

Lymphologische Sommertagung Kongress in Walchsee von internationaler Bedeutung

Praxis, Wissenschaft und Forschung im Einklang

Die „Lymphologische Sommertagung“ des Wittlinger Therapiezentrum und der „Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige lymphologische Therapien“ lockte am 23. und 24. Juni rund 120 Teilnehmende aus aller Welt nach Walchsee. Das diesjährige Thema: „Therapeutische Wissenschaft und wissenschaftliche Therapien“. In zahlreichen Workshops und Vorträgen gab es wertvolle Inputs von anerkannten nationalen und internationalen Ärzt:innen und Therapeut:innen. Den mit 2500 Euro dotierten Dr.-Vodder/G.-Wittlinger-Preis erhielt Prof. Dr. Costantino Eretta aus Italien für seine unveröffentlichte wissenschaftliche Studie zu multidisziplinärer Behandlung von Lymphödemen.

Wissen kompakt vorgetragen

Der zweitägige Kongress widmete sich in diesem Jahr dem Thema „Therapeutische Wissenschaft und wissenschaftliche Therapie in der Lymphologie“ – und das aus gutem Grund, wie Kongresspräsident Prof. Dr. Erich Brenner erklärt: „Wir sind von der Wirksamkeit der Lymphologischen Therapie und insbesondere der manuellen Lymphdrainage überzeugt, auch wenn diese immer wieder in Frage gestellt wird. Die Antwort darauf kann nur eine gute wissenschaftliche Forschung sein.“

Viele Forschungsberichte zur Lymphologie würden an dem ein oder anderen Manko oder methodischen Fehler leiden, räumt Brenner ein. „Wir sind überzeugt, dass wir mit solider durchgeführter Forschung die Effektivität der therapeutischen Maßnahmen in der Lymphologie klar darstellen können.“ Gesagt – getan: Zwei Tage lang referierten hoch angesehene Ärzt:innen, Expert:innen und Therapeut:innen über die jüngsten Erkenntnisse rund um die manuelle Lymphdrainage, präsentierten Fallbeispiele aus der Praxis und Langzeitergebnisse ihrer Studien.

Fixplatz am internationalen wissenschaftlichen Parkett

Für Dieter Wittlinger, Geschäftsführer und Verwaltungsdirektor des Wittlinger Therapiezentrum, ist es vor allem dieser internationale Charakter, der die Tagung in Walchsee so einzigartig und erfolgreich macht: „Eine derart weltumfassende Gästeliste gibt es auf keinem vergleichbaren Kongress im deutschsprachigen Raum. Das hat auch viel mit den Lehrkräften zu tun, die wir in der Dr. Vodder Akademie ausbilden und dazu autorisieren, die „Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder/KPE“ nach dem Curriculum der deutschen Sozialversicherer zu unterrichten“, so Wittlinger.

Dr.-Vodder / G.-Wittlinger Preis und weitere Ehrungen

Im Rahmen der Tagung wurde einmal mehr der Dr.-Vodder/Günther-Wittlinger-Preis verliehen, der für neue Erkenntnisse auf dem Gebiet der Lymphologie ausgeschrieben wird. Heuer wurde diese Ehre dem Italiener Costantino Eretta zuteil, der in seiner Klinik seit dem Jahr 2016 die multidisziplinäre Behandlung von Lymphödemen untersucht. Die rund 600 Patient:innen wurden 15 Tage lang jeweils vier Stunden täglich mit komplexer physikalischer Entstauungstherapie (KPE) behandelt. Diese gilt gemeinhin als der Goldstandard bei der Behandlung eines Lymphödems – dazu zählen besagte manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder, Kompressionsbehandlung mit Bandagen, Entstauungsgymnastik, Hautpflege und Ernährung. Im Rahmen dieser siebenjährigen Forschungsarbeit stellte Costantino Eretta fest, dass die KPE, wenn sie gut durchgeführt wird, sehr wohl Patient:innen stabilisieren und das Krankheitsbild mildern kann, womit eine angemessene Lebensqualität gewährleistet wird.

GEEHRT WURDEN AM SAMSTAGABEND AUSSERDEM HILDEGARD WITTLINGER FÜR IHR LEBENSWERK SOWIE DER DIREKTOR DER DR. VODDER SCHULE INTERNATIONAL IN KANADA, ROBERT HARRIS, DER SICH NACH JAHRELANGEM ENGAGEMENT IN DEN RUHESTAND VERABSCHIEDET.

Presstext Tamara Stocker
ofp Kommunikation



Gut gefülltes Auditorium bei den Vorträgen

Der mit € 2.500,- dotierte Dr. Vodder/G. Wittlinger Preis wird von Frau Dr. Silke Grummt (ärztliche Leitung Wittlinger Therapiezentrum) und stellvertretend für Prof. Dr. Erich Brenner (Präsident GfMLV) von Dieter Wittlinger (Sekretär GfMLV) an Prof. Dr. Constantino Eretta überreicht.

Liebe Patienten! Liebe Patientinnen!

In den vergangenen Wochen drehte sich in unserer Einrichtung viel um die wissenschaftlichen lymphologischen Sommertage, die die „Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder“ gemeinsam mit dem Wittlinger Therapiezentrum Ende Juni in Walchsee veranstaltete. Dies ist eine Fachtagung für Ärzte, Physiotherapeuten, Heilmasseure und Pflegepersonal, um sich in Sachen „Lymphologie“ auf den aktuellen wissenschaftlichen Stand bringen zu lassen. Die Referenten waren sehr international. Die TeilnehmerInnen kamen deshalb auch aus vielen fremdsprachigen Ländern, wie Taiwan, Südkorea, Japan, Australien, USA, Kanada, um nur einige zu nennen. Die „Lymph-Bewegung“ in Österreich erfuhr durch die Veranstaltung einen neuen motivierenden Schub, wie Sie in der WITTLINGER NEWS im Artikel von Frau Christina Buder lesen können.

Frau Dr. Susanne Ebner, Fachärztin für Frauenheilkunde schreibt in der heutigen Ausgabe für Sie, über „Erfüllte Sexualität auch mit Lipödem“. Sie können bei Ihrem Rehabilitations-Aufenthalt sehr gerne zu diesem Thema ein Gespräch mit unserer Expertin suchen.

Der Gruß aus der Küche und das Kreuzworträtsel auf der letzten Seite runden die Inhalte der heutigen Ausgabe 1/2023 ab.

**ICH DARF IHNEN IM NAMEN MEINER FAMILIE
VIEL SPASS BEIM LESEN WÜNSCHEN.**

Ihr

Dieter Wittlinger



Amy Rivera

besuchte das Wittlinger Therapiezentrum.



© Kevin A. Roberts

Amy Rivera mit Lymph-Wrap

Amy Rivera ist eine Patientin aus den USA, die seit jungen Jahren an einem primären Lymphödem leidet. Sie wurde 3 Wochen in unserer Einrichtung stationär behandelt. Amy Rivera ist auch eine Influencerin. Wikipedia schreibt zum Thema „Influencer“, wie folgt:

ALS INFLUENCER (VON ENGLISCH TO INFLUENCE ‚BEEINFLUSSEN‘) WERDEN SEIT DEN 2000ER JAHREN MULTIPLIKATOREN BEZEICHNET, DIE IHRE STARKE PRÄSENZ UND IHR ANSEHEN IN SOZIALEN NETZWERKEN NUTZEN, UM BEISPIELSWEISE PRODUKTE ODER LEBENSSTILE ZU BEWERBEN.[1] MARKETING MIT INFLUENCERN WIRD ALS INFLUENCER-MARKETING BEZEICHNET.

Amy Rivera ist Influencerin und Lymphaktivistin. Ihren steinigen Weg bis zur Diagnose und richtigen Ödembehandlung ihres primären Lymphödems veröffentlichte sie in dem Buch „Drop the skirt – How my disability became my superpower“. Amy Rivera rief dazu auch in den USA eine Stiftung ins Leben, die „Ninja Fighting Lymphedema Foundation“ mit der sie Lymphödem-Patienten, weltweit unterstützt, um zur richtigen Diagnose, Therapie und einem ordentlichen Selbstmanagement zu kommen.

Wir versuchen den Kontakt mit Amy Rivera auszubauen um ihren Einfluss in der Lymphszene zu nutzen und um ein Influencer-Marketing aufzubauen, was im Internet, wie folgt definiert wird:

INFLUENCER-MARKETING IST DIE PLANUNG, STEUERUNG UND KONTROLLE DES GEZIELTEN EINSATZES VON SOCIAL-MEDIA-MEINUNGSFÜHRERN UND MULTIPLIKATOREN, UM DURCH DEREN EMPFEHLUNGEN DIE WERTIGKEIT VON MARKENBOTSCHAFTEN ZU STEIGERN UND DAS KAUFVERHALTEN DER ZIELGRUPPE POSITIV ZU BEEINFLUSSEN.



Prof. Hildegard Wittlinger, Meadh Mac Sweeney/
ML-Fachlehrerin Irland & Amy Rivera



Sitzend von li. nach re. Andreas Wittlinger, Robert Harris, Prof. Hildegard Wittlinger, Maria Wittlinger, Dieter Wittlinger umringt von 40 MLD/KPE-Lehrtherapeuten aus der ganzen Welt



Beitrag von
Christina Buder
Heilmasseurin &
Lehrkraft für ML

The spirit of MLD

Im Anschluss an die Lymphologischen Sommertage trafen sich seit 2019 erstmals wieder ca. 70 Lymphlehrer*innen für den praktischen und theoretischen MLD-Unterricht aus 22 Ländern am Sitz der Internationalen Dr. Vodder Akademie. Sie nahmen den weiten Weg aus Australien, China, Deutschland, Finnland, Frankreich, Großbritannien, Irland, Israel, Italien, Japan, Kanada, Kroatien, Neuseeland, Niederlande, Serbien, Singapur, Slowenien, Spanien, Südkorea, Taiwan, USA und natürlich Österreich auf sich, um sich im Mutterhaus der Manuellen Lymphdrainage nach Dr. Vodder in Walchsee, Tirol fachlich auszutauschen, ihre Technik aufzufrischen und Pläne für die Zukunft zu schmieden.



12 der Lehrkräfte an der Weltkarte

Bei den vorhergehenden medizinisch-wissenschaftlichen Lymphologischen Sommertagen konnte man sich des Eindrucks nicht erwehren, dass die Mühlen an den (universitären) Forschungsstätten langsam mahlen und vielleicht sogar die Methode der Manuellen Lymphdrainage zermahlen. Viel Zweifel an der Wirkung der MLD stand im Raum. Zu wenig Forschungsgelder, inadequate Studienmethoden und wenig interessierte Wissenschaftler*innen bringen die Lymphologie nur mühsam voran. Vielleicht auch, weil mit der Forschung im Feld der chronischen Erkrankung Lymphödem kaum einen Nobelpreis zu gewinnen ist.

Ganz anders die Stimmung am Lehrer*innentreffen, dort wo die Lymphtherapeut*innen mit dem realen Leben, den Nöten und Bedürfnissen von Patient*innen tagtäglich konfrontiert sind. Wo die Erfahrung gemacht wird, dass MLD nach Dr. Vodder die Beschwerden lindert und dadurch vielen ein aktives, selbstbestimmtes Leben ermöglicht wird.

Seit 1971 wird MLD von der Familie Wittlinger unterrichtet, bald darauf auch im Ausland, in den 80er Jahren gründete sich in enger Zusammenarbeit die Dr. Vodderschool International für Nordamerika. Die weltweite Verbreitung der MLD ist ganz besonders Herrn Günther Wittlinger, und nach seinem Tod Frau Professor Hildegard Wittlinger zu verdanken,

die aufgrund ihrer Vielsprachigkeit diese Heilmethode über die deutschsprachigen Grenzen hinaus bekannt machte. Unter anderem wurde ihr dafür im Rahmen der Tagung auch von der Gemeinde Walchsee das Ehrenzeichen in Gold verliehen. Eine wohl noch viel mehr wertschätzende Ehrung erfuhr sie von den vielen, von ihr seit Jahrzehnten ausgebildeten Lehrer*innen. Die Freude, ja die Begeisterung, sie während des gesamten Treffens in ihrer Mitte zu haben, war enorm. Viele Lymphtherapeut*innen erzählten von den ersten einschneidenden Begegnungen mit Hildegard und wie dies nicht nur ihr berufliches Leben veränderte. Hildegards „heilende Hände“ im Unterricht selbst zu erfahren, war oftmals der Beginn einer leidenschaftlichen beruflichen Hingabe an diese Methode, mit der so vielen geholfen werden kann, für die es sonst keine Erleichterung gibt. Viele Anekdoten von ihren unzähligen Lehrreisen rund um die Welt machten die Runde.

Irgendwann konnte der Bedarf nicht mehr von Walchsee aus befriedigt werden und so wurden Lehrkräfte in den Ländern selbst ausgebildet, die nun mit weltweit gleich hohen Standards ihr Wissen weitergeben. Die Berichte dieser Kolleg*innen über die Zustände in der lymphologischen Betreuung sind für uns erschreckend, denn in keinem anderen Land der Welt gibt es ein so gutes – wenn auch ausbaufähiges – Versorgungsniveau wie in Österreich. So sind diese Lehrer*innen nicht nur in der Ausbildung, in der eigenen therapeutischen Arbeit, sondern auch im gesundheitspolitischen Lobbying und in der Anleitung von Patient*innen zur unverzichtbaren Selbstfürsorge engagiert. Mit erstaunlich kreativen Mitteln und erstaunlich guten Erfolgen. Auch die permanente Fortbildung macht diese Berufsgruppe zu den eigentlichen Expert*innen und effizientesten Ansprechpersonen für Menschen mit lymphologischen Beschwerden.

Besonders berührend war die Präsentation eines Projekts zur Selbsthilfe in Äthiopien und Bangladesch, wo die entlegensten Gemeinschaften in der Linderung der tropischen „Elephantiasis“ mittels Zeichentrickfilmen angeleitet werden. Linda Koby Blanchfield aus Kanada stimmt gerade, ein von ihr entworfenes Lehrer-Ausbildungs-Konzept für Kosmetik-Kurse mit der Dr. Vodder Akademie ab, um den steigenden Bedarf in der Schönheitschirurgie und Kosmetik zu begegnen.

BEEINDRUCKEND WAR DER TEAM-SPIRIT WÄHREND DIESER ZWEI TAGE, DER GEIST DER BEGRÜNDER*INNEN SCHWEBTE EBENSO ÜBER DEM TREFFEN WIE DIE VISIONEN EINER WEITERHIN UNERSETZBAREN METHODE. DIE INTERNATIONALE VERNETZUNG IST DAHER EIN WICHTIGER BESTANDTEIL ZUR FÖRDERUNG EINER SICH IMMER NOCH SEHR LEBENDIG FÜHLENDEN MANUELLEN LYMPHDRAINAGE NACH DR. VODDER.

Selbstmanagement

Bericht von den Workshops

Spätestens seit Corona ist allen klar, dass man sich als Lymph- und Lipödempatient*in nicht ausschließlich auf die Unterstützung durch das Gesundheitswesen verlassen kann. Die gegenwärtigen Krisen führen auch in Österreich zu Einsparungen. Wir kennen nun Situationen, in den Lymphtherapeut*innen nicht oder nur eingeschränkt zur Verfügung stehen und immer mehr medizinische Hilfsmittel nicht mehr von den Kassen bezahlt werden. Daher ist es auch uns ein wachsendes Bedürfnis, unsere Patient*innen in Selbstmanagement – oder besser gesagt in ihrer Selbstfürsorge – zu unterstützen. Angebote wie Ödemgymnastik, Selbstbandage, Ernährungstipps, Vermessung von Ödemen und eine ambulante Therapeut*innenliste sind bereits länger auf unserer Website www.wittlinger-therapiezentrum.com unter „Ödemarten“ zu finden.

AUCH DIE WORKSHOPS BEI DEN LYMPHOLOGISCHEN SOMMERTAGEN IM JUNI WAREN DIESEM WICHTIGEN MOSAIKSTEIN DER LYMPHOLOGISCHEN VERSORGUNG GEWIDMET.

So zählt die Wassergymnastik, neben Radfahren und Nordic Walken zu den zielführendsten Bewegungsformen. Die vorgezeigten Übungen sind ähnlich denen der Ödemgymnastik. Im Wasser wird nicht nur die Muskel-Venenpumpe kräftig angeregt, sondern der hydrostatische Druck wirkt gleichsam wie eine Bandage. In einem Meter Tiefe wirkt ein Druck von 70 mmHg auf die Beine, das entspricht Kompressionsklasse 4. Auch der zur Wasseroberfläche abnehmende Druck entspricht der Druckverteilung bei einem Flachstrickstrumpf. Wegen der Aufweichung der Haut und der potentiellen Infektionsgefahr bitte nicht zu lange im Wasser verweilen. Leider haben durch die Schließung vieler Bäder aus Kostengründen nicht mehr alle Zugang zu einem öffentlichen Pool.

Der Workshop „Psychologische Tipps für eine gute Lebensqualität mit Ödem“ beschäftigt sich mit den Aspekten der positiven Psychologie. Wissenschaftlich belegt ist, dass Glück die Gesundheit stärken kann. Folgende Fragen wurden besprochen: Was ist Glück? Was macht Menschen glücklich? Welche Glückssteigerungsstrategien gibt es im Alltag mit Ödem und in der Behandlung von ÖdempatientInnen? Tools für die Praxis wurden thematisiert und in der Gruppe ausprobiert. In diesem Sinne VIEL GLÜCK!

Im Workshop „Selbstbehandlung“ wurde die effizienteste Art der Selbstbandage angeleitet und einige Tricks zur Selbstbehandlung gezeigt. Die Wege der lymphatischen Umleitung durch Streichungen und das „Öffnen“ der Abflusswege sind eine Möglichkeit, selbst den Lymphabfluss zu unterstützen. Wichtig ist dabei, eine Rötung der Haut durch zu festes Handanlegen zu vermeiden. Für manche mag aber die Anregung des richtigen Lymphabflusses durch Übungen der Ödemgymnastik – z.B. Schulterkreisen, Kniebeugen, Treppensteigen etc. - wirkungsvoller sein.



Mag. Helene Falkner im Workshop „Psychologische Tipps für eine gesunde Lebensführung“.



Maria Wittlinger im Workshop „Wir basteln Unterfütterungen“



Mag. Christina Buder im Workshop „Atemtherapie“



Katerina Kasouli im Workshop „Selbstbandage, Selbstmanagement“

Eine Erweiterung der Ödemgymnastik ist auch die Arbeit am Atem. In der MLD selbst gibt es Griffe, die etwa die tiefe Bauchatmung fördern. Die Anregung der Atembewegung durch einfache, auch von körperlich eingeschränkten Personen ausführbaren Übungen unterstützt ebenfalls den lymphatischen Rückfluss, das Zwerchfell schwingt freier. Die in Achtsamkeit geübte Methode des Ganzheitlichen Atemerlebens® macht den eigenen Atem erfahrbar und verbindet Körper und Geist. Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch, das kann entlastend wirken. Eine positive Körperwahrnehmung entsteht. Wer aber Singen und Lachen bevorzugt soll das gerne öfter machen – aus medizinischen Gründen!

Im Workshop zu den „Unterfütterungen“ zeigte sich, dass bei uns Vieles statt auf dem Teller in der Bandage landet: Spaghetti, Nierchen, Schnecken, Pizza, Schokolade ... Die Strumpffirmen bieten zwar auch Unterfütterungsmaterial an, aber selfmade sind sie kostengünstiger und können den eigenen Körperformen und Fibrosen genau angepasst werden. Speziell für Bastlerinnen unter uns werden die vorgestellten Vorlagen hilfreich sein. Wer dem eigenen Talent nicht traut, kann gerne gegen einen kleinen Kostenbeitrag aus unserem „Speiseplan“ bestellen.

WEIL KÖRPER, GEIST UND SEELE EINE EINHEIT BILDEN, IST AUCH DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM RAHMEN DER LYMPHOLOGISCHEN SELBSTFÜRSORGE NICHT ZU VERNACHLÄSSIGEN.



Beitrag von Christina Buder
Heilmasseurin & Lehrkraft für ML

Erfüllte Sexualität auch mit Lipödem

Das Lipödem beeinflusst unseren Alltag. Das ist uns allen sehr wohl bekannt. Wir tragen 24 Stunden unsere Kompressionsversorgung, um unsere körperlichen Schmerzen in den Griff zu kriegen. Was ist mit unseren psychischen Schmerzen? Hier und heute ein kleiner Ausflug: unserer Sexualität.

Wir sollten uns nicht genieren egal, ob wir in einer langjährigen Partnerschaft leben oder gerade frisch verliebt sind. Auch wir dürfen uns nackt zeigen und müssen nicht das Licht ausknipsen oder die Vorhänge zuziehen. Wir leiden an einer Fettverteilungsstörung, für die wir nichts können und haben uns das alles nicht einfach angefuttert.

Wir sind liebenswerte, wertvolle Menschen, wir haben es uns verdient, unsere Sexualität mit aller Magie und allen unseren Träumen auszuleben. Voraussetzung dafür ist, dass wir nicht die Erwartungen anderer erfüllen müssen, sondern lediglich uns selbst annehmen und uns lieben lernen. Auch sollten wir nicht so streng mit uns selbst sein, besser ist es, wenn wir gütig mit uns und unserem Körper umgehen, dann werden auch die anderen diesen Umgang mit uns pflegen. So steht unserem Glück für eine gute Sexualität nichts mehr im Weg.

Scham und Schmerzen bei Berührung schränken diese wunderbaren Gefühle manchmal ein, scheuen Sie nicht, professionelle Hilfe zu holen. Manchmal sind es nur kleine Veränderungen in der Partnerschaft, die zu einer glücklichen und zufriedenen Sexualität führen.

WIR SIND DER WICHTIGSTE MENSCH IN UNSEREM LEBEN; GEHT ES UNS GUT, GEHT ES AUCH ALLEN ANDEREN, UNSERER FAMILIE, UNSEREN PARTNERN, UNSEREN KINDERN UND UNSEREN FREUNDEN GUT.



Beitrag von Dr. med. Susanne Ebner
WTZ, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Goldenes Ehrenzeichen für Hildegard Wittlinger

„Frau. Prof. Wittlinger blickt durch ihre Menschlichkeit auf ein außerordentliches Lebenswerk, das nicht nur auf wissenschaftlichen Leistungen basiert, die dem Therapiezentrum internationales Renommee brachte, sondern auch in wirtschaftlicher Hinsicht durch den Betrieb einen besonderen Mehrwert für die Gesellschaft und Gemeinde bringt“, hob Bürgermeister Ekkehard Wimmer in seiner Laudatio die besondere Lebensleistung der 93-Jährigen hervor.

Die Ehrung geschehe in Anerkennung und Würdigung ihrer unschätzbaren Arbeit im Aufbau des Wittlinger Therapiezentrums in Walchsee. „Außerdem setzte sie sich jahrzehntelang dafür ein, die Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder an Therapeut:innen in der ganzen Welt weiterzugeben und konnte so die Lebensqualität unzähliger Menschen verbessern.“

Durch ihren Einsatz trug sie maßgeblich zur Bekanntheit der Gemeinde Walchsee bei“, ergänzte Wimmer in seiner Rede. Für ihr Schaffen war Hildegard Wittlinger bereits



V.l.n.r.: Gemeinderätin und Obfrau des Sport- und Kulturausschusses Anni Naschberger, Bürgermeister Ekkehard Wimmer, Frau Hildegard Wittlinger, Bürgermeister-Stv. Bernhard Geisler und Gemeindevorstand Thomas Ritzer

2002 vom Bundesminister für Bildung, Kultur und Sport mit dem Berufstitel „Professor“ und 2020 mit dem Ehrenzeichen des Landes Tirol ausgezeichnet worden.

Tanja Lenk-Killinger: Vertreterin der MLD nach Dr. Vodder

Die „Dr. Vodder Academy International (DVAI)“ ist die von der Dr. Vodder Akademie gegründete internationale Vereinigung, aller von Familie Wittlinger und dem ehemaligen Leiter der Dr. Vodder School Nordamerika, Robert Harris ausgebildeten Lehrkräfte für ML/KPE. CEO der DVAI ist Andreas Wittlinger. Die DVAI-Lehrkräfte unterrichten weltweit die MLD/KPE in Anlehnung an das Curriculum für Manuelle Lymphdrainage der deutschen Sozialversicherer. Die Praxislehrer müssen sich alle 2 Jahre zu einer Griffe-Überprüfung treffen. Alle 4 Jahre finden diese Treffen im Stammhaus der Dr. Vodder Akademie in Walchsee/Tirol statt.



Lehrerehepaar Lenk-Killinger in Theorie und Praxis

Die DVAI wird von einem „Board“ geleitet. Diese „Board“ bestand – bis dato – aus Andreas, Dieter, Hildegard u. Maria Wittlinger und Robert Harris. Prof. Hildegard Wittlinger und Robert Harris sind pensions- bzw. altersbedingt ausgeschieden. Robert Harris übergab die Leitung der Dr. Vodderschool Nordamerika an Grace Dedinsky-Rutherford, die auch die Stelle als Board-Mitglied übernommen hat. Die internationalen Lehrkräfte wählten nun Frau Tanja Lenk-Killinger, eine Physiotherapeutin mit Lehrberechtigung in dieses Board, als Vertretung aller Lehrkräfte.

Liebe Tanja, herzlich Willkommen!

GRUSS AUS DER KÜCHE



Auch in dieser Ausgabe hat unsere Küchenchefin Verena ein Rezept für Sie zusammengestellt.

Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

Rezept von Verena Osmak

Hühnerbrust mit Frischkäse-Kräuterfüllung

auf Tomaten-Paprikagemüse und Basmatireis

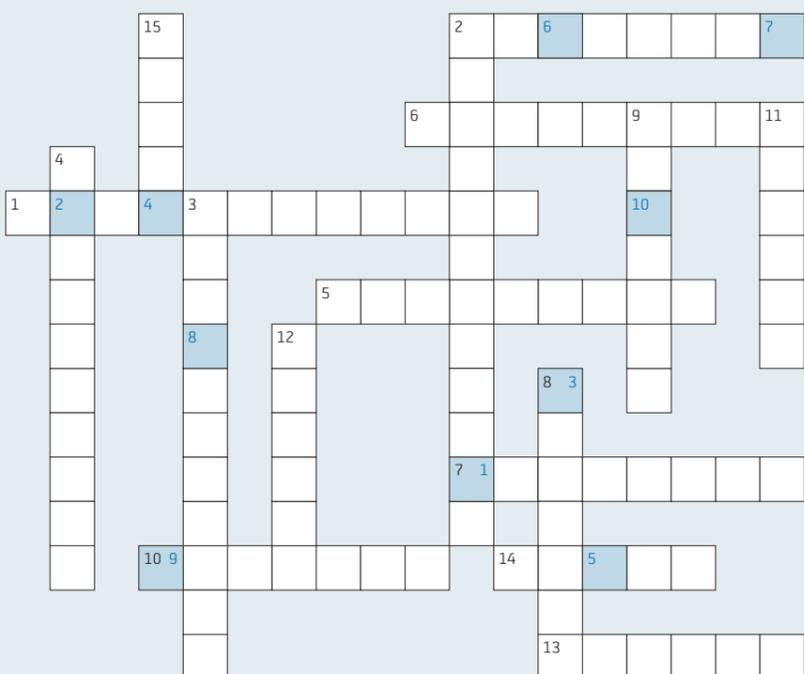


Zutaten für 4 Portionen

- 4 Stk. Hühnerfilets
- 150g Topfen
- 1 Stange Jungzwiebel
- Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Rosmarin, Oregano, Basilikum
- Salz, Pfeffer
- Ca. 20 Cherrytomaten
- Je 1 rote und gelbe Paprika
- 1 halbe Stange Lauch
- 200g Basmatireis

1. Den Topfen mit dem fein geschnittenen Jungzwiebeln, Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer glattrühren.
2. In die Hühnerfilets von der „dickeren“ Seite eine Tasche schneiden bzw. einschneiden.
3. Den Kräutertopfen mit einem Spritzbeutel in die Taschen einfüllen.
4. Die Hühnerfilets mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und auf beiden Seiten scharf anbraten und auf ein Blech legen.
5. Die Cherrytomaten halbieren, Paprika in kleine Würfel schneiden, den Lauch in feine Streifen schneiden.
6. Den Lauch in etwas Olivenöl glasig anschwitzen, die Paprika dazugeben und kurz andünsten. Die Cherrytomaten dazugeben kurz mitdünsten, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen und zur Seite stellen.
7. Den Reis separat kochen.
8. Die Hühnerfilets im vorgeheizten Backofen fertig garen. (Umluft 180°, ca. 10-15 Minuten)
9. Den Reis auf den Tellern wie einen Ring anrichten.
10. Das Tomaten-Paprikagemüse in die Mitte geben und die Hühnerfilets, in der Mitte halbiert, auf das Gemüse legen.

WITTLINGER GEWINNSPIEL



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

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 15. September 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 Akupunkturmassage**, einzulösen beim nächsten Aufenthalt im Wittlinger Therapiezentrum. Der Gewinner wird in der nächsten Ausgabe der Wittlinger News bekannt gegeben.

Die Gewinnerin der 60-minütigen medizinischen Fußpflege aus der Ausgabe Dezember 2022 ist Frau Margit Wohlschlager aus Bad Leonfelden.

Wir gratulieren Ihnen recht herzlich!

LÖSUNGSWORT LETZTE AUSGABE: THERAPIEZENTRUM EIN DANKESCHÖN AN ALLE TEILNEHMENDEN.

Waagrecht:

- 01 Kongress 2023: Lymphologische ?
- 02 Abbild eines Menschen
- 05 Jahreszeit
- 06 Packmaterial
- 07 Oberer Teil des Beines
- 10 Idee, Einfall
- 13 Nachbildung der Erde
- 14 Anzahl Workshops Kongress

Senkrecht:

- 02 Vegetarische Nahrung
- 03 Zahlungsanweisung
- 04 Vorname Preisträger Vodder / Wittlinger Preis
- 08 Nachdrückliche Erinnerung
- 09 Kongresspräsident war Dr. Erich ?
- 11 Währung in den USA
- 12 Nachname Influencerin im Bericht
- 15 Kalendertag