

Die Hektik unserer Zeit und die steigenden Anforderungen verlangen zunehmend nach einem verantwortungsbewussten und kompetenten Umgang mit der eigenen Gesundheit.

Leistungsfähige und motivierte MitarbeiterInnen erfüllen ihre Aufgabe nicht auf Kosten, sondern auf der Grundlage ihrer Gesundheit und einer ausgeglichenen Work-Life-Balance.

Der Erfolg eines Unternehmens setzt ein starkes Führungsteam voraus, welches

- dank schneller Denkprozesse praxisnah, erfolgsorientiert entscheidet und handelt
- die Fähigkeit besitzt, auch komplexe Probleme gelassen zu lösen
- über Kraftreserven verfügt, Herausforderungen auch längerfristig zu meistern
- keine Müdigkeit im Alltag oder grössere Leistungsschwankungen am Arbeitsplatz kennt und somit für Zukunftspläne des Unternehmens gerüstet ist

### ANGEBOT FÜR FIRMEN

- Vorträge
- Workshops
- Burnout-Prophylaxe und -Therapie
- Individuelle Beratungsgespräche
- Mikronährstoff-Medizin
- Ernährungsberatung

### AKTUELL

- Privatpraxis für Anti-Aging Prävention und Gesundheit, Pfäffikon/SZ
- Gesundheitsmanagement in Firmen
- Betreuung von Schweizer Spitzensportlern
- Referentin und Leiterin von Seminaren und Kongressen

### ARBEITSERFAHRUNG

- Postgraduate Studies am Centre for the Improvement of Human Functioning, Wichita/KS, USA
- Leiterin Medizinische Abteilung Antistress AG, Rapperswil
- Betreuerin Schweizer Ski-Nationalmannschaft Herren

### AUSBILDUNG

- Diplom Praktische Ärztin, FMH
- Diplom ESAAM, "European Diploma in Preventive and Anti-Aging-Medicine", Münster/D
- Diplom GSAAM, "German Society for Anti-Aging-Medicine", München/D
- Diplom Deutsche Gesellschaft für Orthomolekulare Medizin, Düsseldorf/D
- Diplom AKOM, Kölner Akademie für Komplementärmedizin, Köln/D
- Diplom Akupunktur an der ÖGAA, Wien/A
- Diplom Lüscher-Color-Diagnostik, Luzern/CH

### PRIVATPRAXIS FÜR ANTI-AGING PRÄVENTION UND GESUNDHEIT



Rietbrunnen 26  
CH-8808 Pfäffikon  
Fon/Fax: +41 (0)55 410 73 17/16  
[www.ajfoehr.ch](http://www.ajfoehr.ch)

Dr. med. Antoinette J. Föhr-Keller

SCHLÜSSEL  
ZUR GESUNDHEIT



# MIKRONÄHRSTOFFE

...IN DER MEDIZIN –  
DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT

Das Therapieprinzip der Orthomolekularen Medizin beruht auf der Erkenntnis, dass der menschliche Körper für ein gesundes, reibungsloses Funktionieren aller Organe über 40 Mikronährstoffe benötigt.

Die meisten Mikronährstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fette und Aminosäuren sind essentielle Stoffe. Das bedeutet, dass unser Körper diese Mikronährstoffe nicht selber produzieren kann. Deshalb müssen wir diese Mikronährstoffe unserem Körper täglich über unsere Nahrung zuführen.

Obwohl Mikronährstoffe nur in sehr kleinen Mengen benötigt werden, gehören sie zu den wesentlichsten Nahrungsbestandteilen. Ohne Mikronährstoffe finden zahlreiche Funktionen, z.B. das Wachstum oder die Energieproduktion, nur ungenügend statt.

„Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung der Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.“

(Linus Pauling, 2facher Nobelpreisträger)

# ANTI-AGING-MEDIZIN

...NATÜRLICHE HORMONE FÜR DIE  
GESUNDHEIT VON MANN UND FRAU

Alt werden – jung bleiben! Natürliche, körpereigene Hormone sind wichtige Bausteine für Ihr tägliches Wohlbefinden. Ohne Hormone läuft nichts. Schon die kleinste Dysbalance kann Ihre Lebensqualität und Lebensfreude stark beeinträchtigen.

Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Hormonproduktion bei Mann und Frau ab. Dieser Hormonabfall hat früher oder später gesundheitliche Folgen. Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Verlust an psychischer Ausgeglichenheit, Müdigkeit, Zuckerstoffwechsel-Störungen, Herzrhythmus-Störungen, schlaffe Haut, Vitalitätsverlust, hoher Blutdruck und vieles mehr können die Folgen von Hormonmangel sein.

Die Anti-Aging-Medizin hat zum Ziel, die Hormondefizite frühzeitig zu erkennen und bei Bedarf mit natürlichen, körpereigenen Hormonen auszugleichen. Dadurch werden Ihr tägliches Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude gesteigert und Folgeerkrankungen vorgebeugt.

Nur mit einer exakten Bestimmung des Hormonstatus im Blut kann festgestellt werden, ob ein Mangel vorliegt und somit eine Substitution erforderlich ist.

Lassen Sie Ihren Hormonstatus bestimmen – Ihnen und Ihrer Gesundheit zu liebe.

# VORBEUGEN STATT

...REPARIEREN!  
OHNE PRÄVENTION LÄUFT NICHTS!

Natürliche Hormone und Mikronährstoffe als Gesundheitsversicherung! Viele Krankheiten entstehen, weil der Körper zu wenig von den lebenswichtigen Hormonen und Mikronährstoffen hat. Die Anti-Aging- und Mikronährstoff-Medizin hat zum Ziel, diese Defizite frühzeitig zu erkennen, auszugleichen und dadurch Spätfolgen zu verhindern.

Chronische Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit, Hauterkrankungen, plötzlich auftretende Herzrhythmus- und Sehstörungen, brüchige Fingernägel und vieles mehr können Anzeichen eines möglichen Hormon- oder Mikronährstoff-Mangels sein. Das alles muss nicht sein!

Lassen Sie Ihren Hormon- und Mikronährstoffstatus im Blut, Urin oder Haar bestimmen. Dadurch erfahren Sie, ob Sie unter einem Hormonmangel leiden oder ob Ihr Mikronährstoffhaushalt unausgeglichen ist. Gleichzeitig kann eine allfällig vorhandene Belastung Ihres Körpers durch Schwermetalle erkannt werden.

## ANGEBOT FÜR PRIVATPERSONEN

- Anti-Aging- und Präventiv-Medizin
- Hormondiagnostik und -therapie
- Mikronährstoff-Medizin
- Akupunktur und Chinesische Medizin
- Infusionstherapie
- Sportlerbetreuung
- Ernährungsberatung