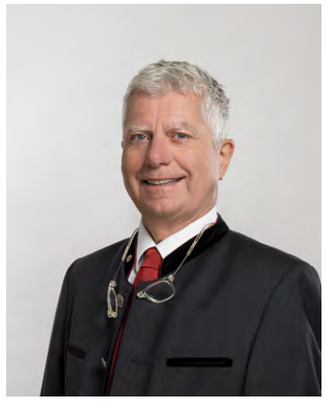
Wittlinger
Therapie · Reha · Ausbildung
ÖDEM,
THERAPIE,
ZUVERSICHT.
ECO in GOOD

Editorial



Dieter Wittlinger
Heilmasseur und Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut des DSB, Fachlehrer für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder/KPE, Geschäftsführer des Wittlinger Therapiezentrums.

Liebe Gäste, liebe Patient:innen, herzlich willkommen im Therapiezentrum Wittlinger – einem Ort, an dem medizinische Kompetenz, persönliche Zuwendung und die Kraft der Natur zu einer harmonischen Einheit werden.

Seit vielen Jahren widmen wir uns mit Leidenschaft und Verantwortung der Behandlung von Menschen mit Lymph- und Lipödem – zwei chronischen Erkrankungen, die das Leben unserer Patient:innen oft tiefgreifend beeinflussen. Auch wenn diese Krankheiten bislang nicht heilbar sind, wissen wir: Linderung, Erleichterung und ein neues Lebensgefühl sind möglich. Durch gezielte, fachkundige Therapie, durch Bewegung, Ernährung, Bewusstsein und ein Umfeld, das Körper und Seele gleichermaßen stärkt, können wir gemeinsam viel erreichen. Die von Dr. Emil Vodder entwickelte manuelle Lymphdrainage, auf deren Prinzipien unsere Behandlungsform beruht, ist bis heute ein Meilenstein in der Ödemtherapie – und wir sind stolz, dieses Wissen in unserem Haus originalgetreu und erfolgreich anwenden zu dürfen.

Unser Therapiezentrum liegt im Herzen des Kaiserwinkls, eingebettet in eine Landschaft, die Entspannung schenkt: der Walchsee mit seinem klaren Wasser, die sanften Grasberge, die mächtigen Felswände des Kaisergebirges, das weite Moorgebiet der Schwemm – all das schafft eine Atmosphäre, die Heilung und Erholung fördern. Die gesunde Luft dieser Region ist ein Geschenk der Natur, das unsere Therapien auf wunderbare Weise ergänzt. Bei uns finden Sie liebevoll eingerichtete Zimmer, ein hauseigenes Restaurant, großzügige Therapie- und Trainingsräume, einen Therapie-Swimmingpool und einen großen Garten, der zum Durchatmen und Verweilen einlädt. Unser fachkundig geschultes Team begleitet Sie individuell, einfühlsam und professionell auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Das Therapiezentrum Wittlinger steht für Erfahrung, Vertrauen und Menschlichkeit. Wir möchten Ihnen Mut machen, sich auf den Weg zu machen – zu sich selbst, zu mehr Leichtigkeit, zu einem Leben mit neuer Lebensfreude.

Ich freue mich, Sie bei uns in Walchsee willkommen zu heißen.

Herzlichst,
Dieter Wittlinger

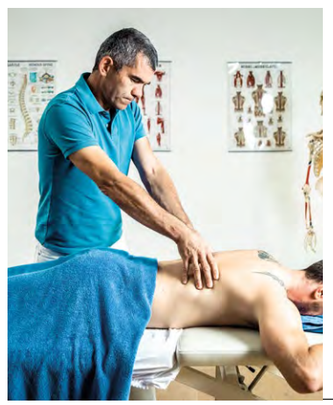
Inhalt

Die Krankheitsbilder Lymph- und Lipödem 6

Die Geschichte einer erfolgreichen Behandlungsmethode 8

Die Region 10

Das Therapiezentrum Wittlinger 11



Die 5 Säulen der Therapie 14

Unser übergeordnetes Ziel 19

EIN LIPÖDEM IST
EIN LYMPHÖDEM
EINE CHRONISCHE
IST EINE CHRONISCHE
ERKRANKUNG, BEI DER ES
SCHWELLUNG, DIE
ZU EINER SCHMERZHAF-
DURCH STAUUNG
TEN, SYMMETRISCHEN
VON LYMPHFLÜSSIGKEIT
FETTVERTEILUNGSSTÖ-
IM GEWEBE ENTSTEHT.
RUNG KOMMT.

Das Lymphödem

Bei einem Lymphödem staut sich Flüssigkeit im Gewebe, und es kommt zu einer Schwellung des betroffenen Körperteils.

Wir unterscheiden zwischen einem angeborenen (primären) und einem erworbenen (sekundären) Lymphödem. Das primäre Lymphödem tritt durch eine genetisch bedingte Störung des Lymphgefäßsystems auf und kann sich zu einem willkürlichen Zeitpunkt ausprägen. Ein sekundäres Lymphödem entsteht durch eine erworbene Schädigung der Lymphknoten oder der -gefäße. Eine sehr häufige Ursache ist die Durchtrennung von Lymphbahnen oder die Entfernung von Lymphknoten, im Zuge einer operativen Krebstherapie. Sekundäre Lymphödeme können aber auch in Folge einer Strahlentherapie, einer Infektion oder einer Entzündung auftreten.

Grundsätzlich geht man davon aus, dass ein Lymphödem nicht vollständig heilbar ist. Durch die sogenannte kombinierte physikalische Entstauungstherapie kann man die Krankheit in 5 wirkungsvollen Schritten sehr gut in den Griff bekommen.

Das Lipödem

Das Lipödem ist eine chronische Erkrankung, bei der es zu einer schmerzhaften, symmetrischen Fettverteilungsstörung an den Beinen und/oder Armen kommt.

Die Ursache eines Lipödems ist nicht geklärt. Es tritt meist in einer Phase hormoneller Umstellung – etwa in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren – auf, weshalb auch nahezu nur Frauen betroffen sind. Man geht darüber hinaus davon aus, dass auch genetische Faktoren für die Erkrankung verantwortlich sind.

Beim Lipödem vermehren und vergrößern sich die Fettgewebszellen überdurchschnittlich schnell bzw. häufig. Zudem verändert sich das Bindegewebe und die feinsten Blutgefäße haben eine erhöhte Empfindlichkeit.

Aktuell existiert keine heilende Therapie. Auch ein operativer Eingriff lässt die Krankheit nicht verschwinden. Durch die sogenannte kombinierte physikalische Entstauungstherapie, kann man die Krankheit in 5 wirkungsvollen Schritten jedoch sehr gut in den Griff bekommen.

Die Entstehung einer neuartigen Therapie

Estrid Vodder und Dr. Emil Vodder.

Günther Wittlinger bei einer Therapeut:innen-Schulung.

Die Familie Wittlinger.

Durch wissenschaftliches Studieren und Empathie zur Symptomlinderung

In den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts entdeckten Dr. Emil Vodder und seine Frau Estrid bei chronisch katarrhalischen Infekten der oberen Luftwege, Stauungen in der Unterhaut und den zugehörigen Lymphknoten. Mit pumpenden, kreisenden und flachen Griffen konnten sie diese Stauungen entlang der Lymphbahnen abdrainieren und damit ihren Patient:innen zu Linderung verhelfen. Die Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder war geboren.

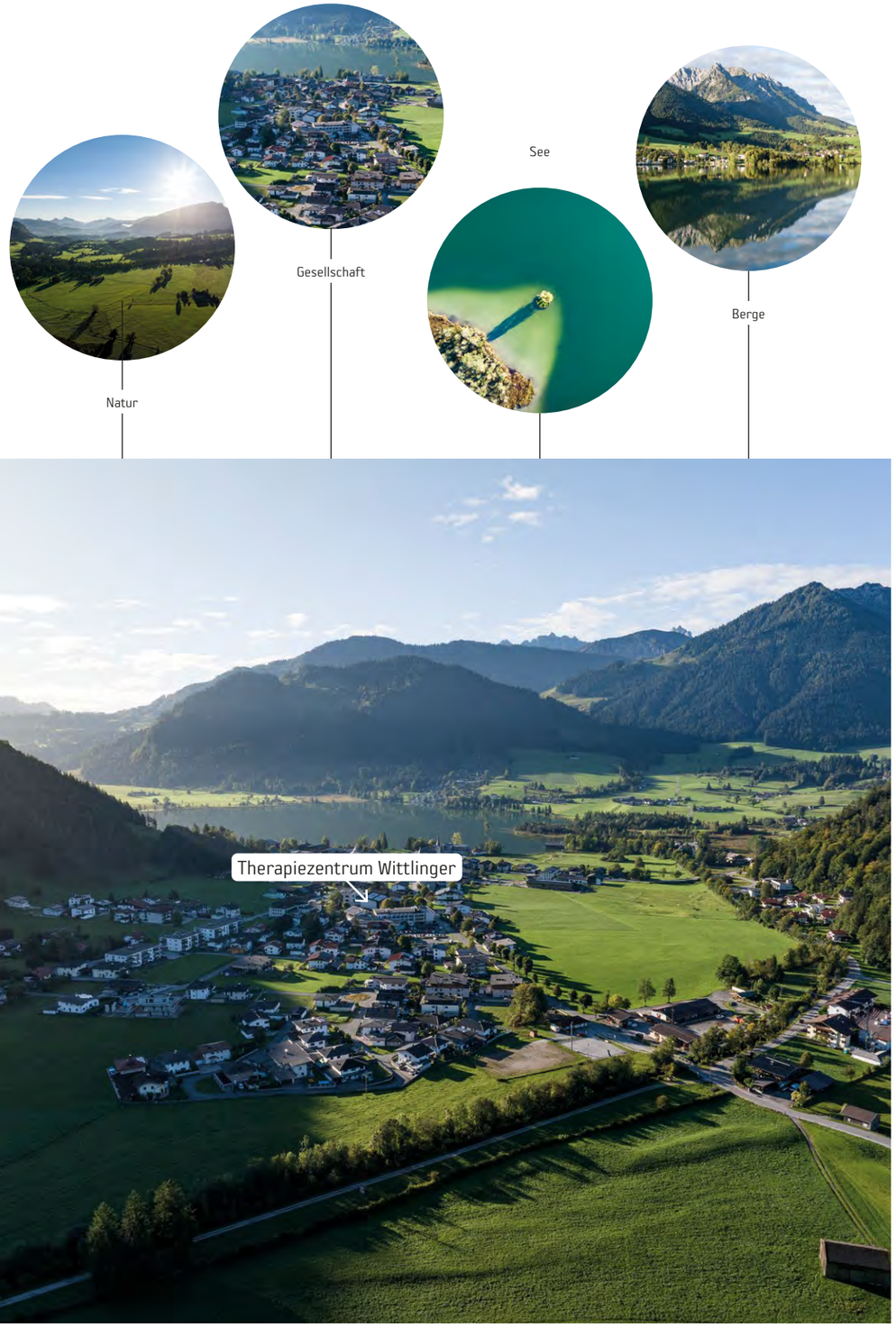
1966 erfuhr Günther Wittlinger von der neuartigen Behandlungstechnik und besuchte einen Kurs in Ulm. Er war begeistert und kehrte mit den Worten: „Das ist es!“ nach Walchsee zurück. In der Folge entstand eine tiefe Freundschaft zwischen den Familien Vodder und Wittlinger. Hildegard und Günther Wittlinger erhielten schließlich das Privileg, das Lebenswerk von Dr. Vodder fortzuführen. Bis heute werden die Behandlungsformen originalgetreu an Patient:innen angewandt – mit Erfolg.

Behandlung holistisch betrachtet

Im Therapiezentrum Wittlinger wissen wir: Für den Behandlungserfolg spielen viele Einflussfaktoren eine Rolle. Wir betrachten Ihren Aufenthalt bei uns ganzheitlich. Sie sollen sich in unserem Haus rundum wohlfühlen. Hier werden Sie als Mensch und Ihre Erkrankung ernst genommen. Wir stimmen das Behandlungskonzept individuell auf Ihre Krankheit und Einschränkungen ab.

Wir schätzen uns sehr glücklich, unsere Behandlung im Kaiserwinkl anbieten zu dürfen. Zwischen der Perle der Region, dem Walchsee und dem größten Moorgebiet Nordtirols, der Schwemm, zwischen sanften Grasbergen und imposanten Kalkfelsen, finden Sie in frischer Luft Ruhe, Gelassenheit und Balance.

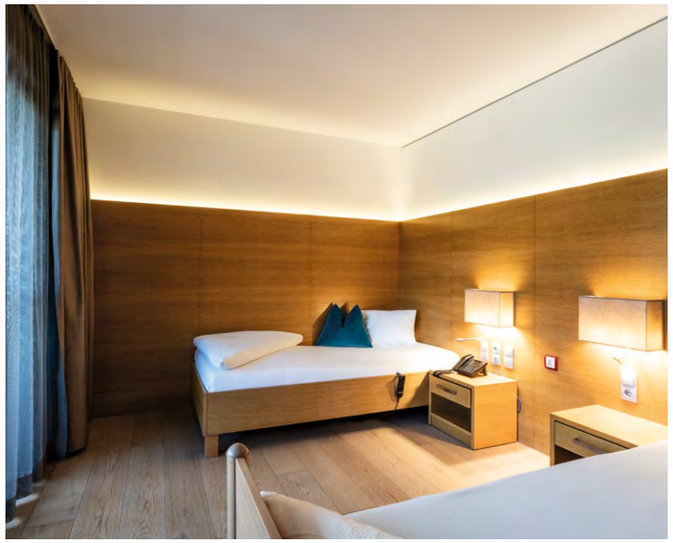
Walchsee: Ein kleines Paradies



Durch Kompetenz zu Wohlgefühl

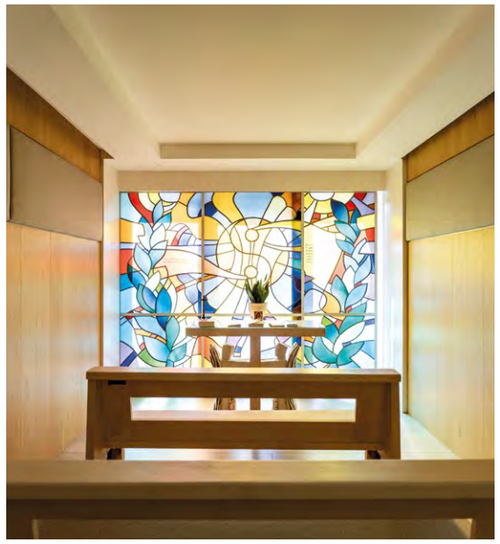
Im Therapiezentrum Wittlinger werden Sie ausschließlich von fachkundig ausgebildeten Spezialist:innen betreut. Von Ärzt:innen über Therapeut:innen, Psycholog:innen, Diätolog:innen und Pflegekräften haben sich alle Mitarbeiter:innen dem Thema Lymphologie gewidmet, sind originalgetreu geschult und stehen Ihnen bei jeglichen Fragen und Anliegen zur Seite.

Der Indoor-Swimmingpool
mit Wasserfahrrädern,
Whirlpool und Ruhezone.



Ihr privates Zimmer mit Behandlungsbett, Bad und Balkon.

Das Restaurant mit Blick auf den Garten.



Der Andachtsraum für stille Momente.

Die Ruheliegen auf der Gartenterrasse.

Der Fitnessraum.

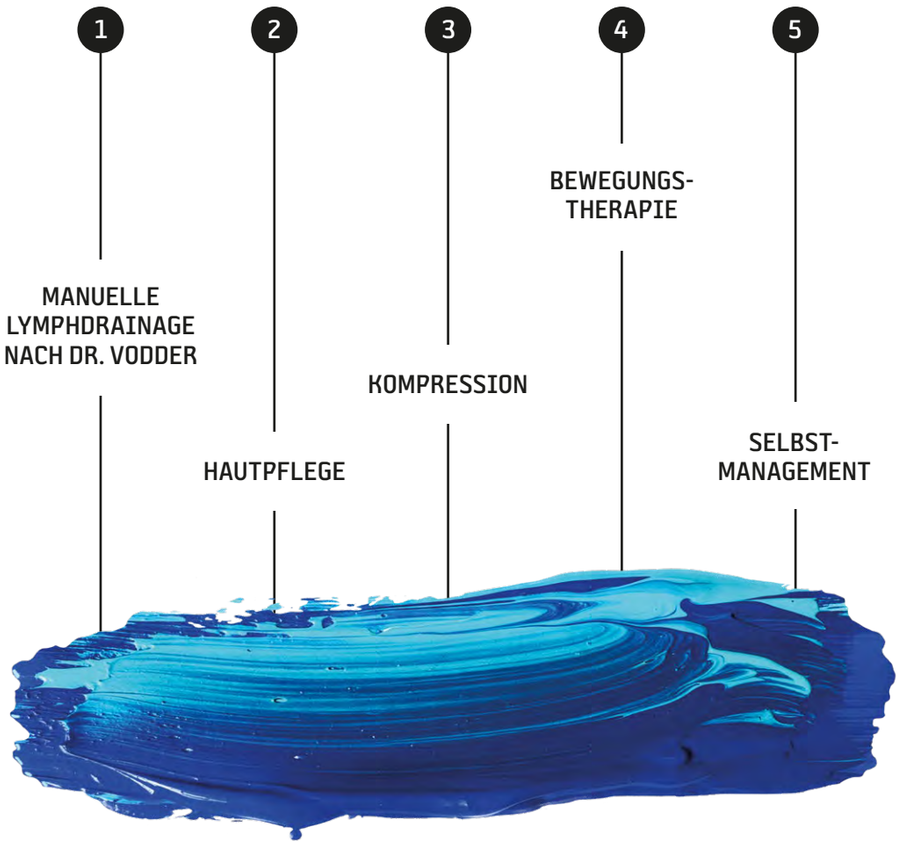
Wissen, Inspiration und Geschichte

Sie sind auf der Suche nach Linderung und Leichtigkeit, nach Lösungen und Besserung. Sie sehnen sich nach Gesellschaft und Wertschätzung, nach Verständnis und Anerkennung. Sie wünschen sich Ruhe und Entspannung, Inspiration und Zuversicht.

Wir möchten Sie willkommen heißen und Ihnen unsere Räumlichkeiten und Behandlungsmethoden vorstellen. Wir sind uns sicher, bei uns finden Sie, wonach Sie suchen: Ruhepole, Kraftplätze, Genussecken, gute Gespräche und einfühlsame Menschen.

KPE

Die 5 Säulen der kombinierten physikalischen Entstauungstherapie:



Die erfolgreiche Behandlung eines Lymphödems beruht auf der „kombinierten physikalischen Entstauungstherapie“ (KPE), die aus fünf ineinandergreifenden Säulen besteht. Die Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder ist die initiale Behandlungsform, mit der geschulte Therapeut:innen Stauungen und Schmerzen wirksam lösen können. Die Kompression stabilisiert das Ergebnis, vermindert Schwellungen und beugt Verhärtungen vor. Zusammen mit sorgsamer Hautpflege, einer individuell ausgelegten Bewegungstherapie und konsequent geführtem Selbstmanagement kann eine nachhaltige Linderung der Symptome und eine spürbare Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.

Im Falle eines Lipödems sind die Ziele der Therapie die Reduktion von Schmerzen und Spannungsgefühlen, die Verminderung von begleitenden Ödemen, die Verbesserung der Beweglichkeit und das Verlangsamen des Fortschreitens der Erkrankung.

Bestandteile des Selbstmanagements:

- Hautpflege
- Kompression
- Bewegung
- Ernährung

Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder

Die Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder ist das Herzstück unseres Hauses – eine sanfte, wirkungsvolle Therapieform, die Körper und Seele spürbar entlastet. Mit ruhigen, rhythmischen Bewegungen wird die Haut behutsam verschoben, um den natürlichen Lymphfluss anzuregen und Stauungen sanft zu lösen. Unsere Therapeut:innen arbeiten dabei mit der Haut, nicht auf der Haut – achtsam, konzentriert und immer im Einklang mit dem individuellen Bedarf jedes Menschen. Der gleichmäßige Wechsel aus sanftem Druck und Entspannung bringt den Lymphfluss wieder in Bewegung und schenkt dem Körper neue Balance. Die manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder verbindet Fachwissen mit Feingefühl – und öffnet den Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Lebensqualität.

Hautpflege

Eine gute Hautpflege ist bei Lymph- und Lipödem unverzichtbar. Die Haut steht unter Spannung und wird durch Kompression zusätzlich beansprucht, weshalb ihre Pflege besonders wichtig ist. Sanfte, seifenfreie Reinigung schützt vor dem Austrocknen, rückfettende und feuchtigkeitsspendende Cremes erhalten die Geschmeidigkeit und stärken die natürliche Schutzfunktion. Regelmäßige Pflege unterstützt die Therapie, fördert die Regeneration der Haut und steigert das Wohlbefinden. Achtsame Hautpflege ist damit ein wesentlicher Bestandteil der Behandlung.

Spezialprodukte wie die Celuvase gehören seit vielen Jahren zu unserer Ödemtherapie. Die Creme wurde – unter anderem – gezielt für die Behandlung von Menschen mit Lip- und Lymphödem entwickelt und ist direkt im Wittlinger Therapiezentrum bestellbar.

ANTI-CELLULITE-CREME
CELUVASE
WITTLINGER

Kompression

Die richtige und konsequente Bandagierung ist eine weitere, wichtige Säule in der Behandlung von Lymph- und Lipödemen. Die Kompression unterstützt die positive Wirkung der vorangegangenen Behandlung und konserviert die bereits erzielte Volumenreduzierung. Durch die Bandagierung wird nicht nur der venöse, sondern auch der lymphatische Rückfluss unterstützt. Die fachgerechte Kompression beugt auch der Verhärtung von Bindegewebe vor. Bei **Lipödemen** kann durch die Bandagierung eine weitere Reduzierung von Schwellungen und Schmerzen herbeigeführt werden. Das überschüssige Fettgewebe selbst kann dadurch allerdings nicht reduziert werden.

Die fachgerechte Bandagierung durch eine speziell ausgebildete Therapeutin.

Selbstmanagement

Gesunde Ernährung wird als essenzieller Teil des Selbstmanagements gesehen.

Im Vortragsraum des Therapiezentrums Wittlinger werden wichtige Informationen vermittelt.

Das Selbstmanagement erfordert eine ganzheitliche Herangehensweise, die Bewegung, Ernährung, Hautpflege, psychosoziale Unterstützung und regelmäßige ärztliche Betreuung umfasst. Es geht darum, aktiv Maßnahmen zu ergreifen, um die Symptome zu lindern, Ihre Lebensqualität zu verbessern und die Erkrankung bestmöglich zu managen. Dabei spielt Ihre Einstellung eine Rolle: Die Akzeptanz des Körpers und die Suche nach sozialer Unterstützung können einen entscheidenden Unterschied für Ihr Wohlbefinden machen. Aktuell geht man davon aus, dass das Vermitteln von Problemlösestrategien und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zentral sind, um langfristige Verbesserungen zu erreichen. Wenn Therapie, Schulung und Selbstmanagement gut zusammenwirken, hat nicht nur der Therapeut bzw. die Therapeutin, sondern vor allem Sie selbst den größten Einfluss auf den Behandlungserfolg.

„Ihr Wohl ist unser Ziel."

Das Team des Wittlinger Therapiezentrum.

ECO n GOOD

Wittlinger
Therapie · Reha · Ausbildung

Wittlinger Therapiezentrum
Alleestraße 30, 6344 Walchsee, Austria
T. +43 5374 5245-0

office@wittlinger-therapiezentrum.com
www.wittlinger-therapiezentrum.com

Verfasser: Dieter Wittlinger, Heilmasseur und Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut des DSB, Fachlehrer für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder/KPE, Geschäftsführer des Wittlinger Therapiezentrums. Literatur beim Verfasser. **Herausgeber:** Wittlinger Therapiezentrum GmbH, Alleestraße 30, 6344 Walchsee, Österreich – Sonderkrankenanstalt zur Untersuchung und Behandlung von Lymphödempatient:innen und zur ambulanten Durchführung von Therapien auf dem Gebiet der physikalischen Medizin und zur ambulanten, neurologischen Rehabilitation. Tel. +43 5374 5245-0, office@wittlinger-therapiezentrum.com, www.wittlinger-therapiezentrum.com.
Konzept und Gestaltung: reell kommunikationsdesign e.U., **Fotos:** Wittlinger Therapiezentrum, reell kommunikationsdesign e.U.

© Copyright by Wittlinger Therapiezentrum GmbH