

Mit Ernährung das Immunsystem für die kalte Jahreszeit stärken



Beitrag von
Diätologin
Elisabeth Buchauer

Nachdem unsere Abwehrzellen in den letzten Jahren durch Abstandhalten und Maske tragen mit weniger Keimen in Berührung kamen, ist es jetzt umso vorteilhafter, diese zu stärken und zu unterstützen.

Für mich ist wichtig, dass es nicht einen bestimmten Nährstoff oder ein bestimmtes Lebensmittel gibt, das hervorgehoben oder isoliert betrachtet werden sollte. Es geht immer um eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung, die viele Vitalstoffe enthält. Zahlreiche Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel haben einen direkten oder indirekten Einfluss auf unsere Körper-Abwehr. Dazu gehören neben bestimmten Eiweißbausteinen, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen auch Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Die genannten Stoffe in einem guten Mix zu sich genommen, helfen durch die kältere Jahreszeit – möglichst ohne Infekt – zu kommen.

Um den Eiweißbedarf zu decken, kombinieren Sie am besten pflanzliche Eiweißquellen, wie Getreideprodukte und Hülsenfrüchte mit hochwertigen, tierischen Lebensmitteln. Auf gute Qualität sollte dabei geachtet werden. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und stärkend auf das Immunsystem. Diese kommen hauptsächlich in pflanzlichen Ölen, wie Rapsöl, Leinöl, Hanföl, Sojaöl und Nussöl vor und in fettreichen Fischen, wie Saibling und Forelle aus dem Süßwasser und Lachs, Makrele, Hering und Thunfisch aus dem Meer.

In unserer Region bieten Fischzucht-Betriebe unterschiedliche Speisefische an. Diese verweisen in ihren Homepages auf die einzelnen Lebensabschnitte und Entstehung ihrer Fische hin, wie beispielsweise der Fischzucht-Betreiber in Rettenschöss, der wie folgt schreibt: „Aus Überzeugung wählen wir den Weg vom EI über den JUNGFISCH zum SPEISEFISCH und BESATZFISCH. Wir kaufen also keine Jungfische an, sondern nutzen unsere natürlichen Bedingungen für eine Aufzucht von der Geburt bis zum fertigen Fisch. So erhalten wir herrliche Qualitätsfische, die von Anfang an mit sauberem Quellwasser und hochwertigem Futter aufwachsen. Also ECHTE TIROLER!!“ Vielleicht finden



Sie in Ihrer Nähe ebenfalls eine ähnliche Qualität beim Kauf von Speisefische.

Was bei uns Menschen die Knochen sind, sind bei Pflanzen die Ballaststoffe oder Faserstoffe. Diese Ballaststoffe sind die Nahrungsquelle unserer Darmbakterien. Alle Bakterien unseres Körpers bilden zusammen unser Mikrobiom. Je besser dieses Mikrobiom versorgt und ernährt wird, desto besser arbeitet unser Immunsystem, welches ja zum großen Teil im Darm angesiedelt ist. Nebenbei fördern Ballaststoffe und in weiterer Folge die Bakterien unsere Verdauung und haben direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden. Milchsäurehaltige Lebensmittel, wie Joghurt, Buttermilch, Kefir (Achtung: Nicht für Patienten mit Laktoseintoleranz geeignet) und Sauerkraut wirken sich auch positiv auf die Zusammensetzung des Mikrobioms aus.

Für eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffversorgung hilft eine bunte Auswahl von Gemüse, Salat und Obst. Regionale und saisonale Produkte weisen immer einen höheren Gehalt von Vitalstoffen auf und sollten daher bevorzugt werden. Getreide und hochwertige tierische Lebensmittel sind für eine ausreichende Vitalstoffzufuhr ebenso notwendig. Es gilt noch zu erwähnen, dass kein Nahrungsergänzungsmittel oder Ersatzprodukt aus der Apotheke eine ausgewogene Ernährungsweise ersetzen kann. Neben der Ernährung wirken sich auch guter Schlaf, Bewegung, Normalgewicht, Entspannung, Erholung und der Verzicht auf Nikotin und Alkohol positiv auf eine starke Abwehrkraft aus.

IN DIESEM SINNE: LEGEN SIE EINE PAUSE ZUM GENIESSEN EIN, MIT BUNTEN UND VIELSEITIGEN SPEISEN.

Liebe PatientInnen!

Wir freuen uns, Ihnen eine gänzlich neu gestaltete Ausgabe der „Wittlinger News“ zu diesem Weihnachtsfest und Jahreswechsel zu senden zu können. Im Namen meiner Familie darf ich Ihnen, liebe LeserInnen, vorweg, ein „Frohes Weihnachtsfest“ und ein gesundes und erfolgreiches „Neues Jahr 2023“ wünschen.

Ein wirtschaftlich sehr schwieriges Jahr neigt sich dem Ende zu. Schlagen sich doch die hohen Energie- und Betriebskosten auch in unserer Branche nieder. Die Personalnot im Gesundheits-Bereich, die steigenden Personalkosten und die gedeckelten Tag-Sätze seitens der Sozialversicherungen tragen nicht dazu bei, dass privat geführte Gesundheits-Unternehmen wirtschaftlich geführt werden können. Allgemein öffentliche Einrichtungen, wie Bezirkskrankenhäuser, Landeskliniken und Unikliniken stöhnen, wie aus den Gazetten fast täglich zu lesen ist, unter dem Druck der hohen Energie- und Betriebskosten. Die dortige Personalnot und -kosten sind nur mit Steuergeldern einzufangen. Die geforderten Zuschüsse um die Krankenhaus-Defizite in 2022 in Tirol auszugleichen bedürfen zweistellige Millionen-Summen.

Leider haben private Gesundheitseinrichtung, wie „die Unsere“ keinen Zugriff auf Steuergelder, um ein vermeintliches Minus auszugleichen.

Wir haben trotz diesen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen in diesem Jahr viel Geld in die Gebäude-Sanierung unserer Einrichtung gesteckt. Neue Fenster, neue Fluchttüren, ganze Fensterfronten im Bereich Restaurant, ein neues Farbkonzept, das Fassade und Balkone umfasste, ein neuer überdachter Raucherbereich und teilweise neue Terrassenplatten lassen Sie als Patient den Rehabilitations-Aufenthalt in unserer Einrichtung – hoffentlich – genießen.

Im kommenden Sommer veranstalten wir, gemeinsam mit der Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder einen „Lymphkongress“, der sich über 4 Tage ziehen wird. Wir hoffen bei dieser internationalen Tagung auf viele namhafte Referenten und würden uns sehr freuen, wenn Sie Ihre Therapeuten und Ärzte zu Hause animieren würden, die „Lymph-Tage“ in Walchsee zu besuchen.

VIEL SPASS BEIM LESEN DIESER NEU GESTALTETEN WITTLINGER NEWS WÜNSCHT IHNEN

Ihr

Oliver Wittlinger



LYMPHOLOGISCHE SOMMERTAGE

Therapeutische Wissenschaft und wissenschaftliche Therapie in der Lymphologie

Die Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige lymphologische Therapien und das Wittlinger Therapiezentrum veranstalten

VOM 23. BIS 24. JUNI 2023
LYMPHOLOGISCHE SOMMERTAGE

unter dem Titel:
Therapeutische Wissenschaft und wissenschaftliche Therapie in der Lymphologie.

Wissenschaftlicher Leiter des Kongresses:
a.o.Univ.Prof. Dr.med.univ. Erich Brenner, MME

Der Kongressort ist die Mehrzweckhalle und das Wittlinger Therapiezentrum in 6344 Walchsee, Alleestraße 24 + 30

Infos zu dem Programm und den Workshops finden Sie auf www.gfmiv.at.

LYMPHOLOGISCHE SOMMERTAGE
„Therapeutische Wissenschaft und wissenschaftliche Therapie in der Lymphologie“

Die Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige lymphologische Therapien und das Wittlinger Therapiezentrum veranstalten vom 23.-24.06.2023 Lymphologische Sommertage unter dem Titel:
Therapeutische Wissenschaft und wissenschaftliche Therapie in der Lymphologie.

Wissenschaftlicher Leiter des Kongresses:
a.o.Univ.Prof. Dr.med.univ. Erich Brenner, MME

Der Kongressort ist die Mehrzweckhalle und das Wittlinger Therapiezentrum in 6344 Walchsee, Alleestraße 24 + 30

Um Vortragseinreichungen wird gebeten. Weitere Informationen dazu unter www.gfmiv.at

„Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige lymphologische Therapien“
www.gfmiv.at

in Zusammenarbeit mit Österreichische Gesellschaft für Lymphologie

Weiterbildung in Wundmanagement

für unsere dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin Carina Straif

Unsere Gesundheits- und Krankenpflegerin Carina Straif hat im Oktober die Weiterbildung in „Wundmanagement“ am Ausbildungszentrum West für Gesundheitsberufe in Innsbruck erfolgreich abgeschlossen. Sie ist nun unsere Fachkraft für die Versorgung von chronischen und offenen Wunden.



Wir gratulieren unserer Carina herzlich!



Unsere TherapeutInnen: Christina Buder, Sandra Hanzl & Jirina Tyslova durften einen interessanten Tag mit vielen spannenden Vorträgen verbringen

Lymphsymposium in München

Unter der wissenschaftlichen Leitung von Frau Dr. med. Michaela Knestele, Wundzentrum Ostallgäu / Kaufbeuren, veranstaltete die Fa. Juzo am 09. Juli 2022 das 12. Münchner Lymph-Symposium als hybride Veranstaltung unter dem Motto „Ödem trifft Adipositas“.

Adipositas ist weltweit auf dem Vormarsch, auch in Österreich steigt der Anteil der Adipösen an. Das stellt ÄrztInnen und medizinische Leistungserbringer vor zunehmende Herausforderungen, besonders in Verbindung mit lymphologischen Erkrankungen, deren Diagnostik und Behandlung.

Zunächst wurde ein genauer Blick auf die Abgrenzung von Lymphödem, Lipödem, Lipohypertrophie und Adipositas und den daraus resultierenden Behandlungsmöglichkeiten geworfen. Dabei wurde auch auf praktische Aspekte bei der KPE und der Kompressionsversorgung adipöser Ödem-PatientInnen eingegangen. Ein weiterer Schwerpunkt lag auf dermatologischen Begleiterkrankungen und intensivmedizinischen Problemen bei stark adipösen PatientInnen. Das Themenspektrum wurde abgerundet durch Aspekte der Ernährung, psychologische Problemfelder und Alltagsprobleme bei der häuslichen Versorgung adipöser PatientInnen mit Ödemen und Wunden.

Die Veranstaltung überzeugte durch hochkarätige ReferentInnen und internationale Teilnehmende. An lymphologisch interessierte ÄrztInnen, TherapeutInnen, medizinisches Personal und Fachkräfte des medizinischen Fachhandels gerichtet, bot die Veranstaltung über Ländergrenzen hinweg viel Raum für Diskussion, Vernetzung und Wissensvermittlung.

Das Symposium fand mit mehr als 200 PräsenzteilnehmerInnen und über 150 registrierten Online-TeilnehmerInnen aus elf Nationen statt. Neben Deutschland waren TeilnehmerInnen auch aus der Schweiz, Liechtenstein, Österreich, Bulgarien, Rumänien, der Türkei, Kuwait, Kenia, Nigeria und Mauritius dabei.

DAS WITTLINGER THERAPIEZENTRUM PRÄSENTIERTE SICH IN DER BEGLEITENDEN FACHAUSSTELLUNG ALS REHABILITATIONSKLINIK FÜR LYMPHÖDEM-PATIENTINNEN.

Neue MitarbeiterInnen

Wir heißen unsere neuen MitarbeiterInnen herzlich willkommen in unserem Team und wünschen ihnen eine erfolgreiche Einarbeitung und viel Freude bei ihren neuen Tätigkeiten im Wittlinger Therapiezentrum.

AUF EINE GUTE ZUSAMMENARBEIT!

lich hat sie auch noch die Ausbilderprüfung abgelegt. Stationen in ihrem Berufsleben waren renommierte Hotels, wie das Viva 4-Sterne-Gesundheitshotel in Bad Häring und das Kurzzentrum Umhausen, in dem sie bereits als Chef de Cuisine die Küche führte.

Verena legt viel Wert auf Teamarbeit und offene Kommunikation und bringt neben ihrer Fachkompetenz somit alle Eigenschaften für die Position der Küchenleitung mit. In ihrer Freizeit reist Verena gerne und wandert gerne auf den Berg. Kulinarische Erlebnisse dürfen aber auch außerhalb des WTZ nicht zu kurz kommen: Bei einem „Dinner for 6“ dürfen sich Freunde den ein oder anderen kulinarischen Tipp von unserer Verena anschauen und nachkochen.

Wir wünschen Verena alles Gute für ihre neue Aufgabe im WTZ.



DR. SUSANNE EBNER

Frau Dr. Susanne Ebner ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe mit dem Schwerpunkt operative Gynäkologie. 2013 hat sie ihre Ausbildung als akademische Expertin für Sexualberatung an der Leopold-Franzens-Universität Innsbruck abgeschlossen. Seit 2006 ist sie als Oberärztin am Klinikum Fürth tätig und seit 2014 im klinischen Ethikkomitee, dem sie seit 2020 vorsitzt.

Sie ist verheiratet, hat drei erwachsene Söhne und einen süßen Rüden (Ruffy). Ihre Interessen liegen vor allem in den Bereichen Sport, Literatur, Reisen und chillen, gerne auch bei einem coolen Film.



VERENA OSMAK

Verena ist seit April 2022 unsere neue Chefköchin im WTZ. Nach der Pensionierung unseres langjährigen Küchenchefs Franz Tendl wird sie die komplette Leitung unseres Küchenteams übernehmen und mit neuen Geschmackserlebnissen unsere PatientInnen verwöhnen.

Unsere Küchenchefin kommt aus Erl und hat ihre Leidenschaft für das Kochen vor über 20 Jahren zu ihrem Beruf gemacht. Seit über 10 Jahren ist sie diätetisch geschulte Köchin und diplomierte Diätköchin. Zusätz-



PETER DANZL

Peter ist seit Juni Teil unseres Küchenteams und unser neuer Koch, der nach der Pensionierung von unserer Anni in große Fußstapfen tritt. Seine Lehre hat Peter im 4-Sterne-Hotel Waidringerhof absolviert. Danach war er in Zell am See im Hotel Sonnberg und in Salzburg im Restaurant Brunner angestellt. Unsere PatientInnen und MitarbeiterInnen dürfen sich auf viele kulinarische Köstlichkeiten freuen.



ELISABETH BUCHAUER

Seit August 2022 ist Elisabeth unsere Diätologin und steht Ihnen gerne für Rat und Tat zur Seite, wenn Sie Fragen rund um das Thema Ernährung haben.

Elisabeth hat ihre Ausbildung zur Diätologin 2005 in Innsbruck abgeschlossen. Danach war sie mit Karenzunterbrechung 16 Jahre am LKH Natters tätig. Nachdem sie bereits 6 Jahre die Vertretung für unsere langjährige Diätologin Cornelia Toplitsch im Haus übernommen hatte, ist Elisabeth nun für 15 Wochenstunden im WTZ angestellt. Sie ist Mama von zwei schulpflichtigen Buben und wohnt in Walchsee. In ihrer Freizeit ist sie gerne mit ihrer Familie in der Natur unterwegs, liest und verreiselt gerne.

„Ich bin froh im Haus tätig sein zu dürfen, weil ich gerne mit Menschen zusammen bin und abwechslungsreiche Gespräche führen kann. Ich hoffe, den PatientInnen für den Alltag brauchbare Tipps und Empfehlungen mitzugeben.“

BUCHREZENSION

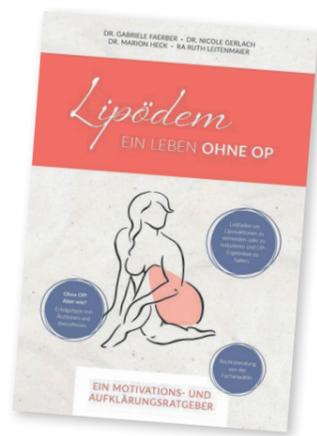
Dr. Gabriele Faerber et.al

Lipödem Ein Leben ohne OP

Ein Motivations- und Aufklärungsratgeber
Scout Medien, 2022

Das Lipödem ist immer wieder eine umstrittene Diagnose, sei es in der medizinischen Forschung, bei ÄrztInnen und hier insbesondere bei HausärztInnen, bei den Krankenkassen und in der Öffentlichkeit. Diese Frauen betreffende Fettverteilungsstörung wird entweder gar nicht ernst genommen oder aufgrund ihrer Ähnlichkeit mit Fibromyalgie, Adipositas, Schilddrüsenfunktionsstörungen und weiteren neurologisch-rheumatologischen Erkrankungen oft viel zu spät erkannt. Viele Betroffenen leiden zudem tatsächlich auch unter diesen und unter einer Vielzahl von assoziierten Erkrankungen mit entzündlichen Komponenten, Gelenkproblemen, PMS, Endometriose und nicht selten an psychischen Problemen. Dieser Blick auf die vielfältigen gesundheitlichen Herausforderungen und die psychischen Belastungen aufgrund einer „den Dicken“ gegenüber generell feindlich eingestellten öffentlichen Meinung macht deutlich, dass es betroffene Frauen nicht leicht haben, mit ihrer Erkrankung sachkundig umzugehen und selbstbewusst ein erfülltes Leben zu führen.

Hier kommt die Selbsthilfe ins Spiel, die in dieser Betroffenengruppe besonders gut organisiert ist. Das vorliegende Buch ist gleichsam wie eine Reise in die vielfältigen Aktivitäten dieser „Kämpferinnen“, die ihr Leben vorerst ohne Liposuktion meistern. Begleitet von medizinischen Beiträgen über Schmerz, Verhütung, Laborwerte, Hormone etc. fachkundiger, teilweise selbst betroffener Ärztinnen berichten Lipödem-Frauen von ihren Erfahrungen und Strategien im Umgang mit dieser speziellen Erkrankung. Die Ernährung –



Beitrag von
Christina Buder

gerne ketogen – und die Vielzahl von Bewegungsmöglichkeiten – von Yoga, über Auquajogging bis Trampolinguymnastik – stehen im Mittelpunkt. Natürlich wird auch der manuellen Lymphdrainage, der Kompression und in der Reha begleitend angewandten Therapieformen, sowie Alternativen dazu, große Aufmerksamkeit geschenkt. Das Kapitel über die rechtlichen Ansprüche, etwa am Arbeitsplatz und Kassenleistungen sind allerdings nur auf die deutsche Situation gemünzt. Ausbaufähig wären auch die Beiträge zu einem positiven Mindset, das Betroffene dringend benötigen, um mit den Anfeindungen ihrer Person aufgrund ihres Äußeren zurecht zu kommen.

Das Besondere an diesem inspirierenden Handbuch ist seine bunte Vielfalt, nicht nur an Bildern, Denkanstößen und Themen sondern v.a. an Frauen. Sie erzählen ihre Geschichten wie sie zu stolzen, selbstbewussten Kämpferinnen wurden, die sich trotz Anfeindungen nicht unterkriegen lassen, sich organisieren, eigene Unternehmen gründen, um z.B. ihre modischen Bedürfnisse zu stillen und sich in der modernen Medienwelt einmischen. Die mutigen, schönen Fotos gehören ganz sicher zu den selten so gezeigten, die ein Empowerment, eine Ermächtigung dieser Frauen maßgeblich unterstützen.

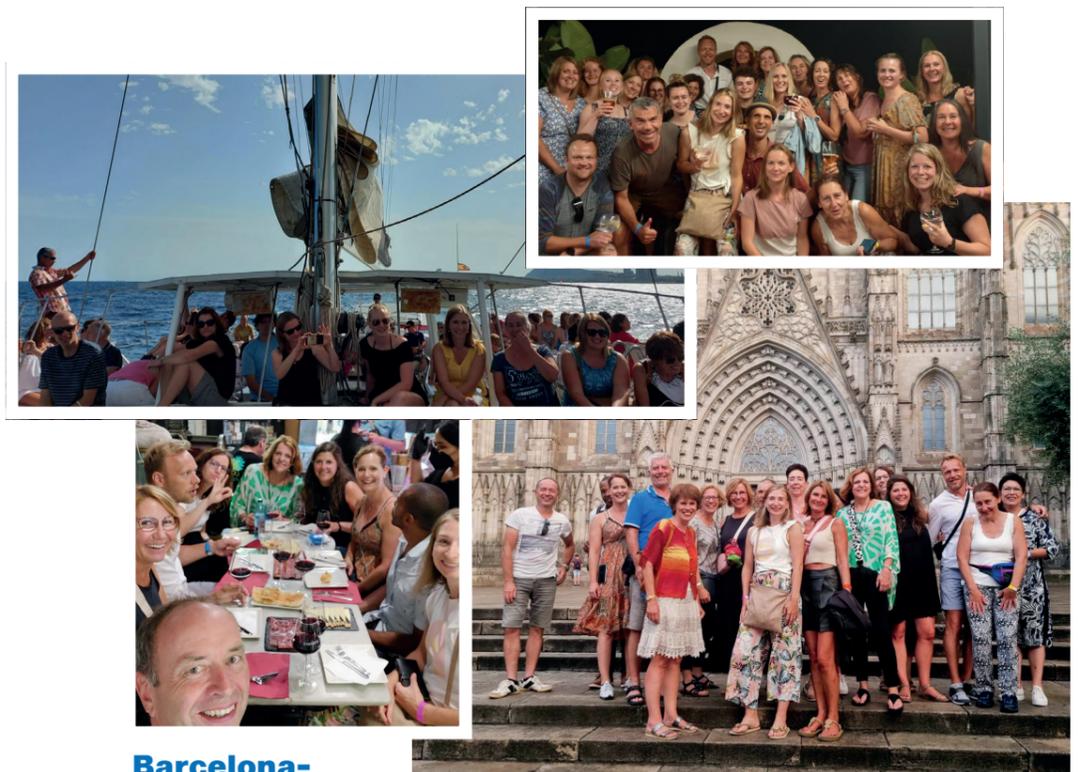
**EIGENTLICH IST DIESES BUCH FÜR
ALLE FRAUEN ZUR STÄRKUNG EMPFOHLEN!**

Betriebsausflug nach Barcelona

Beim diesjährigen Betriebsausflug im August ging es für unser Team für drei Tage in die katalanische Hauptstadt Barcelona, ganz nach dem Motto ihola Barcelona!

Mit der Lufthansa ging es von München nach Barcelona, wo es auch schon kurz nach dem Bezug der Hotelzimmer im Hotel „Roger de Llúria“ mit dem ersten Programmschwerpunkt losging. Mit einem Katamaran durften wir die spektakuläre Küste und die Wahrzeichen von Barcelona erkunden. Während der mehrstündigen Tour haben wir die Zeit auf dem Deck und unseren Trip zu spanischer Musik und Drinks in vollen Zügen genossen.

Die darauffolgenden Tage haben wir unseren Ausflug mit einer Stadtführung inkl. leckeren Tapas-Tour und einer Rooftop-Party ausklingen lassen.



Barcelona-
Impressionen

Fenstertausch UG - 1. OG



Dachfolie alt



Nordfassade

WTZ mit neuem Farbkonzept



Sanierungsmaßnahmen

Die für 2022 geplanten Sanierungsmaßnahmen am Gebäude unserer Rehabilitationseinrichtung begannen am 1. August und waren am 30. Oktober abgeschlossen.

Die gesamte Rehabilitationsklinik erhielt ein neues Farbkonzept. Dabei wurde die vormalige gelbe Farbe der Außenwände und die braune Farbe der Balkone gänzlich überdeckt. Teilweise wurde Fassaden-Teile neu verklebt oder neu genetzt. Jedes der 3 markanten Baukörper erhielt in Abstufungen ein besonderes Grau und Weiß, welches in Bereichen des Eingangs und des Gartens mit dem Blau des Firmen-Logos bei bestimmten Bauteilen unterbrochen wurde, um damit auf die besondere Architektur hinzuweisen. Das Farbkonzept hat Frau Christina Kalko/Farbe.Mensch.Raum aus Aschau/Bayern gestaltet. Weiters wurden die maroden Holz-Fenster und Holz-Balkon-Türen in Kunststofffenster und Kunststoffbalkontüren getauscht. Das große im Schulfoyer beginnende und über 3 Stockwerk gehende Holz-Fenster-Element, das bis in den Fitness-/Gymnastik-Bereich im 1. OG reicht, wurde wie die großen Fenster im Bereich des Restaurants in ein Alu-Fenster-Element getauscht. Dieser große bauliche Eingriff war auch der Grund unserer sommerlichen 14tägigen Betriebsunterbrechung. Bestimmte Balkone erhielten neue Balkonplatten, die mit einem besonderen neuen Verlege-System angebracht wurden. Das Foliendach, das sich über fast die gesamte Dachfläche zieht, wurde nach 25 Jahren gänzlich getauscht. Ein neuer Raucherbereich, überdacht, wurde im 1. OG im Freien geschaffen.

LETZTLICH WURDE SEITENS UNSERER EINRICHTUNG CA. € 500.000,00 IN DIE SANIERUNGS- UND VERBESSERUNGSMASSNAHMEN INVESTIERT. WIR HOFFEN SEHR, DASS WIR DAMIT AUCH EIN BISSCHEN ZU EINEM NOCH ANGENEHMEREN AUFENTHALT FÜR SIE BEITRAGEN KÖNNEN.

DANKKE Pensionierungen

IN DEN RUHESTAND VERABSCHIEDEN WIR GLEICH VIER UNSERER MITARBEITERINNEN: FRANZ TENDL, ANNA ANKER, MARTHA HASELMAIER UND CORNELIA KRÖLL-TOPLITSCH.

Eine Ära geht zu Ende. Unser Küchenmeister Franz Tendl hat die Küchenleitung an seine Nachfolgerin übergeben und tritt ab Jänner 2023 in den wohlverdienten Ruhestand. Seit 2006 war Franz Tendl für das tägliche Wohl in unserm Therapiezentrum im Einsatz und verwöhnte PatientInnen und MitarbeiterInnen mit allerlei kulinarischen Spezialitäten.

Lieber Franz, alles Gute für den neuen Lebensabschnitt und „Bon Appetit“ für die freie Zeit!



Anna Anker und Franz Tendl

Seit 2014 durften wir in den Genuss von Annis Speisen kommen. **Liebe Anni, ein herzliches „Dankeschön“ für Deine Mühe und Deinen Einsatz. Genieß' Deine freie Zeit.**



Ebenso in den wohlverdienten Ruhestand verabschieden wir unsere langjährige Mitarbeiterin Martha Haselmaier, die seit 2008 Teil unseres Service-Teams war und die Leitung des Restaurant-Services inne hatte.

Liebe Martha, wir gratulieren Dir zu Deiner Pensionierung und bedanken uns für Deinen Einsatz in den vielen Jahren!



Im Juli hat unsere langjährige Diätologin **Cornelia Kröll-Toplitsch** den Ruhestand angetreten.

Liebe Cornelia, wir möchten uns herzlich für deinen jahrelangen Einsatz bedanken und wünschen dir für den neuen Lebensabschnitt alles Gute.

Für die Zukunft wünschen wir Euch, dass der eine oder andere Traum in Erfüllung geht und die neue „Zeitrechnung“ Euch die Möglichkeit gibt „nicht dem Leben mehr Tage zu geben, sondern die Tage mit mehr Leben zu füllen“. **Eure Fam. Wittlinger mit Team**

Zur Verabschiedung ein paar Worte von Franz

Liebe Gäste, liebe Patienten/innen.

Es ist kaum wahr, ich bin nicht mehr lange da. So schnell vergehen die Jahre, ich hab' bereits graue Haare.

Ab Jänner ist es soweit -

ich probiere es mit der Ruhestandszeit.

Sollte mein Team es ohne mich nicht recht schaffen, versuche ich mich nochmal aufzuraffen.

Ich bedanke mich für die Jahre, in denen ich für euch da sein durfte.

Danke für jedes Lob und auch für Kritik. Danke für die gemeinsamen Plaudereien und den Meinungs-austausch. So sehr wie man sich freut, muss ich sagen, dass mir einiges fehlen wird.

Ich hoffe dennoch, dass man sich hier und da im Ort einmal sieht. Oder ab Frühjahr ab und zu im Kräutergarten, welchen ich, wenn es die Zeit erlaubt, weiterhin mit meinem grünen Daumen betreuen darf.

Meinen Nachfolgern, besonders Verena, wünsch ich nur das Beste, und ebenfalls die Freude am Beruf.

**Mit liebstem kulinarischen Gruß
Euer Franz Tendl**



KÜRBIS STRUDEL

Zutaten für ca. 4 Portionen

- 2 Eier
- 80g Mehl
- 200g Sauerrahm
- 4 Blatt Strudelteig (z.B. Tante Fanni)
- 1 Stange Jungzwiebel
- 200g Topfen
- 30g Butter
- 500g Kürbis (Hokkaido)
- Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch, Muskatnuss

GRUSS AUS DER KÜCHE

In dieser Ausgabe gibt es das erste Rezept von unserer neuen Küchenchefin Verena.

WIR WÜNSCHEN VIEL SPASS BEIM NACHKochen UND GUTEN APPETIT!



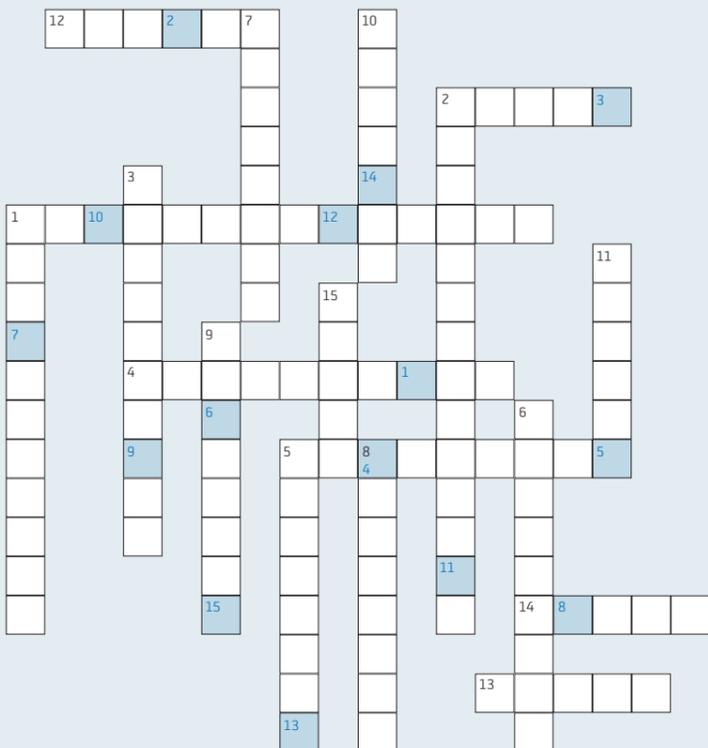
Rezept von Verena Osmak

Zubereitung:

1. Den Kürbis vierteln, entkernen, raspeln und salzen.
2. Jungzwiebel fein schneiden und mit Petersilie und Schnittlauch in Butter anschwitzen. Kürbisraspel mit den Händen gut ausdrücken und dazugeben. Etwas dünsten und würzen. Anschließend auskühlen lassen.
3. Eier, Butter, Topfen und Sauerrahm zur Kürbismasse dazugeben und alles gut vermengen. Danach noch das Mehl dazugeben und einmengen.
4. Je zwei übereinander gelegte Strudelteigblätter ausbreiten. Die Hälfte der Masse auf eine Seite des Teiges geben, seitlich einschlagen und den Strudel einrollen.
5. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und das Ganze für einen zweiten Strudel wiederholen.
6. Die Strudel mit etwas Ei bestreichen und im vorgeheiztem Backrohr (180°) für ca. 45 Minuten backen.

Dazu passt gut eine Sauerrahm-Dipsauce und grüner Salat.

WITTLINGER GEWINNSPIEL



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Liebe Freunde unseres Hauses,

auch in dieser Ausgabe haben Sie wieder die Möglichkeit, an unserem Gewinnspiel teilzunehmen! Das Lösungswort setzt sich aus den Buchstaben in den blau markierten Kästchen zusammen. Wenn Sie das richtige Lösungswort gefunden haben, senden Sie dieses bitte bis 31. Jänner 2023 an:

Wittlinger Therapiezentrum GmbH, Alleestraße 30, 6344 Walchsee - GEWINNSPIEL -

oder per E-Mail an: office@wittlinger-therapiezentrum.com mit dem Betreff Gewinnspiel!

Zu gewinnen gibt es eine 60-minütige medizinische Fußpflege, einzulösen beim nächsten Aufenthalt im Wittlinger Therapiezentrum. Der Gewinner wird in der nächsten Ausgabe der Wittlinger News bekannt gegeben.

Die Gewinnerin der 60-minütigen Rücken Intensiv Massage aus der Ausgabe Mai 2022 ist Frau Irena Schmid aus Nußdorf-Debant.

Wir gratulieren Ihnen recht herzlich!

LÖSUNGSWORT LETZTE AUSGABE: LYMPHDRAINAGE EIN DANKESCHÖN AN ALLE TEILNEHMENDEN.

Waagrecht:

- 01 Rezept aus dieser Ausgabe
- 02 Jacke ohne Ärmel
- 04 Motto München Symposium „Ödem trifft?“
- 05 Der diesjährige Betriebsausflug ging nach
- 12 Männliche Biene
- 13 Hauptstadt Marokko
- 14 Pensionierung unseres Küchenchefs Franz

Senkrecht:

- 01 Sache von geringer Bedeutung
- 02 Weiterbildung unserer Gesundheits- und Krankenpflegerin Carina in
- 03 Anderes Wort Rabatt
- 05 Familienname neue Diätologin
- 06 Tageszeit
- 07 Kaffeesorte
- 08 Anderes Wort Rache/Vergeltung
- 09 Krankheitsbild Buchrezension Christina Buder
- 10 Anderes Wort Zahlungsunfähigkeit
- 11 Vorname neue Küchenchefin
- 15 Italienische Alpenstadt