

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

HYGIENE wird im Wittlinger Therapiezentrum groß geschrieben

Tausch Fußböden



BITTE HÄNDEDESINFEKTION VOR
BETRETEN DES RESTAURANTS NUTZEN!

Im Winter 2016 erfolgte der komplette Austausch der noch bestehenden Teppichböden in Parkettböden. Die Holzböden sind hygienischer, einfacher zu reinigen und gesünder. Ausgetauscht wurde der Teppich im Stiegenhaus vom 1. und 2. OG, im 1. OG und im 2. OG. Gesamt wurde ca. 100 qm Teppich in Parkett getauscht. Die Arbeit nahm die gesamte Weihnachtspause in Anspruch.

Notfall-Plan NORO-VIREN

Aufgrund dieser ca. 3 Wochen dauernden Vorfälle wurde im Dezember 2016 ein Notfall-Plan für die NORO-VIREN-FÄLLE entwickelt, der nach Diagnose des Arztes sofort greift. Dieser Notfall-Plan sieht vor, dass in wenigen Minuten alle Abteilungen des Hauses vom Sachverhalt informiert sind. Küche, Service, Reinigungspersonal, Pflegepersonal, Therapiepersonal und Ärzte müssen bestimmte Verhaltensregeln im Kontakt mit den betroffenen Patienten umsetzen. Der Patient selbst erhält Quarantäne im Patienten-Zimmer und darf dieses Zimmer zumindest 48 Stunden lang nicht verlassen.

Damit es gar nicht so weit kommt ist die Händedesinfektion eine wichtige Maßnahme um die Ansteckung und Verbreitung von NORO-Viren zu minimieren. Deshalb gilt auch der Appell an unserer Patienten:

DIE NORO-VIREN kommen weltweit vor und bewirken beim Menschen meist Magen-Darm-Erkrankungen. Die Erreger werden von Erkrankten massenhaft mit dem Stuhl und dem Erbrochenen ausgeschieden und sind hoch ansteckend. Deshalb kommt es häufig zu größeren Ausbrüchen von Brechdurchfällen in Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindergärten, Schulen, Altenheimen oder Krankenhäusern. Die Erkrankung ist nicht lebensgefährlich und gut behandelbar, wenn die Patienten sich an die Anweisungen des Arztes halten. Noroviren werden meist über eine Schmierinfektion von Mensch zu Mensch übertragen. Dabei werden die Erreger in kleinsten Spuren von Stuhlresten oder Erbrochenem von Erkrankten an den Händen weitergetragen. Von der Hand gelangen die Viren leicht in den Mund. Sehr ansteckend sind auch winzigste virushaltige Tröpfchen in der Luft, die während des Erbrechens entstehen.

Die Erreger können auch an Gegenständen wie Türgriffen, Handläufen oder Armaturen haften und über die Hände leicht in den Mund gelangen.

Aufgrund der geschilderten Übertragungsmöglichkeiten ist die Quarantäne der Patienten ein unumgängliches „MUSS“, um die Krankheit einzudämmen und in den Griff zu bekommen.

Desinfektionsspender



An den Zugängen zum Restaurant stehen seit Winter 2016/2017 Händedesinfektionsspender. Diese Händedesinfektionsspender sollen vor jedem Zutritt in das Restaurant von unseren Patienten genutzt werden.

Die Desinfektionen wurden installiert, da im November/Dezember 2016 eine kleine NORO-Viren-Epidemie in unserer Einrichtung grassierte, die seitens unserer Ärzteschaft mit massiven Quarantäne-Verordnungen für die betroffenen Patienten bekämpft und wieder in den Griff bekommen wurde.

Hygiene-Schulungen des Personals

Jährlich finden unter Anleitung unseres Hygienebeauftragten Arztes Dr. Gernot Walder und unserer Hygiene-Fachkraft Hans Hirschmann Schulungen für unser Personal statt, sodass wir gewährleisten können, dass unsere MitarbeiterInnen immer „Up to Date“ sind, was die neuesten Hygienebestimmungen und –maßnahmen für Rehabilitationseinrichtungen angeht.

Vorschriften in der Lagerung der Wäsche

In der Reinigung von Oberflächen, Betten, Handtücher und vielem mehr dürfen nur zertifizierte Produkte verwendet werden, die eine hygienisch einwandfreie Reinigung gewähren und fachärztlich geprüft sind. Die jährliche amtsärztliche Visite schaut sich neben dem medizinischen Personalstand unter anderem auch die Lagerräume unserer Einrichtung an, die in reine und unreine Lagerräume gegliedert sind. Damit ist gesichert, dass die Gegenstände, die gereinigt sind, nicht mit unreinen Gegenständen in ein und demselben Lagerraum in Kontakt kommen.

Geräte-Park in der Therapie deutlich verbessert und erweitert



Ganz aktuell dürfen wir berichten, dass für unsere Patienten für das Kreislauf- und Fitnesstraining und die Ödemgymnastik die neuesten Geräte der Firma Life Fitness angeschafft wurden. Es wurden 3 Sitzfahrräder (Ergometer), 1 Cross Walk und 1 Stepper im Trainingstherapieaum unserer Einrichtung aufgestellt. Die Nutzung durch unsere Patienten erfolgt nach entsprechender Einschulung. Danach stehen die Geräte bis abends 21.00 Uhr unseren Patienten für Trainings- und Therapiezwecke kostenlos zur Verfügung. Ebenfalls haben wir ein weiteres Moto-Med-Gerät aufgestellt, das insbesondere von Patienten mit einem höheren BMI genutzt bzw. für diese verordnet wird.

Editorial

Liebe Gäste und Patienten!

Die Wittlinger News liegt Ihnen in der neuesten Ausgabe vor. Wir haben uns bemüht, Sie wieder umfassend über Aktuelles rund um unser Haus zu informieren.



Ein großes Thema in der vorliegenden Ausgabe ist die Hygiene. Hygienebeauftragter Arzt unserer Einrichtung ist Dr. Gernot Walder und Hygiene-Fachkraft Hans Hirschmann. Beide Experten haben einen Werkvertrag mit unserer Ein-

richtung, sind bei Bedarf im Haus und stehen jederzeit beratend zur Verfügung. Aufgrund einer sich über 3 Wochen ziehenden Noro-Viren-Epidemie 2016 in unserem Haus wurden über die gesetzlichen Bestimmungen hinaus Vorkehrungen getroffen, die das Thema „Hygiene“ umfassen. Besonderer Wert wird dabei auch auf die Mitarbeit unserer Patienten gelegt.

Die Arbeitsgemeinschaft der medizinischen Fachgesellschaften, kurz AWMF hat die medizinischen Leitlinien für die Behandlung von Lymphödempatienten neu erstellt. Unter folgendem Link: http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/058-001I_S2k_Diagnostik_und_Therapie_der_Lymphoedeme_2017-05.pdf ist diese Leitlinie abrufbar und für Jedermann lesbar. Diese umfassende Neubearbeitung der

Leitlinie, die erst im Mai 2017 online gestellt wurde, sollte sicherstellen, dass die Lymphödempatienten langfristig eine adäquate stationäre und ambulante Therapie zur Behandlung ihres Krankheitsbildes erhalten. Ohne entsprechende „Compliance“ der Betroffenen kann jedoch weder die ambulante noch die stationäre Therapie erfolgreich sein. Bitte tragen Sie mit Ihrer Mitarbeit zu Ihrem Therapie-Erfolg bei.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr

Dieter Wittlinger

Die chronische Erkrankung des Lymphsystems im Sinne der Lymphödeme ist eine in der Gesellschaft weithin unbeachtete. Selbst in ärztlichen Kreisen stellen Lymphödeme leider noch zu oft eine große Unbekannte dar. Diese schmerzliche Erfahrung machen viele Patienten/innen und es ist immer noch ein langer Weg bis zur Diagnose und ein noch längerer bis zur fachgerechten Behandlung. Die Zeit, die vergeht, bis man eine hilfreiche Therapie erhält, ist gekennzeichnet von Ungewissheit und oftmals geprägt von einem Gefühl der Ohnmacht und Unsicherheit. Es fehlt an Informationen an allen Ecken und Enden. Informationen, die jede Patientin und jeder Patient benötigt, um eine Erkrankung zu bewältigen und selbstbewusst mit ihr den Alltag zu meistern. Selbst nach einer seriösen Diagnose fehlt das „Wie geht es jetzt weiter?“ Auch die Fülle von schwer zuordenbaren Internetinformationen trägt manchmal mehr zur Verwirrung als zur Aufklärung bei.

Erst während eines Aufenthalts in einer lymphologischen Rehaklinik erhält man weitreichende Informationen über Ursachen und Verlauf dieser Krankheit, die dicke Arme und Beine verursacht. Dort wird man auch für das Selbstmanagement geschult und so auf das Leben mit Lymphödem vorbereitet.

Manchmal, vor allem wenn es sich um den ersten Aufenthalt handelt, kann das ein bisschen viel sein. Überwältigt und überfordert von den vielen Empfehlungen fahren manche Patienten/innen nach Hause. Vieles braucht eben Zeit um zu sickern, um es für sich annehmen und dann auch umsetzen zu können.

Um den Lücken entgegen zu wirken, hat Kirsten Schade ihr Buch „Leben mit dem Lymphödem“ geschrieben. Und sie versteht genau, welche Informationen gebraucht werden, denn sie ist selbst von einem primären Beinlymphödem betroffen. Die Deutsche hat eine lange und schwere Leidensgeschichte hinter sich und entwickelte so ein spezifisches Verständnis für die Bedürfnisse von Lymphödempatienten/innen.

Schades Buch ist mehr als ein rein fachlicher Ratgeber. Es geht darüber hinaus, und nicht nur über die Einteilung der Ödeme in primäre, sekundäre und Lipödeme, die ambulante und stationäre Versorgung bzw. Therapien und Kompressionsbestrahlung, medizinische Komplikationen, psychologische Be-



gleiterscheinungen und sportliche Aktivitäten zu berichten. Ihr Ziel ist es, dass aus Opfern einer oft mit Diskriminierung einhergehenden Krankheit selbstsichere, lebensfrohe Menschen erwachsen, die trotz Lymphödem positiv ans Leben herangehen.

Die Autorin lässt ihre eigene Geschichte als Erfahrungsbericht in jedem Kapitel einfließen, berichtet authentisch über eigene anfängliche Verzweiflung, Unsicherheiten und Schwierigkeiten mit den medizinischen Institutionen. Aber sie lässt uns auch an einem Stück ihres Weges teilhaben, der sie von einer Kranken zu einer Frau mit Lymphödem machte. Dabei lässt sie kein Selbstmitleid zu, kein Versinken in Ohnmacht, keine Ausreden. Vielmehr beschreibt sie, wie man eine mündige Patientin bzw. ein mündiger Patient werden kann. Wie eine chronische Erkrankung zwar immer präsent ist, aber nie dominant wird. Sie appelliert an die Lesenden, den Ödemen nicht zu viel Macht über das eigene Leben einzuräumen, sondern sie in ein vielfältiges lebendiges Sein zu integrieren, ihnen einen Platz, aber nicht den wichtigsten zuzuweisen.

Vorsichtsmaßnahmen sind für sie keine Last, sondern die Möglichkeit, frei von Komplikationen zu bleiben. Sport ist keine Anstrengung sondern Voraussetzung, um sich stark und fit zu fühlen. Die Auseinandersetzung mit etwaigen seelischen Problemen - etwa in einer Psychotherapie - zeugen nicht von Schwäche sondern von der Stärke, unbeschwert leben zu wollen.

Leider ist das Kapitel über Reha-Anträge, Kostenträger und Kliniken sehr deutschlandlastig.

Wir empfehlen daher, sich in diesen Fragen an Rosi Unterrainer im Wittlinger Therapiezentrum zu wenden.

Im Anhang des Buches finden sich hilfreiche Literatur- und Internetadressen sowie ein Glossar der Fachbegriffe und Anleitungen für ödemspezifische Übungen für Zuhause.

„Es gibt nur zwei Tage in deinem Leben, an denen du nichts ändern kannst. Der eine ist gestern und der andere ist morgen. (Dalai Lama) In diesem Sinn ist das Buch von Kirsten Schade ein wichtiger Beitrag zum Empowerment, zur Selbstermächtigung von Menschen mit Lymphödem und sei hiermit empfohlen.

Kirsten Schade: Leben mit dem Lymphödem. Erfahrungen und praktische Tipps für Betroffene und Interessierte. tredition, Hamburg 2016. ISBN: 978-3-7323-7614-8

Medizinischer Beitrag

Dr. Christine Heim



Aktuell kursieren in den Medien mal wieder vermehrt „Neuigkeiten“ darüber, was gut oder nicht gut ist für ein Lymphödem oder für Lipödem Patienten.

Im Nachfolgenden möchte ich deswegen persönlich zu einigen Themen Stellung nehmen. Die aktuelle Expertenmeinung der deutschsprachigen Ärzte können sie im Internet in den AWMF (Allgemein Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften) nachlesen.

Ist die Liposuktion (Fettabsaugung) eine Heilung des Lipödems?

Auch wenn dieses von Operateuren immer wieder behauptet wird, eine dauerhafte Heilung wird nur selten erreicht. Insbesondere die Schmerzkomponente des Lipödems wird schnell deutlich besser. Sie kommt aber mit der Zeit häufig zurück, wenn oft auch nicht mehr so wie vor dem Eingriff.

Dass Betroffene nach einem solchen Eingriff keine Kompression mehr brauchen, ist leider eher selten. Deswegen halte ich es für sehr sinnvoll, wenn erst nach erfolgloser adäquater Therapie mit der kombinierten physikalischen Entstauung eine Liposuktion empfohlen wird.

Ist FLOSSING auch gut für das Lymphödem/ Lipödem?

Bei dieser Technik werden Silikonbänder sehr fest um die betroffene Extremität gebunden, sodass es im darunter liegenden Gewebe zu Verletzungen kommt. Der so aktivierte Reparaturvorgang kann ggf. chronisch degenera-

tive Prozesse verbessern. Diese Verletzungen erhöhen aber zum einen die Arbeit für die Lymphgefäße und können selbige weiter schädigen.

Aus diesem Grund ein ganz klares NEIN zu dieser Therapie bei Ödempatienten.

Ist tierisches Eiweiß und Milcheiweiß für Lymph/ Lipödempatienten schädlich, weil dadurch das Gewebe verstopft wird?

NEIN wenn diese Produkte in der für eine gesunde Ernährung empfohlenen Menge konsumiert werden. Wieviel ist denn aber GESUND?

Der Erwachsene sollte täglich für jedes Kg Normalgewicht (= Körpergröße in cm - 1m) 0,7 g Eiweiß mit der Nahrung zuführen. Dabei sollte der Anteil von pflanzlichen Eiweißen mindestens so hoch sein wie der von tierischen Eiweißen. Fehlen Eiweiße in der Ernährung ist der Organismus nicht in der Lage, seine Gewebe zu erneuern. Im Bedarfsfall baut er dann sogar seine Muskeln ab, um an das nötige Eiweiß zu gelangen. Für den Betroffenen kann das unter Umständen gravierende negative Folgen haben.

Fazit: bleiben Sie skeptisch, vertrauen Sie auf ihren gesunden Menschenverstand oder fragen Sie jemanden, der sich auskennt- zum Beispiel uns. Einen entsprechenden Link finden Sie auf unserer Internetseite.

Internationaler Besuch im Wittlinger Therapiezentrum/ Dr. Vodder Akademie

Dass sich die Lymphödemklinik Wittlinger und die Dr. Vodder Akademie in Walchsee auch international einen Namen gemacht hat, zeigt der Besuch von Physiotherapeuten aus Spanien und Mexiko. Unter der Leitung von Prof. Hildegard Wittlinger konnten sie die Technik der manuellen Lymphdrainage nach Dr. Vodder verbessern und auffrischen.

Im Jahr 1966 brachten Günther und Prof. Hildegard Wittlinger die revolutionäre Therapiemöglichkeit erstmals nach Österreich und bewahren bis heute die Originalität der einzigartigen Behandlung. Die Vodder-Methode zeichnet sich besonders dadurch aus, dass sie den Menschen als Ganzes behandelt und nicht nur sein Krankheitsbild. Seit mehr als 50 Jahren wird die Technik nun an Physiotherapeuten, Ärzte und Masseur aus aller Welt weitergegeben, so auch vom 17. bis zum 21. Juli 2017 in der Dr. Vodder Akademie in Walchsee. Beim Auffrischkurs lehrte Senior-Instruktorin Prof. Hildegard Wittlinger Fachleuten aus Spanien und aus

Mexiko die neuesten Entwicklungen auf dem Gebiet der manuellen Lymphdrainage. Eine der TeilnehmerInnen Frau Yolanda Robledo de Nascimento ist Instruktorin der Dr. Vodder-Methode an der „Universidad Europa de Madrid“ und kann auf zahlreiche Behandlungserfolge zurückblicken, auch bei langjährigen, schwierigen Fällen. Der Refresherkurs ist wichtig, weil man nicht nur die neuesten theoretischen Erkenntnisse erfährt, sondern auch die eigene Qualität der Handbewegungen verbessert. Im Idealfall geschieht dies im Abstand von zwei Jahren“, so Prof. Wittlinger.

Eine lohnenswerte Reise

Die Gründe der Teilnehmer, die lange Anfahrten auf sich zu nehmen, sind vielfältig. Neben der Erweiterung ihrer fachlichen Kompetenz steht auch das Interesse an der Lymphödemklinik Wittlinger als Ganzes im Vordergrund. Die stationären Patienten der Einrichtung werden in den Unterrichtsablauf integriert. Unterrichtet wurden die spanisch sprechenden Gäste von Prof. Hildegard Witt-



Der Ursprung der manuellen Lymphdrainage

Prof. Hildegard Wittlinger unterrichtet seit Jahrzehnten die Vodder-Methode und lockt mit ihrer Erfahrung Besucher aus allen Ecken der Welt nach Walchsee.

linger, die nicht weniger als fünf Sprachen beherrscht, in Spanisch. „Ich bin stolz, dass diese Therapeuten zu uns nach Walchsee kommen und die Reise auf sich nehmen. Das

zeigt uns einmal mehr, dass die Anwendung der Manuellen Lymphdrainage nach Dr. Vodder international anerkannt und durchgeführt wird“, so Prof. Hildegard Wittlinger.

Kurzmeldungen aus dem Haus

Neue Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen (Stand bei Drucklegung)

„Man liebt das, wofür man sich müht, und man müht sich für das, was man liebt.“

Erich Fromm

Wir begrüßen unsere neuen Mitarbeiter herzlich in unserem Team und wünschen ihnen eine erfolgreiche Einarbeitung, dass sie sich wohl fühlen bei uns und vor allem viel Spaß bei ihren neuen Tätigkeiten im Therapiezentrum. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit und tatkräftige Unterstützung!

Monika Windisch

Bereits seit März 2017 verstärkt Monika unser Verwaltungsteam. Monika ist die erste Stimme, die Sie am Telefon hören. Sie ist verantwortlich für die Rezeption und hat die Organisation unserer fremdsprachigen Kurse über. Nach 16 jähriger Tätigkeit in Wien im Verwaltungsbereich freuen wir uns jetzt über ihre Unterstützung.



Dr. Margit Oberjakober

Seit April 2017 hat unser Ärzteteam Verstärkung!

Wir freuen uns sehr über den Zuwachs durch Frau Dr. Oberjakober. Sie war zuvor tätig als Assistenzärztin in der Universitätsklinik in Innsbruck, der Schweiz und in Deutschland und als Turnusärztin am LKH in Bludenz. Frau Dr. Oberjakober befasste sich aufgrund ihrer Ausbildung zur Fachärztin für Strahlentherapie intensiv mit der Behandlung von KrebspatientInnen.



Nachdem eine Übernahme als Oberärztin in der Strahlentherapie in Innsbruck nicht klappte, entschied sie sich für den Schritt in die Privat-Wirtschaft und die freie Praxis. Die schon erlangten medizinischen Kenntnisse in der Therapie der KrebspatientInnen helfen Frau Dr. Oberjakober auch in dem Fachgebiet Lymphologie. Sie absolvierte vor Beginn in unserer Einrichtung als Ärztin einen 4-Wochen-Kurs in Manueller Lymphdrainage nach Dr. Vodder/KPE in der unserem Haus angegliederten Dr. Vodder Akademie. So konnte sie selbst „Hands-On“ einen Eindruck von der praktischen Seite der Manuellen Lymphdrainage nach Dr. Vodder/KPE gewinnen.

Die Geschäftsführung freut sich auf eine hoffentlich lange Zusammenarbeit mit dieser Expertin.

Ursula Duxner

Seit Februar 2017 zählen wir Ursula zu unserem Team. Ursula kümmert sich um die Buchhaltung für das Wittlinger Therapiezentrum und die Dr. Vodder Akademie sowie um die terminliche Koordination der Fremdkurse im Haus. Zuletzt war Ursula in der Rehaklinik in Kitzbühel als Verwaltungsangestellte und in der Finanzbuchhaltung tätig.



Bibiana Zsakai

Bibiana ist auf der Osterinsel in Chile geboren und ist zweisprachig aufgewachsen. Sie absolvierte im September 2016 an den Döpfer Schulen in Nürnberg die Ausbildung zur Physiotherapeutin. Im Anschluss an die Ausbildung belegte Bibiana unseren Kurs der Manuellen Lymphdrainage hier in Walchsee und so gehört Bibiana seit Jänner 2017 nun zu unserem Therapieteam und wohnt in Walchsee.



Lymph Symposium München

Die Firma Juzo (Strumpfhersteller) organisierte ein Lymph-Symposium in München. Wir durften mit einem Ausstellerstand teilnehmen. Mit dabei als Besucher des Symposium waren Frau Dr. Christine Heim (ärztliche Leitung WTZ), Frau Tanja Lenk (Physiotherapeutin) und Sandra Hanzl (Heilmasseurin im WTZ), die sehr angetan von den Vorträgen waren und so Anregungen von diesem Symposium mitgebracht haben.

Grenzfälle in der Lymphologie“ waren das Thema des diesjährigen 8. Münchner Lymph-Symposiums, das am 24. Juni stattfand. In der Medizin gebe es den Spruch „Häufiges ist häufig und Seltenes ist selten“, so die wissenschaftliche Leiterin Frau Dr. med. Michaela Knestele, Chefärztin am Wundzentrum Allgäu, in ihrer Begrüßungsrede. Mit sich wiederholenden Krankheitsbildern kämen Ärzte, Therapeuten und Versorger gut zurecht. Diagnostik und Therapie liefen sozusagen ab „wie am Schnürchen“. Anders ver-



V.l. Tanja Lenk, Nicole Achorner, Dr. Christine Heim, Sandra Hanzl

hielte es sich jedoch bei den selteneren Problemen.

Das Programm des diesjährigen Lymph-Symposiums sollte daher den über 300 Besuchern aus med. Fachhandel, Ärzteschaft und Therapie einige weniger häufig auftretende Krankheitsbilder des Lymphödems näher bringen, um zu sensibilisieren und das Augenmerk auch auf die nicht ganz alltäglichen Probleme von Patienten zu richten.

Ziel müsse es immer sein, so Frau Dr. Knestele, den Patienten gesamtheitlich zu sehen und seine Lebensqualität zu verbessern.

Golf trifft Kunst



Dr. Hala vom Verein Kitzbühel Aktiv hielt für den diesjährigen Künstler, Peter Bichler aus Kössen, eine kurze Laudatio.

Auf dem Bild v.l.n.r.: Dieter Wittlinger, Peter Bichler (Künstler) und Dr. Hala.



Harry und Fini bei der Chair Massage

Bereits zum elften Mal fand am 15. Juli das beliebte Event „Golf trifft Kunst“ in Walchsee statt. Zahlreiche Golfer, Freunde und Geschäftspartner folgten der Einladung des Therapiezentrums.

Die erste Hälfte des Programmes startete bereits am Vormittag am Golfplatz Moarhof in Walchsee. Um die zahlreichen Teilnehmer für den ersten Abschlag zu machen, haben wir uns etwas Besonderes einfallen lassen. Großen Anklang fand die auflockernde „Chair Massage“ von Fini und Harry, welche den ein oder anderen Teilnehmer im Idealfall zu noch mehr Treffsicherheit bringen sollte.

Ein Dreiklang aus Malerei, Musik und Kulinarik

Nachdem zahlreiche Teilnehmer am Vormit-

tag aktiv waren, freuten sie sich umso mehr auf die gesellige Abendveranstaltung, welche direkt im Therapiezentrum in Walchsee stattfand. An die 120 Gäste folgten der Einladung und ließen sich von dem Musiker Antoni Berza musikalisch unterhalten. Bei der diesjährigen Auflage des Events „Golf trifft Kunst“ wurden die beeindruckenden Bilder von Künstler Peter Bichler aus Kössen präsentiert. Der passionierte Maler entdeckte seine Leidenschaft vor 40 Jahren. Anfänglich konzentrierte er sich auf Hinterglasmalerei und heute widmet er sich mit großer Hingabe der abstrakten Acrylmalerei. Eines seiner Erkennungsmerkmale sind sicher die farbenprächtigen Werke. Die Werke schmücken für ca. ein Jahr wieder die Wände des Therapiezentrums und können direkt bei uns erworben werden.

Jahrestagung der Österreichischen Lymph Liga (ÖLL)

Am 4. November 2017 findet in Dornbirn die Jahrestagung der ÖLL statt, zu dem Thema:

Primäre und Sekundäre Lymphödeme

Ursachen/Entstehung, Auswirkungen auf die Patienten, Therapiemöglichkeiten

Wir sind zum einen als Aussteller vor Ort und zum anderen als Referenten engagiert (siehe Auszug Programm). Die Tagung beginnt um 08.00 Uhr. Anmeldeformular oder weitere Informationen erhalten Sie bei der Servicestelle der ÖLL, Frau Mag. Ursula Partsch-Brokke; info@lymphoedem.at; Tel Nr.: +43 (0)2672 84473

14.15 – 14.45 Christine Heim
Drainagewege – theoretische Grundlagen für die praktische Anwendung

14.45 – 15.15 Kaffeepause

15.15 – 17.00 Andreas Wittlinger
Workshop1: Grundtechnik, Sondergriffe, Ödemtechniken ML nach Dr. Vodder – Anwendungsbereiche und praktisches Üben

15.15 – 17.00 Maria Wittlinger/Alfred Kögel
Workshop2: Bandagierung vs. Kompressionstrumpf
Wann ist was sinnvoll – Unterschiede

Nachbetreuung

Ihre Nachbetreuung ist uns ein großes Anliegen. Uns ist nicht nur eine gute Versorgung während des 3-wöchigen Aufenthaltes bei uns wichtig, sondern auch wie es zu Hause weiter geht. Mit folgenden Videos und Tipps möchten wir Sie nach dem Ende Ihres stationären Aufenthaltes noch begleitend unterstützen.



Behandlungsprotokoll

Neben der Therapeutenliste erhalten alle LymphödempatientInnen einen Kurzbericht über die stationäre Therapie zur Weitergabe an den

weiterbehandelnden Therapeuten zu Hause. Dieses Blatt erhalten Sie von Ihrem Therapeuten bei Ihrer letzten Behandlung. Darauf ist angeführt, nach welchem Behandlungsschwerpunkt der Therapeut während Ihres Aufenthaltes gearbeitet hat.

Gymnastik

Auf unserer Website www.wittlinger-therapiezentrum.com unter dem Punkt „Ödemarten“ – „5 Säulen der Behandlung“ stehen Ihnen unter der Rubrik „Entstauungsgymnastik“ 4 Ödemgymnastik Videos kostenfrei zur Verfügung. Zu sehen ist unsere Physiotherapeutin Tanja Lenk, die die Übungen vor der Gruppe erklärt und vorführt. Diese werden dann zusammen durchgeführt. Die Videos dauern im Schnitt 15 Minuten. Sie haben die Wahl zwischen Gymnastik ohne Geräte, mit Keulen, mit Theraband oder mit dem Ball.

Durch tägliche gymnastische Übungen wird der Lymphtransport gesteigert, was sich günstig auf die Rückbildung des Lymphödems auswirkt. Es werden Ihnen effektive Übungen gezeigt, die Sie zu Hause ohne großen Aufwand selbstständig durchführen können.

Ernährung

Während Ihres Aufenthaltes werden Ihnen Vorträge zum Thema Ernährung angeboten. Zudem haben wir für Sie wichtige Tipps zur Ernährung von Lip- und LymphödempatientInnen auf unserer Website unter dem Punkt „Ödemarten“ –

„5 Säulen der Behandlung“ stehen Ihnen unter der Rubrik Ernährung zur Verfügung. Unser Chefkoch Herr Tendl hat einige aus seinem großen Repertoire von Rezepten – speziell für Lymphödempatienten – für Sie zum Nachkochen aufgeschrieben. Diese finden Sie unter der Rubrik „Service“ – Rezepte zum kostenlosen Download. Gutes Gelingen!

Vermessung eines Arm- oder Beinlymphödems

Als weitere Unterstützung für Sie bzw. Ihren Therapeuten haben wir eine Messtabelle incl.

Kalkulation des Volumens für Arm- bzw. Beinlymphödeme online gestellt. Sie finden das Meßblatt in unserem Downloadbereich unter der Rubrik „Service“.

Wie vermesse ich meinen Arm bzw. mein Bein richtig? Wenn Sie das Volumen errechnen wollen, müssen Sie alle 4 cm eine Umfangmessung durchführen. Sehen Sie dafür unsere Videos unter der Rubrik „Ödemarten“ – „Nachbetreuung“ für Armlymphödem und Beinlymphödem. Schritt für Schritt erklärt Ihnen unsere Therapeutin Barbara Bauer die Vorgehensweise.



Gruß aus der Küche

Lieber Gast, ich möchte die Gelegenheit nutzen und mich bei meinem Küchenteam für den beispielhaften Einsatz bedanken. Es ist ein schönes Miteinander, wo jeder für den anderen bereit ist, auch an den Sonn und Feiertagen einen Dienst zu übernehmen.

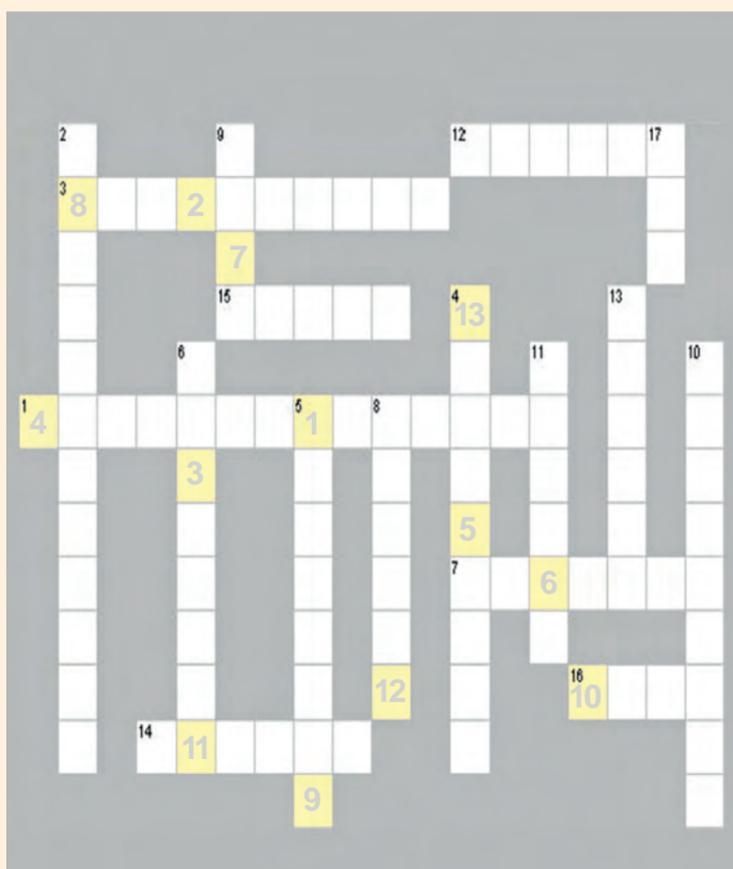


Alle, die schon auf das Wittlinger Kochbuch warten, muss ich noch um etwas Geduld bitten. Das Skriptum wurde schon an den Grafiker für die Gestaltung übergeben. Natürlich sind einige Verbesserungen und Änderungen durchzuführen, was auch wieder Zeit in Anspruch nimmt.

Für unsere Kräuterfreunde haben wir jetzt ein zusätzliches Hochbeet angelegt. Ich bin mir sicher, das damit den ungeliebten Schnecken der Weg zu den schmackhaften Kräutern erschwert wird. Viele Rezepte sind auch auf der Wittlinger Homepage unter der Rubrik „Service“ und dann „Rezepte“ zu finden.

Also bis bald, Ihr Franz Tendl

Wittlinger-Gewinnspiel



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 gelb markierten Kästchen zusammen. Wenn Sie das richtige Lösungswort gefunden haben, senden Sie dieses bitte bis 30. November 2017 an:

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

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

Zu gewinnen gibt es eine **60 minütige Rücken Intensiv Massage**, einzulösen beim nächsten Aufenthalt im Wittlinger Therapiezentrum. Der Gewinner wird in der nächsten Ausgabe der Wittlinger News bekannt gegeben.

Die Gewinnerin einer 60 minütigen Akupunkturmassagen für den nächsten Aufenthalt im Therapiezentrum aus der Ausgabe August 2016 ist **Frau Mathilde Hinterleitner** aus Stroheim!

Wir gratulieren Ihnen recht herzlich! Lösungswort Ausgabe August 2016: HEUBERG

Ein Dankeschön an alle Teilnehmenden.

Waagrecht:

- 1 Schule im Therapiezentrum
- 3 Säule der Ödembehandlung
- 7 Alternative zur Bandage
- 12 Holzzucker
- 14 gewebt
- 15 Parole
- 16 Geheimagent des Autors Fleming

Senkrecht:

- 2 wo findet der Lichterzauber statt
- 4 morgen und abendliches Training im WTZ
- 5 zu welchem Bezirk gehört Walchsee
- 6 Hauseigene Hautcreme
- 8 Vorname Walchseer Bürgermeister
- 9 Nachname ärztl. Leiterin im WTZ
- 10 dünner Strick
- 11 wichtigstes inneres Organ
- 13 Zusammenstellung, Staatsordnung
- 17 Bund zwischen Mann und Frau

