

Phytotherapie für Erwachsene: Naturheilpraxis Elena Cajka in Zürich veröffentlicht Ratgeber-Serie

*Neue Ratgeber-Serie zur
Pflanzenheilkunde macht sichtbar: Die
Naturheilpraxis Elena Cajka in Zürich-Witikon begleitet Kinder und Erwachsene.*

ZÜRICH, SWITZERLAND, August 5, 2026 /EINPresswire.com/ -- Die [Naturheilpraxis Elena Cajka](#) in

“

Oft ist es ein Detail, das anderswo als Nebensache abgetan wurde, das den entscheidenden Hinweis gibt.”

*Elena Cajka,
Naturheilpraktikerin TEN*

Zürich-Witikon hat eine Ratgeber-Serie zur [Phytotherapie für Erwachsene](#) veröffentlicht. Die frei zugänglichen Beiträge behandeln Themen von Frauenheilkunde und Wechseljahren über Burnout und Erschöpfung bis zur Darmgesundheit und erscheinen fortlaufend auf der Website der Naturheilpraxis. Damit wird sichtbar, was viele bisher nur von der Kinderheilkunde der Naturheilpraxis Elena Cajka kannten: Pflanzenheilkunde für die ganze Familie, von Kindern bis Erwachsene.

Anlass der Serie sind wiederkehrende Fragen aus der Beratung. Viele Menschen, die in die Naturheilpraxis Elena Cajka kommen, haben bereits einen langen Weg hinter sich, und trotzdem bleibt das Gefühl, dass etwas übersehen wird. Die Beratung setzt deshalb auf Zeit und Zusammenhänge statt einzelner Symptome: Eine erste Beratung dauert 60 Minuten, nach jedem Gespräch erhalten Ratsuchende einen schriftlichen, persönlich zusammengestellten Plan, und die Begleitung geht auch danach weiter.

„Oft ist es ein Detail, das anderswo als Nebensache abgetan wurde, das den entscheidenden Hinweis gibt“, sagt Elena Cajka, Naturheilpraktikerin TEN. „Ich setze aus vielen kleinen Informationen ein Gesamtbild zusammen. Bei Ernährung, Schlaf, Stress und Vorgeschichte zeigt sich dann oft ein Weg, den vorher niemand gesehen hat.“

Begleitet werden Themen wie ADHS und Noonan-Syndrom bei Kindern, ebenso Neurodermitis und Allergien, Burnout und Erschöpfung, Frauenheilkunde von Zyklusbeschwerden bis zu den Wechseljahren sowie Darmgesundheit bei Erwachsenen. Die Beratung findet vor Ort in Zürich-Witikon statt oder online per Video, weltweit und in fünf Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Griechisch.

Elena Cajka ist Naturheilpraktikerin TEN mit Schwerpunkt Pädiatrie und EMR-angelernt, sodass sich viele Schweizer Krankenkassen über die Zusatzversicherung an den Kosten beteiligen. Sie bringt über zehn Jahre praktische Erfahrung mit und wird in 17 Google-Bewertungen mit 5,0 von 5 Sternen bewertet. Als Mutter eines Kindes mit besonderen gesundheitlichen Herausforderungen kennt sie die Seite der Eltern nicht nur aus Büchern.

Phytotherapie versteht die Naturheilpraxis Elena Cajka stets ergänzend zur ärztlichen Behandlung, nie als Ersatz. Pflanzliche Konzepte können unterstützen und haben sich oft bewährt, ärztliche Abklärungen bleiben der erste Schritt.



Elena Cajka, Naturheilpraktikerin TEN, Naturheilpraxis Elena Cajka in Zürich-Witikon

Als bewusst einfachen ersten Kontakt bietet die Naturheilpraxis Elena Cajka ein [kostenloses Kennenlerngespräch](#) an, unverbindlich und vertraulich, per WhatsApp, telefonisch oder online.

Über die Naturheilpraxis Elena Cajka

Die Naturheilpraxis Elena Cajka in Zürich-Witikon ist auf Phytotherapie für Kinder und Erwachsene spezialisiert. Schwerpunkte sind Kinderheilkunde, die Begleitung bei ADHS und Noonan-Syndrom sowie Frauenheilkunde. Beratungen finden vor Ort in Zürich oder online in fünf Sprachen statt.

Elena Cajka
Naturheilpraxis Elena Cajka
+41 79 455 28 35
[email us here](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/931723818>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable

in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2026 Newsmatics Inc. All Right Reserved.