



Herzlich willkommen Max!

Ich freue mich, dich erstmals mit meinem neuen Newsletter aus meiner Naturheilpraxis begrüßen zu dürfen. Mit diesem Format möchte ich dich künftig zweimal jährlich über aktuelle Termine, Neuigkeiten aus der Praxis sowie interessante Impulse rund um ganzheitliche Gesundheit informieren.

Herzliche Grüße
Christian

Fastenwoche

Viele denken dabei an Verzicht, fade Brühe und einen knurrenden Magen. Doch das ist ein Irrtum! Das Weglassen fester Nahrung kann eine wahre Wohltat sein:

Wissenschaftliche Studien zeigen, wie positiv sich Fasten auf Körper und Geist auswirkt. Wer fastet, unterstützt natürliche Reinigungs- und Regenerationsprozesse, findet zu neuer Leichtigkeit und stärkt seine innere Balance. Bereits zum dritten Mal findet die Fastenwoche statt. Eine gute Gelegenheit, gemeinsam bewusst aufzutanken und gestärkt in den Frühling zu starten.

▯ Informationsabend: Sonntag, 1. März 2026

▯ Zeit: 19:00 – ca. 20:00 Uhr

Weitere Informationen findest du hier:





Neu: Online-Termine

Ab sofort kannst du deine Termine in meiner Naturheilpraxis bequem und rund um die Uhr online buchen. Mit meinem neuen Buchungssystem sparst du Zeit und hast deine Termine jederzeit im Griff. Probiere es gleich aus und sichere dir deinen Wunschtermin.

[Termin](#)

Drogerie Frey, Gerlafingen

Am 18. Februar 2026 bin ich von 14.00 bis 17.00 Uhr wieder in der Drogerie Frey in Gerlafingen anzutreffen. Mit einer Zungen- und Gesichtsanalyse erhältst du eine erste, kurze Einschätzung deiner aktuellen Gesundheitssituation. Neugierig geworden? Dann schau gerne vorbei.



Drei Hausmittel gegen Infekte

Mit bewährten naturheilkundlichen Mitteln lässt sich ein Erkältungsausbruch oft noch abwenden, da mit diesen Tricks die Abwehr aufgefrischt wird.

1. Sanddorn

Dreimal täglich zwei Esslöffel Sanddornsaft auf ein Glas Wasser, denn Sanddorn-Beeren enthalten bis zu zehnmal so viel Vitamin C wie Zitronen.

2. Wärmende Knolle: Ingwer

Die scharfe Ingwerwurzel sorgt für eine stärkere Durchblutung der Nasenschleimhäute. Dafür ein etwa daumengroßes Stück frische Ingwerwurzel raspeln, mit einem Liter kochenden Wassers übergießen und zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und mit etwas Honig süßen.

3. Tägliches Gesundheitsritual: Das Ölziehen

Das morgendliche Ziehen von einem Esslöffel Olivenöl durch die Zähne hilft gegen Keime im Mund- und Rachenraum und entgiftet den Körper. Im Laufe des Ölziehens verwandelt sich das Öl im Mund in eine dünnflüssige

Ich wünsche von Herzen ein erfüllendes und freudvolles Jahr 2026. Vielen Dank für all die schönen Begegnungen, die ich in meiner Praxis im 2025 erleben durfte.

Naturheilpraxis Müller
Hans Huber-Strasse 37A
4500 Solothurn
+41 78 267 86 35
info@naturheilpraxismueller.ch



Copyright 2026
[Abmelden / Unsubscribe](#)