder als Kopfschmerz. "Die Müdigkeit ist der Schrei der Leber" und andere Symptome wie Schlafstörungen und Verdauungsprobleme weisen auf eine Funktionsschwäche der Leber hin.

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 | Fussreflexzonen-therapie

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



IM FOKUS

Die Pulsdiagnose und welche Informationen sie uns in der Naturheilkunde gibt

Mit der Pulstastung können Veränderungen im Körper eines Lebewesens am schnellsten festgestellt werden. Der Puls reagiert unmittelbar auf körperliche Vorgänge, therapeutisch gesetzte Reize und emotionales Geschehen. Er gibt uns, zusammen mit anderen Diagnosemöglichkeiten, wertvolle Informationen über die aktuellen Vorgänge und Energieverhältnisse im ganzen Organismus.

Dabei sind auf den verschiedenen Puls-Taststellen Kriterien wie Rhythmus, Frequenz, Pulswelle, Kraft, Widerstand, Fülle, Leere, usw. wichtig.

In der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde dient das Denkmodell der Humoralmedizin als Grundlage. Die Humores sind die "Säfte" Chole, Phlegma, Sanguis und Melanchole. Je nach vorherrschenden Qualitäten ergibt sich daraus die Tendenz zum Choleriker, Phlegmatiker, Sanguiniker oder Melancholiker, wobei jeder Mensch eine Mischung dieser Temperamente ist.

Alle Befundungen, Zustände, Symptome, aber auch Therapiemethoden, Pflanzenanwendungen, Lebensführung, Ernährung, etc. werden den Qualitäten warm/ kalt/ feucht/ trocken zugeordnet und entsprechend therapeutisch eingesetzt.

Ein Beispiel: Der Organismus eines Patienten zeigt in Iris, Zunge, Puls, Antlitz, Symptomen und Reflexzonen vorwiegend Zeichen von Kälte und Stauung an. Dann werden entsprechend Methoden angewendet, die bewegend, entstauend, wärmend und ausscheidend wirken.

Anhand der humoralen Situation wird die Stärke und Art des therapeutischen Reizes bestimmt. Der Puls kann uns dabei bereits während der Behandlung zuverlässige Informationen liefern.

Haben Sie sich selber auch schon den Puls gefühlt? Probieren Sie es in verschiedenen Situationen aus.

NEU

Tees als Hausmischung

In Herisau gemischt von der Drogerie Walhalla, sind in der Praxis ab sofort als "Hausmischung" meine eigenen Tees in 70g-Einheiten erhältlich:

Ein leichter Bittertee und ein Stoffwechseltee für die Aktivierung der Ausscheidung.

Ich freue mich sehr darüber und hoffe, die Tees tun auch für Sie viel Gutes!

Mehr über die Wichtigkeit von Bitterstoffen erfahren Sie in einem der früheren Newsletter [hier](#).

UND ZUM SCHLUSS

Ich wünsche Ihnen...

...einen goldenen Herbst.

«Auch ein hervorragender Arzt kann nichts gegen das Wesen einer Krankheit unternehmen, wenn die Arbeits- und Lebensbedingungen krankmachend bleiben.»

Christoph Wilhelm Hufeland 1762-1836

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](#) und [SVANAH](#)

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

Ausgabe 4/ 2024 erscheint im Advent



KÖRPER . SEELE . GEIST

Praxis Andrea Fässler

[Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN](#) | [Kinesiologie](#) | [Klassische Massage](#) | [Fussreflexzonentherapie](#)

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](#).

