

WITTLINGER NEWS

Therapiezentrum

Wittlinger Therapiezentrum . Alleestraße 30 . A-6344 Walchsee . Tel. +43 - 5374 - 5245-0 . E-Mail: office@wittlinger-therapiezentrum.com . www.wittlinger-therapiezentrum.com

Qualität der ambulanten Lymphbehandlung

Lässt sich die Qualität der Behandlung von Manueller Lymphdrainage/kombinierter physikalischer Entstauungstherapie sichern? Wer ist zuständig für Qualitätssicherung im Gesundheitswesen? Können die Leistungserstatter Initiatoren von qualitätssichernden Maßnahmen in der Lymphtherapie sein? Ist der Gesetzgeber für die Qualität im Gesundheitswesen verantwortlich? Viele Fragen und oftmals keine Antworten!

Ein großes Anliegen unseres Hauses und der Familie Wittlinger ist es, die Qualität der Manuellen Lymphdrainage und kombinierten physikalischen Entstauungstherapie in der ambulanten und stationären Behandlung von Lymphödempatienten und Patienten mit Krankheitsbildern, bei welchen „nur“ eine Lymphdrainage indiziert ist, zu sichern. Gerade in den letzten Wochen mehren sich die Informationen, dass seitens der Sozialversicherungsträger, der so genannten Leistungserstatter, dafür wenig getan wird, denn von manchen Leistungserstatter werden die in der Berufsausbildung von Physiotherapeuten und medizinischen Masseuren und Heilmasseuren erworbenen Kenntnisse

und Fertigkeiten in der Manuellen Lymphdrainage und kombinierten physikalischen Entstauungstherapie (ML/KPE) akzeptiert. Akzeptiert heißt, dass Behandlungsrechnungen mit ML/KPE-Behandlungen von den Patienten zur Refundierung bei den Kassen eingereicht werden können, obwohl die in der Berufsausbildung von Physiotherapeuten und Heilmasseuren erworbenen Kenntnisse in ML/KPE für Lymphödembehandlungen unzureichend sind.

Fakt ist, dass in der Berufsausbildung zum Physiotherapeuten – egal ob FH-Ausbildung oder Akademie-Ausbildung – nur 55 Unterrichtseinheiten Manuelle Lymphdrainage verankert sind.

Fakt ist, dass in der Berufsausbildung zum medizinischen Masseur/Heilmasseur gar keine Stundenanzahl in der Ausbildungsverordnung festgeschrieben wurde.

Fakt ist, dass deutsche Sozialversicherungen von Physiotherapeuten und Masseuren eine vierwöchige Zusatzausbildung in ML/KPE zur Berufsausbildung verlangen, da sie somit als Leistungserstatter die Qualität der Anwendung am Patienten sichern.

Fakt ist, dass wir in Österreich hinsichtlich



Editorial

**Liebe LeserInnen,
liebe Gäste, liebe PatientInnen!**



Unsere heutige Zeitung steht unter dem Motto „Qualität in der ambulanten Lymphtherapie!“ Dazu sollen auch besonders die Artikel auf der Titelseite informieren. Für die betroffenen Lymphödempatienten bedeutet der Sachverhalt, dass sie für eine gute ambulante Lymphbehandlung vor Behandlungsbeginn Fragen stellen müssen. Fragen Sie Ihren Behandler, wo er die Lymphdrainageausbildung absolviert hat. Hat er einen 4-wöchigen Zusatzkurs in Manueller Lymphdrainage (ML) nach seiner Berufsausbildung absolviert? Nach welchem Konzept wurde unterrichtet (Vodder oder Földi)? Hat er das Bandagieren gelernt? Wendet er das Bandagieren auch an?

Bekommen Sie dabei die richtigen Antworten, können Sie sich einigermaßen sicher sein, eine gute ML-Behandlung zu bekommen. Auf den weiteren Seiten stellen wir Ihnen unsere Marketing-Kampagne für unsere neue ambulante Praxis in Niederndorf vor. Das Thema der Aktion war, die Niederndorfer Bevölkerung über die Behandlungsmöglichkeiten der Physiotherapie und der Massage zu informieren. Vielleicht ist dazu auch der eine oder andere interessante Bericht für Sie dabei.

Interessante Kurzmeldungen aus dem Haus ergänzen unsere News. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

der Qualitätssicherung in der Physiotherapie und den Massagen noch nicht soweit sind wie in Deutschland.

Der Lymphödempatient sollte ganz genau auf die Qualität seiner Behandlung achten und sich nicht scheuen, den Therapeuten zu wechseln, wenn sie/er der Meinung ist, dass die Anwendungen nicht korrekt ausgeführt werden. Lassen Sie sich zur Sicherheit von

Ihrem Therapeuten (Heilmasseur, PT) einen Ausbildungsnachweis in der ML/KPE-Therapie zeigen, denn jeder Behandler erhält nach einer 4-wöchigen Zusatzausbildung ein Zertifikat. In unserem Haus liegt eine Therapeutenliste von ML/KPE-Therapeuten auf, deren Zusatzqualifikation nicht älter als 2 Jahre ist. Gerne geben wir Ihnen weitere Informationen zu qualifizierten Therapeuten in Ihrer Nähe.

Internationales Kompetenzzentrum für Lymphologie

3 Logos stehen in Österreich für lymphologische Fachkompetenz. Die Konstellation Klinik – Ausbildungszentrum – Fachgesellschaft ist in Österreich einmalig. Die Behandlung, die Schulung und die Forschung an einem Ort werden über die Grenzen Österreichs hinaus gewürdigt und anerkannt. Die Einladungen zur Teilnahme bei vielen nationalen und internationalen lymphologischen Kongressen zeugen von hohem Know-how.



Seit 30 Jahren gilt das Wittlinger Therapiezentrum, idyllisch am Walchsee im Kaiserwinkel gelegen, als Garant für Gesundheit und Wohlbefinden. Tausenden

von Patienten konnten wir zur Genesung verhelfen – sei es durch ambulante oder stationäre Behandlung. Spezialisiert auf Manuelle Lymphdrainage, Physiotherapie und Heilmassage erlangte unsere Klinik internationales Renommee, was dem ganzheitlichen Konzept sowie der ausgezeichneten Qualifikation der Ärzte und Therapeuten Rechnung trägt. Grundlegend für den dauerhaften Erfolg sind die enge Verbindung von Theorie und Praxis zwischen der Dr. Vodder Akademie und dem Wittlinger Therapiezentrum. Der ständige Erfahrungsaustausch unserer Therapeuten in Kombination mit dem neuesten medizinischen Fachwissen sichert die hohe Leistungsqualität unserer Institution. Und nicht zuletzt trägt die herrliche Natur vor der Haustür enorm zu einer schnellen Genesung bei.



Wer eine Aus-, Fort- oder Weiterbildung an der weltweit anerkannten Dr. Vodder Akademie absolviert, schafft den Sprung in die Elite der Heilberufe. Im wohlthuenden, Kraft spendenden Umfeld des Walchsees verinnerlichen unsere TeilnehmerInnen die ausgefeilte, seit 35 Jahren kontinuierlich erweiterte und verfeinerte Lernmethode nach Dr. Vodder und schaffen sich damit hervorragende Karriereperspektiven als Physiotherapeuten, Medizinische Masseure und Heilmasseure. Die Dr. Vodder Akademie hat sich als führende Kapazität auf dem Gebiet der medizinischen Lehre etabliert. Durch einen ausgewogenen Mix an theoretischen Studieneinheiten und praktischen Anwendungen ist die Aus- und Fortbildung unserer StudentInnen höchst effizient – und endet mit besten Resultaten. Der Titel des Lymphdrainage-Therapeuten nach Dr. Vodder ist international bekannt und anerkannt.



Die Gesellschaft für „Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige lymphologische Therapien“ hat ihren Sitz ebenfalls in Walchsee.

Sie dient dem Zweck, wissenschaftliches Interesse an der ML zu fördern, die Aus- und Fortbildungen in diesem Bereich weiter zu entwickeln, neueste Forschungsergebnisse in der Lymphologie zu vermitteln und die Zusammenarbeit mit berufsständischen Organisationen und Behörden anzustreben. Der Dr. Vodder/G.Wittlinger Preis wird für wissenschaftliche unveröffentlichte Arbeiten in der Lymphologie vergeben und ist mit € 2.500,- dotiert, die zur Hälfte von der Fachgesellschaft getragen werden.

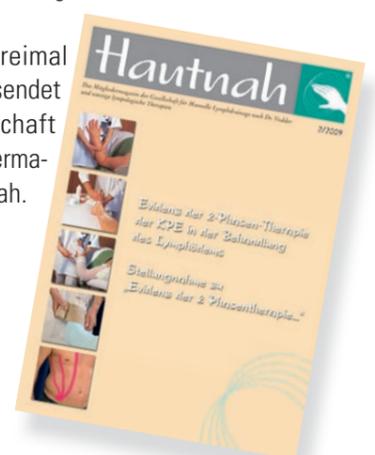
Die bisherigen preiswürdigen Arbeiten waren:

• 1996 „Fotografische Dokumentation als Wirksamkeitsnachweis der kombinierten physi-

kalischen Entstauungstherapie in der ambulanten Behandlung von Beinulcera“

- 1998 „Behandlung frischer Schleudertraumen mit ML nach Dr. Vodder“
- 2000 „ML nach Dr. Vodder als Alternative zu Prolaktinhemmern bei Milchstau im Wochenbett“
- 2002 „Evidenz und Evaluation der vagotonen Wirkung der ML nach Dr. Vodder“
- 2008 „Versuch eines Nachweises über die systemische Wirkung der ML nach Dr. Vodder“

Zwei- bis dreimal im Jahr versendet die Gesellschaft ihr Mitglieder-magazin Hautnah.



PKA Niederndorf – Was können Physiotherapie und Massagen leisten bei . . .



„Hexenschuss“

Was passiert?

Durch bestimmte Bewegungen, typischerweise Heben, Drehen, Bücken wird ein urplötzlich auftretender, stechender Schmerz im Kreuz ausgelöst. Dieser ruft eine Art Sperregefühl hervor, das bis zur Bewegungsunfähigkeit führen kann. Oft verspannt sich durch die starken Schmerzen auch noch die Rückenmuskulatur und es kommt zusätzlich zu Muskelschmerzen. Bis auf Kinder können nahezu alle Altersgruppen einen Hexenschuss erleiden.

Mögliche Ursachen

Bei einem Hexenschuss sind meist bereits Vorschädigungen an der Wirbelsäule vorhanden, die zu einem eingeklemmten Nerv führen. Ursache für einen Hexenschuss können sein: eine Bandscheibenvorwölbung, ein Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich, eine Verschiebung des Kreuz-Darmbeingelenks oder eine Verkantung der kleinen Wirbelgelenke im Bereich der Lendenwirbelsäule. Die erwähnten Vorschädigungen können wiederum die unterschiedlichsten Ursachen haben. Bei sitzenden Berufen wie Bürotätigkeiten oder Berufskraftfahrern sind dauerhafte Fehlhaltungen oft der Grund. Auch eine Überbeanspruchung durch das Heben schwerer Lasten oder ein Sturz können zu Schädigungen führen. Nicht zu vergessen sind Unfälle jeglicher Art im Kindesalter, die Schäden an der Wirbelsäule nach sich ziehen und unerkannt blieben oder eine angeborene Bindegewebschwäche.

Symptome

Grundsätzlich kann bei allen genannten Schädigungen der Wirbelsäule dasselbe Symptom auftreten, nämlich ganz allgemein Rückenschmerzen. Je nach Lokalisation der Verletzung treten häufig zusätzliche Störungen auf. Kennzeichnend sind Schmerzausstrahlungen in ein oder beide Beine bis hin zu einem Taub-

heitsgefühl oder gar Lähmungserscheinungen. In Extremfällen kommt es auch zu Stuhl- und Harninkontinenz.

Diagnose

Die genaue Diagnose eines Hexenschusses kann nur durch einen Arzt erfolgen. Je nach Grad der Schmerzen und Ausfallerscheinungen



sind verschiedene körperliche und apparative Untersuchungsformen veranlasst. Durch eine neurologische Untersuchung werden Reflexe und die Nervenleitgeschwindigkeit überprüft. Damit können zugleich Krankheiten mit ähn-

lichen Symptomen ausgeschlossen werden. Mittels MRT oder CT lassen sich genaue Aussagen über Lokalisation und Ausmaß der Erkrankung treffen.

Therapie

Welche Therapieform die beste ist, wird der behandelnde Arzt empfehlen. Außer bei akuten Bandscheibenvorfällen mit großen Beeinträchtigungen in der Bewegungsmöglichkeit und im „Spüren“ wird im Allgemeinen nicht operiert, sondern medikamentös und/oder mit Physiotherapie geholfen. Mit der Manuellen Lymphdrainage kann sofort nach Feststellung der Diagnose begonnen werden. Hierdurch geht die Schwellung der entzündeten Nervenwurzeln zurück und es tritt schnell Schmerzlinderung ein. Mit gezielter Physiotherapie und gegebenenfalls Techniken aus der manuellen Therapie werden Muskelverspannungen und Wirbelverkantungen gelöst. So kann die beschwerdefreie Beweglichkeit des Patienten wieder hergestellt werden. Danach helfen gymnastische Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und damit zu einer verbesserten muskulären Führung der Wirbelsäule. So wird die Gefahr eines Rückfalls bedeutend verringert. Vorbeugend empfehlen wir den gefährdeten Berufsgruppen den Besuch einer Rückenschule.



Fußgelenksverletzung

Was passiert?

Ein schneller, ruckartiger Richtungswechsel, Laufen auf unebenem Untergrund oder ein anderes Hindernis löst eine kräftige Seitwärtsbewegung aus, die zum Umknicken des Fußgelenks führt. Dabei kommt es zu einer Überlastung des individuellen Knochen-Band-Kapsel-Apparates. Bandstrukturen können überdehnt werden oder gar reißen und die Stabilität des Gelenks beeinträchtigen.

Mögliche Ursachen

Die Fußgelenksverletzung ist eine der häufigsten Sportverletzungen. Bei Sportarten wie z.B. Volleyball, Golfen, Joggen oder Fußball kommt es durch das Umknicken des Fußes nach außen überwiegend zu Verletzungen der Außenbänder. Diese sind meist auch beim „Umknöcheln“ im Alltag betroffen. Über Bordsteinkanten stolpern, auf Leitern klettern, im Garten arbeiten sind Gelegenheiten, bei denen man sich solche Verletzungen leicht zuziehen kann. Es gibt sozusagen fast keine Tätigkeit, bei der man nicht umknicken könnte.

Symptome

Man spürt sofort, dass etwas passiert ist. Heftige Schmerzen und ein starkes Anschwellen des betroffenen Gelenks können das Gehen nahezu unmöglich machen. Durch die Verletzung kleinerer Blutgefäße bildet sich meist der typische, druckschmerzempfindliche Bluterguss unterhalb des Außenknöchels. Wird die Verletzung korrekt behandelt, bleiben Spätfolgen in der Regel aus. Erfolgt keine oder nur eine unzureichende Behandlung kann es zu einer bleibenden Instabilität des Sprunggelenks oder einer Gelenkarthrose kommen.

Diagnose

Zur Feststellung der richtigen Diagnose sollte unbedingt ein spezialisierter Arzt aufgesucht werden. Er wird nach Beschreibung des meist typisch verlaufenden Unfallhergangs, der aufgetretenen, häufig offensichtlichen Beschwerden und nach eingehender Unter-



suchung die erforderlichen Maßnahmen einleiten. Durch Seitenvergleich des gesunden mit dem verletzten Fuß wird eine Funktionsüberprüfung vorgenommen. Weitergehende Begleitverletzungen können durch Röntgenaufnahmen oder eine Kernspintomographie bildhaft ausgeschlossen oder dokumentiert werden.

Therapie

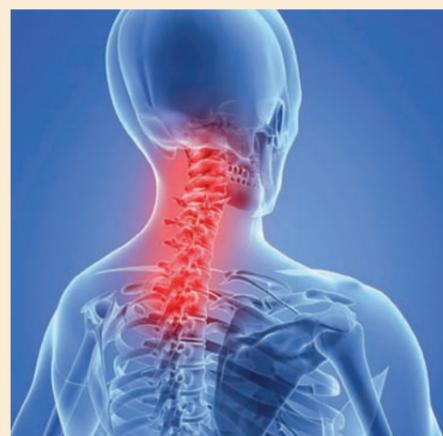
Es hängt von dem Ausmaß der Verletzung ab, welche Behandlungen angebracht sind. Diese werden vom behandelnden Arzt nach Auswertung der Untersuchungsbefunde verordnet. Bei knöchernen Verletzungen im Bereich des Sprunggelenks bedarf es einer Ruhigstellung durch Gips oder einer Operation. Bänder- und/oder Kapselverletzungen, so genannte Weichteilverletzungen werden häufig konservativ versorgt. Der Patient bekommt eine abnehmbare Schiene, die bestimmte Bewegungen einschränkt. Er/Sie kann sofort den Fuß wieder belasten. Die Behandlungsdauer ist vom Grad der Verletzung abhängig. Abschwellende und schmerzlindernde Maßnahmen stehen am Beginn der Nachbehandlung. Die Manuelle Lymphdrainage ist eine Therapieform, die unmittelbar – am ersten Tag nach der Verletzung – von physiotherapeutischer Seite angewandt werden kann, deren abschwellende Wirkung mit Bandagetechniken unterstützt wird. Vor Anwendung dieser Therapiekombination bedarf es aber einer Verordnung durch den Haus- bzw. den untersuchenden Arzt. In weiterer Folge ergänzen heilgymnastische Übungen das Nachbehandlungsschema.



Schleudertrauma

Was ist das?

Durch eine plötzliche, unbeabsichtigte, ruckartige Beugung und Überstreckung der Halswirbelsäule werden Verletzungen im Hals- und Nackenbereich verursacht. Es können sowohl Muskulatur, Sehnen, Nerven, Kapseln, Bänder, Bandscheiben wie auch Gefäße und das Rückenmark betroffen sein. Man spricht von einer so genannten Weichteilverletzung im Bereich der Halswirbelsäule (HWS).



Mögliche Ursachen

Die häufigste und bekannteste Ursache ist der Verkehrsunfall, insbesondere der Auffahrunfall. Sportunfälle, vor allem bei Ballsportarten oder ein Sturz ins Kletterseil können ebenfalls zu den genannten Verletzungen führen. Nicht zu vergessen: Freizeitvergnügungen wie Achterbahn oder Cart fahren. Generell kann gesagt werden, dass immer dann die Gefahr eines Schleudertraumas besteht, wenn mit dem Kopf unvorhergesehene, peitschenartige Bewegungen ausgeführt werden.

Symptome

Schmerzhafte Verspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur sowie Kopfschmerzen können zeitverzögert auftreten. Zuweilen Stunden, Tage, manchmal sogar erst Monate nach dem Vorfall. Beispielhaft sind nachfolgend einige oft angegebene Symptome genannt: Schwindel, Übelkeit, Sehstörungen, Ohrgeräusche, Schluckbeschwerden, Schlafstörungen, Schwächegefühl, Gangunsicherheit, Taubheitsgefühl im Bereich des Gesichts, der Arme und der Schultern.

Diagnose

Zur Feststellung der richtigen Diagnose sollte unbedingt ein spezialisierter Arzt aufgesucht werden. Er wird aufgrund der Unfallbeschreibung, der aufgetretenen Beschwerden und nach eingehender Untersuchung die erforderlichen Maßnahmen einleiten. Zum Ausschluss von Knochen- und Wirbelfrakturen wird in der Regel geröntgt oder die Computertomographie eingesetzt. Durch die Magnetresonanztomographie (MRT) können Weichteilverletzungen bildhaft dargestellt werden. Bei Verdacht auf Schädigung des Nervensystems wird z.B. die Nervenleitgeschwindigkeit gemessen. Erfahrungsgemäß wird auch die Augenbeweglichkeit und das Gleichgewichtsorgan überprüft.

Therapie

Es hängt von dem Ausmaß der Verletzung ab, welche Behandlungen angebracht sind. Diese werden vom behandelnden Arzt nach Auswertung der Untersuchungsbefunde verordnet. Die Halswirbelsäule wird dabei nicht länger als unbedingt nötig durch eine Halskrause ruhig gestellt. Der Patient wird vielmehr zu heilungsförderndem Verhalten angeleitet. Ganz früh – nach dem Unfall – kann mit der Manuellen Lymphdrainage, sofern diese verschrieben wird, als Therapiemaßnahme angefangen werden. Die weitere Physiotherapie sollte so angewandt werden, dass sie den Heilungsphasen angepasst ist. Milde Wärmebehandlungen, Heilmassage und manuelle Therapie haben sich dabei als hilfreich erwiesen.



Arthrose im Hüft- oder Kniegelenk

Was ist das?

Unter Arthrose versteht man grundsätzlich Verschleißerscheinungen am Gelenk, bei denen der Gelenkknorpel zunehmend zerstört wird. Dieser dient als Gleitschicht zwischen den Knochen und wird im Lauf der Zeit aufgerieben. Dadurch wird der Gelenkspalt immer kleiner, bis die Knochen unmittelbar aufeinander reiben. Der Betroffene versucht die daraus resultierenden Schmerzen durch entsprechende Körperhaltung auszugleichen. Dies wiederum führt zu Fehlstellungen des Gelenks und Muskelerückbildungen. Beim Hüftgelenk zeigt sich das häufig durch das typische Hinken, beim Kniegelenk durch ein X- oder O-Bein.

Mögliche Ursachen

Die Arthrose kann durch den normalen Alterungsprozess oder durch fehlerhafte, überdurchschnittliche Belastung des Hüft- oder Kniegelenks bedingt sein. Überdurchschnittliche

Belastungen sind oft die Folge von Übergewicht, schwerer körperlicher Arbeit oder Extremsport.

Stoffwechselerkrankungen oder schlecht verheilte Knochenbrüche können ebenfalls Auslöser einer Arthrose sein.

Symptome

In der frühen Phase, solange der Knorpel nur leicht geschädigt ist, wird die Arthrose nicht wahrgenommen, da der Knorpel keine Nerven besitzt und dadurch Schmerzen nicht weitergeleitet werden. Schmerzen treten, wenn überhaupt, nur unter Belastung auf. Man kann dieses Stadium der Arthrose nur auf dem Röntgenbild erkennen. Mit zunehmender Knorpelschädigung werden schon normale Bewegungen schmerzhaft. Dies löst häufig Schonhaltungen aus, mit der Folge, dass sich die Muskeln um das Gelenk verkürzen und bei Bewegungen noch stärkere Schmerzen auftreten. In Extremfällen können die Gelenke sogar versteifen, normales Gehen ist nicht mehr möglich.



Diagnose

Das Ausmaß der Arthrose kann nur durch einen spezialisierten Arzt festgestellt werden. Sind alle konservativen Möglichkeiten ausge-

schöpft, der Patient leidet ständig, auch in Ruhestellung, unter starken Schmerzen und es droht die Versteifung des Gelenks, wird der Einbau eines künstlichen Hüft- bzw. Kniegelenks immer wahrscheinlicher. Der Arzt wird die Entscheidung individuell, zusammen mit dem Patienten treffen.

Therapie

Liegen bereits starke Bewegungseinschränkungen vor, kann der Arzt schon vor dem Eingriff physiotherapeutische Maßnahmen anweisen. Durch die Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit soll eine schnellere Rehabilitation nach dem operativen Eingriff erreicht werden. Mit der Nachbehandlung kann bereits direkt nach der Hüft- oder Knieoperation begonnen werden. Der Arzt wird je nach Zustand und Konstitution des Patienten die entsprechenden Maßnahmen verordnen. Die Manuelle Lymphdrainage mit ihrer abschwellenden und schmerzlindernden Wirkung wird häufig bereits am ersten Tag nach dem Gelenkersatz verschrieben. Die



weitere krankengymnastische Nachbehandlung dient der Mobilisierung des Gelenks, mit dem Ziel, die Funktionsfähigkeit und schmerzfreie Beweglichkeit wieder herzustellen.

Kurzmeldungen aus dem Haus

Schauspieler im Walchseer Theaterstadl

Der Theaterstadl Walchsee spielt heuer die Bauernkomödie in 3 Akten „Das sündige Dorf“ von Max Neal, und drei unserer Mitarbeiter ergänzen erfolgreich das Ensemble.

Das Stück spielt in den 30er Jahren des vorigen Jahrhunderts und handelt von einer angesehenen Bauernfamilie, deren beide Söhne sich in dasselbe Mädchel verliebt haben. Dem Vater Thomas ist dies aber aus ganz bestimmten Gründen ganz und gar nicht recht, während die Mutter das Mädchen freudig in die Familie aufnimmt und die Widerstände ihres Mannes nicht akzeptieren will. So sind also schon einige Turbulenzen vorprogrammiert. Mehr wollen wir hier aber nicht verraten, schauen Sie es sich einfach an. Viel Vergnügen!



Franz Tendl spielt Korbinian Roßberger, den Sägfeiler



Christian Glarcher spielt Sepp, den Sohn



Marion Kainberger spielt Vevi, die Tochter



In der Mehrzweckhalle Walchsee jeweils um 20.00 Uhr.
Premiere: Freitag 7. August 2009

Weitere Vorstellungen:

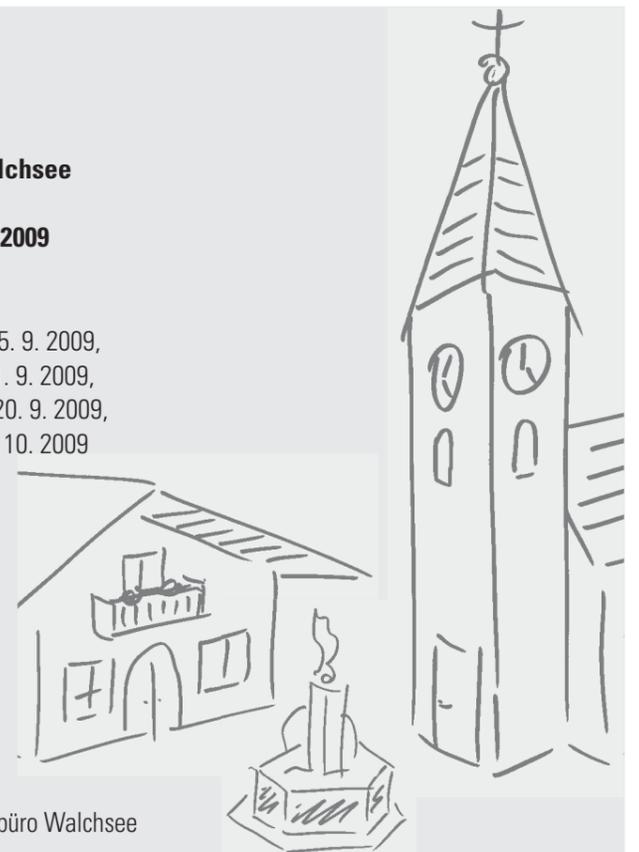
Sonntag 16. 8. 2009, Samstag 5. 9. 2009,
Sonntag 23. 8. 2009, Freitag 11. 9. 2009,
Sonntag 30. 8. 2009, Sonntag 20. 9. 2009,
Sonntag 27. 9. 2009, Freitag 2. 10. 2009

Weitere Informationen unter:
www.walchseer-theaterstadl.at

Eintritt:

- Erwachsene € 7,00
- Kinder € 3,50
- Abendkasse ab 19.15 Uhr
- Saaleinlass 19.30 Uhr
- keine Platzreservierung

· Kartenvorverkauf im Tourismusbüro Walchsee
Tel. 05374/5223



Lymphkongress in Klagenfurt

Die „Lymphologica“ fand erstmals in Österreich in Klagenfurt statt. Kongresspräsident Primar Dr. Walter Döllner stellte ein interessantes Vortragsprogramm zusammen und viele Lymphinteressierte kamen aus „Nah und Fern“.

Leider waren sowohl am Freitag als auch am Samstag Workshops (Freitag) und Vorträge für Therapeuten (Samstag) parallel zu den Vorträgen im Hauptsaal geschaltet, so dass es nicht möglich war, dem kompletten

Kongressprogramm beizuwohnen. Die Dachgesellschaft, die für diese Veranstaltung verantwortlich zeichnete, die „Gesellschaft deutschsprachiger Lymphologen“, organisiert ihre Tagungen schon seit längerer Zeit in dieser Art und Weise, die leider nicht sehr Kongressteilnehmer freundlich ist, da nicht jeder Vortrag oder Workshop besucht werden kann. Viele Aussteller ergänzten die gut besuchte Veranstaltung. Damit und mit den vorgetragenen Themen wurde in Österreich ein starkes Zeichen der Lymphologie gesetzt.

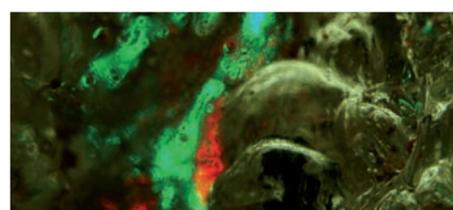


Smalltalk Prof. Weissleder, Dr. Shetty Lee und Dr. Heim



Andreas Wittlinger beim Vortrag über Kinesiotape

Golf und Kunst



Vernissage und Ausstellung mit Peter Einwaller, Samstag, den 22. August 2009 um 20.00 Uhr im Golfrestaurant. Ausstellung ab Sonntag, den 23. August 2009 täglich im Wittlinger Therapiezentrum.

Peter Einwaller:

geboren am 25. 11. 1960 in Innsbruck
Adresse: Kramergasse 2, 6344 Walchsee
E-Mail: peter.einwaller@aon.at

Zum Thema der Ausstellung:

Die Fotografien Peter Einwallers ziehen den Betrachter spontan in ihren Bann. Die wunderbare Farbigekeit und die eigentümlichen, spannenden, scheinbar zufälligen und doch oftmals wie komponiert wirkenden Formen und Strukturen scheinen zum Teil laufend in Bewegung zu sein. Bei Peter Einwallers Arbeiten verschmelzen hingegen gleichsam Fotografie und Malerei zu einer neuen mystischen künstlerischen Materie. Zufall gepaart mit Strategie gebiert hier einen Aufsehen erregenden Aspekt, der in den internationalen Kunstzentren wie „Blue Chip“ gehandelt und immer mehr boomenden Kunstgattung Fotografie.

Herzlichen Glückwunsch Andreas!

Auch ein Sport-Ass wie Andreas Wittlinger wird nur einmal in seinem Leben 40 Jahre alt, weshalb es das „Geburtstagskind“ gemeinsam mit Familie und Freunden ordentlich krachen ließ. Das Beste: Wer mit einem langjährigen, höchst renommierten Sport-Physio-Manualtherapeuten feiert, braucht nicht warten, bis der Arzt kommt :-)



Andreas, 18. 02. 2009, 40 Jahre



Familie Wittlinger



Andreas Wittlinger und die Köchinnen

Aus der Küche

Liebe Gäste unseres Hauses!

Unter „AKTUELLES“ auf unserer Homepage www.wittlinger-therapiezentrum.com habe ich laufend Rezepte zum Nachkochen bereitgestellt.

Wunschgewicht

Als Küchenchef muss ich aber auch darauf hinweisen, dass die Rezepte alleine keine Garantie sind, um Ihr Wunschgewicht (Sollgewicht) zu erreichen. Das Wichtigste ist die Einstellung und die Konsequenz, im eigenen Ernährungsplan und Ernährungsverhalten etwas verändern zu wollen und nicht nach zwei Wochen wieder alles hinzuwerfen. Nur die richtige Kombination von abwechslungsreicher Ernährung (Energieaufnahme) und Bewegung (Energieverbrauch) führt zur Gewichtsreduktion, wobei es darauf ankommt, nicht mehr Energie aufzunehmen als verbraucht wird. Regelmäßige Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser, Früchtetees und Ähnlichem fördert die Entschlackung.

Tipps zum Abnehmen

- Erstellen Sie ein Ernährungsprotokoll. Schreiben Sie genau auf, was Sie essen und vor allem trinken. So können Sie erkennen, wie viele versteckte Kalorien Sie mit Nahrungsmitteln und Getränken zu sich nehmen.
- Kontrollieren Sie einmal pro Woche Ihr Gewicht (Verlaufskurve anlegen).
- Achten Sie auf ausreichend Bewegung. Regelmäßige körperliche Betätigung (zwei- bis dreimal pro Woche) sollte Grundbestandteil jedes Gewichtsreduktionsprogramms sein. Besonders gut eignen sich Ausdauersportarten wie Schwimmen, Walking, Radfahren, Wandern und Joggen. Je nach der Höhe Ihres Übergewichtes ist nicht jede der genannten Sportarten für Sie geeignet. Fragen Sie Ihren Arzt!
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen und essen Sie bewusst. Kauen Sie gründlich, denn: Gut gekaut ist halb verdaut!
- Richten Sie sich das Essen appetitlich an!

- Nehmen Sie bei Bedarf kleine Zwischenmahlzeiten zu sich, um Heißhungerattacken zu vermeiden!
- Erstellen Sie sich vor dem Einkaufen eine genaue Einkaufsliste.
- Gehen Sie nach Möglichkeit nicht mit leerem Magen oder Heißhunger zum Einkaufen.
- Nützen Sie die Obst- und Gemüseangebote der Saison, so wird Ihre Speisekarte abwechslungsreicher!
- Wählen Sie bei Einladungen im Restaurant Speisen und Getränke bewusst aus – genießen Sie und beschränken Sie am folgenden Tag die Kalorienzufuhr.
- Ersetzen Sie Salz durch viele Kräuter.
- Achten Sie stets auf versteckte Fette in Wurst, Käse, Süßigkeiten, Getränken.

Sollten Sie weitere Fragen haben, bin ich in unserer „Küchenplauderei“ während Ihres Therapieaufenthaltes gerne bereit, Ihnen Rede und Antwort zu stehen. Oder schicken Sie

Ihre Fragen einfach an meine E-Mail-Adresse f.tendl@wittlinger-therapiezentrum.com

Ihr Küchenchef
Franz Tendl mit Team.



Chefkoch Franz Tendl