

Monika Graf – seit 30 Jahren am Puls der Gesundheit

Die Berufstätigkeit von Monika Graf nahm ihren Anfang im alten Spital von Teufen. Seit 1996 führt sie mit ihrem dreiköpfigen Team das Therapiezentrum beim Sternen.

Gemeinsam behandeln die vier Spezialistinnen die unterschiedlichsten Beschwerden ihrer Patienten individuell und ganzheitlich dank intensiver Weiterbildungen in den verschiedenen Heilmethoden aus Schul- und Komplementärmedizin.

Physiotherapie, individuelles Training, Entspannung, Darmgesundheit

• Im Rahmen der klassischen Physiotherapie werden persönliche Trainings und spezifische Kurse angeboten (Faszien-



Das interdisziplinäre Team des Therapiezentrums: v.l.n.r. Esther Schrode, Monika Graf, Helen Oesch und Christiane Oswald. Foto: Erich Gmünder

training, Pilates etc.).

• Massagen, Fussreflexzonenbehandlungen, Packungen zur Entspannung von Körper und Seele.

• Mikrobiomanalysen, Lymphdrainage, Schröpfen, u.a. zur Entgiftung des Stoffwechsels.

• Modernes Beckenbodentraining, z.B. bei Rückenbeschwer-

den, nach Geburten, gegen Inkontinenz, etc. zur Steigerung der Lebensqualität.

Tag der offenen Türe

Um die Vielfalt ihrer Gesundheitsangebote und das breite Angebot an Appenzeller Hausmitteln in den modernen Praxisräumen vorzustellen, laden Monika Graf und ihr Team am Freitag, 16. November von 10 Uhr bis 17 Uhr zum Tag der offenen Tür ein. In Kurzvorträgen zu Blasenschwäche und Beckenbodentraining informieren Spezialisten über diese heimliche Volkskrankheit und die neuesten Behandlungsmethoden und Geräte. Diese dürfen vor Ort persönlich getestet werden. ^{pd} Therapiezentrum Teufen, Hauptstrasse 53, Telefon 071 333 1924, www.therapie-teufen.ch

Dauerhafte Haarentfernung dank Diodenlaser

Bildericht: Mägi Walti

Seit 2009 ist Patricia Schoch Inhaberin des Anais Cosmetics Studios an der Landhaus-

sie weniger Wiederholungen, und im Vergleich zur Haarentfernung mit Wachs ist sie dauerhaft und somit über einen längeren Zeitraum beobachtet auch bei den

Seriöse Abklärung

Am Beginn einer Behandlung steht eine genaue Anamnese, d.h. eine professionelle Erhebung von medizinisch relevanten

Wie Patricia Schoch erläutert, hängt das mit der Wärmeabgabe des Lasers zusammen, da die Haut je nach Lichttemperatur unterschiedlich empfindlich ist.