

# 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

## EUR 3,0 Millionen werden zur Qualitätsverbesserung in unsere Rehabilitationseinrichtung investiert.

Ein großes Ereignis wirft seine Schatten voraus. Im Herbst 2013 beginnt der An- bzw. Neubau unseres Therapiezentrums. Das in den Jahren 1951 errichtete alte Gebäude, in dem derzeit Personal und Lehrgangsteilnehmer in einfachen Zimmern mit fließend Kalt- und Warmwasser untergebracht sind, wird abgerissen. An dieser Stelle wird ein 2stöckiges Gebäude errichtet, wo im Untergeschoß Technikräume, ein Patientenwaschsalon und ein Bastelraum entstehen.

Im Erdgeschoß wird es eine Arztpraxis geben, einen kleinen Eingriffsraum, einen Gymnastiksaal und einen Vortragsraum. Im 1. und 2. Obergeschoß entstehen jeweils 7 Patientenzimmer mit je einer Schwesternstation. Die Anbindung zum bestehenden Therapiezentrum erfolgt über die dort situiereten Hausgänge. Im 1. Obergeschoß ist außerdem eine Räumlichkeit als kleine Kapelle eingerichtet. Der neue Anbau ist mit einem Bettenlift erschlossen, sodass unsere Patienten zukünftig über 2 Lifte in das Erdgeschoß oder den Ausgang gelangen können.

Im 1. Obergeschoß im Bestand, in dem sich derzeit die Therapieräumlichkeiten befinden, wird die Therapie erweitert. Die Zimmer 101 bis 108 werden abgerissen. Im dortigen Bereich wird der Therapietrakt erweitert. Es entsteht ein eigener großzügiger Raum für die mechanische Lymphdrainage, ein eigener Raum für das autogene Training, 3 Einzelkabinen, ein großzügiger Raum fürs Messen und Fotografieren und eine großzügigere Therapieplanung.

Die geschätzten Baukosten belaufen sich auf ca. EUR 3.0 Mio, die ausschließlich von Familie Wittlinger selbst finanziert werden. Das Wittlinger Therapiezentrum erhält keine Zuschüsse und wird auch nicht mit Geldern der öffentlichen Hand gestützt.

Die Bauzeit ist ein Jahr. Die Bautätigkeiten werden so organisiert, dass der laufende Betrieb nicht beeinträchtigt wird, sodass Sie auch während der Bauphase zu uns zur stationären Lymphödemtherapie kommen können.

Durch den neuen Anbau und den Umbau des Therapiebereichs können wir unsere Patienten nach Fertigstellung noch besser versorgen und betreuen.

Wir hoffen, dass Sie uns weiterhin die Treue halten.



derzeit



nachher

## Editorial

### Liebe Patienten! Liebe Gäste!

Die Organisation für den obene beschriebenen Um-/An- und Neubau läuft auf Hochtouren. In letzten Gesprächen mit den Architekten, den Banken und den Behörden sind teilweise, noch aufreibende Kleinigkeiten zu klären. Ich hoffe während der Bauzeit und nach Eröffnung des neuen Rehabilitationstraktes auf Ihre Treue. Die Bauphase wird so organisiert sein, dass der laufende Rehabilitationsbetrieb nicht beeinträchtigt sein wird.

An maßgeblichen Stellen haben sich personelle Änderungen ergeben. Neu zum Team des Wittlinger Therapiezentrum sind gesto-

ßen: Dr. Markus Killinger, Facharzt für Allgemeinmedizin, Theresia Nieß als Kosmetikerin und Fußpflegerin und Nicole Achoner, als Leitung des Marketing.

Mit kurzen beruflichen Lebensläufen werden die drei neuen MitarbeiterInnen in dieser News vorgestellt.

Leider nicht mehr in unserem Team ist meine Schwägerin Hildegard Achoner, die über viele Jahre die Leitung des Restaurantservice inne hatte. Meine Schwägerin ist in den verdienten Ruhestand gegangen. Sie sagte jedoch zu, „bei Not am Mann“ auszuhelfen.

Besonders hat uns gefreut, dass wir im Spätherbst 2012 eine Auszeichnung der Agrarmarketing Tirol, von Landeshauptmann Platter und Landeshauptmannstellvertreter Steigner unterzeichnet, erhielten. Die Auszeichnung steht für ein Regionsbekenntnis

und wird an Betriebe vergeben, die regionale Produkte, wie beispielsweise Käse aus unserer Biokäserei einkaufen.

Anfang Jänner veranstaltete die Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder mit Sitz in Walchsee „Lymphologische Wintertage!“ Eingeladen waren Ärzte, Physiotherapeuten und Masseur, um sich zum Thema „Lymph“ fortzubilden und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu erfragen.

An die 100 TeilnehmerInnen sind gekommen und haben auch das attraktive „Lymphaktiv-Programm“ in unserer Ferienregion genossen. Eine „Lymphologische Sommertagung“ ist für Juli 2014 geplant.

Beim Lösen des Kreuzworträtsels gibt es wieder etwas zu gewinnen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Rätseln.



Ihr

*Peter Wittlinger*

# Was kann der Patient zu seiner Gesundheit selber leisten?



**Jeder hat mittlerweile mitbekommen, dass überall gespürt wird, auch im Gesundheitswesen.**

Häufig sind davon auch Menschen mit chronischen Erkrankungen, wie es beispielsweise das Lymphödem ist, besonders betroffen. Leistungen werden gekürzt oder gar nicht mehr von der Krankenversicherung übernommen. Die Selbstzahlung übersteigt aber bei Vielen das finanzielle Budget.

Hier ist es umso wichtiger, dass die Betroffenen lernen und erlernen, was sie selber zur Gesundung beitragen können. Dieses Wissen und Können - wie klassischerweise das selber Bandagieren - wird oftmals in Fachkliniken den Patienten gelehrt.

Im Alltag sieht es leider immer noch so aus, dass die Therapeuten im ambulanten Bereich selten bandagieren. Aber nur durch eine regel-

mäßige Anwendung der KPE (= Kombinierte physikalische Entstauung) kann man ein bestehendes Lymphödem teilweise wieder reduzieren. Maßgefertigte Kompressionsstrümpfe haben ihre Daseinsberechtigung in der Erhaltungsphase.

Weiter sollten Betroffene regelmäßige Bewegungseinheiten in die „Aktivitäten des täglichen Lebens“ integrieren. Wobei regelmäßig im medizinischen Sinn bei mindestens 3 x pro Woche à 40 Minuten beginnt. Hier herrscht ohne Schulung bei den Betroffenen häufig große Unsicherheit, was denn gemacht werden darf, da die durch medizinisches Personal ausgegebenen Informationen von „schonen“ bis hin zu „keine Einschränkungen“ reichen. Letztendlich gibt es nicht „die richtige Bewegung“ und „das richtige Ausmaß“, sondern es muss für jeden Betroffenen durch Sensibilisierung der Körperwahrnehmung das richtige Maß erarbeitet wer-

den. Auch das wird typischerweise in Spezialkliniken erlernt.

Ein Patient, der sich mächtig und nicht ohnmächtig fühlt, kann sich meist deutlich besser mit Störungen der Körperfunktionen arrangieren. Wissen bedeutet Entscheidungsfreiheit, Entscheidungsfreiheit hat viel mit Selbstbestimmung zu tun und nur Menschen, die auch Selbstbestimmung und damit Eigenverantwortung für ihre Gesundheit übernehmen, haben mittel- und langfristig gute Chancen, trotz Erkrankung, eine hohe Lebenszufriedenheit zu erlangen.

All dieses sind auch die Aufgaben einer medizinisch lymphologischen Rehabilitation, die häufig nicht gesehen werden, aber doch sehr Personalintensiv sind.

Dr. Christine Heim, ärztliche Leitung

## Lymphologische Wintertagung 2013

Die ersten lymphologischen Wintertage vom 11. – 13. Jänner waren ein voller Erfolg – circa 120 TeilnehmerInnen besuchten Walchsee. Die Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesellschaft für Lymphologie lud zu einer internationalen Fachtagung zum Thema „Lymphologie in Theorie und Praxis“ ein. Hochkarätige Referentinnen und Referenten aus den Niederlanden, Deutschland, der

Schweiz, Australien und Österreich präsentierten einem interessierten Fachpublikum aus Österreich, Deutschland, der Schweiz, Italien, Kroatien und Israel das breite Spektrum der Versorgungslage und Behandlungskonzepte im deutschsprachigen Raum. Zudem wurden Grenzen und Möglichkeiten der Diagnostik bis hin zu therapeutischen Möglichkeiten thematisiert und diskutiert. Renommiertere Fachaussteller und Experten aus Österreich, Deutschland und den USA

stellten im Rahmen der Fachtagung Neuerungen und Entwicklungen im Bereich der Lymphologie vor. Ziel dieser Tagung war es, einen gegenseitigen Austausch von Wissen, Erfahrungen und Innovationen herzustellen. In praxisorientierten Workshops wurden Anwendungen wie Bandagieren, Kinesiotaping, Kompression und Hivamat (= Massage tiefliegender Strukturen mittels Gerät) vertieft.

Der Festvortrag von Prof. Hildegard Wittlinger über die Geschichte der manuellen Lymphdrainage eröffnete die Fachtagung. Ein besonderes Highlight war die Verleihung des Dr. Vodder/G. Wittlinger-Preises an Tho-

mas Seitz für seine wissenschaftliche Arbeit mit dem Titel „Effektivität der Manuellen Lymphdrainage bei sekundärer Lymphabflussstörung“ und Dr. Angela Lee-Schultze für ihre wissenschaftliche Arbeit: „Über die Wirkung der Manuellen Lymphdrainage – eine retrospektive Studie“.

Zwischen den Vortragsblöcken hatten die Besucher die Möglichkeit, das attraktive Bewegungsangebot der winterlichen Kaiserwinklgemeinde zu nutzen und mit Rodeln, Langlaufen und Schneeschuhwandern kennen zu lernen.



Prof. Hildegard Wittlinger bei der Übergabe des Dr. Vodder/G. Wittlinger-Preises an Thomas Seitz



Refresher



Podiumsdiskussion mit Prof. Dr. Brenner, Dr. Heim, Dr. Wohlgenannt, Dr. Wagner, Prim. Dr. Döllner und Dr. Schingale (von links nach rechts)

## „Bewusst Tirol“ Auszeichnung



Übergabe der Auszeichnung im Wittlinger Therapiezentrum. Magdalena Ferner (Agrarmarketing Tirol), Maria Wittlinger, Franz Tendl, Dieter Wittlinger (von links nach rechts)

Das Wittlinger Therapiezentrum ist jetzt Mitglied bei den „Bewusst Tirol“ Betrieben! Schon lange Zeit legt das Wittlinger Therapiezentrum mit Küchenchef Franz Tendl großen Wert auf die Verarbeitung von regionalen frischen Produkten und wurde jetzt dafür ausgezeichnet.

„Bewusst Tirol“ ist ein Projekt das vom Agrarmarketing Tirol, dem Land Tirol und der Tirol Werbung gemeinsam ins Leben gerufen wurde. Das Projekt verfolgt das Ziel, die Wirtschaft, die Landwirtschaft und den Tourismus in Tirol nachhaltig zu stärken und somit die Wertschöpfung im eigenen Land zu steigern.

Die Auszeichnung wird an Betriebe vergeben, die erfolgreich regionale Produkte verwenden und auf Tiroler Qualität setzen. Es ist ein gutes Gefühl, ein in unserem Land gewachsenes und veredeltes Produkt zu

genießen - sei es ein herzhaftes Stück Käse, ein saftiger Apfel oder ein zartes Stück Fleisch vom Tiroler Jungrind. Das Wittlinger Therapiezentrum gehört jetzt zu den insgesamt 157 Tiroler Betrieben, die eine „Bewusst Tirol“ Auszeichnung für 2012 erhalten haben und somit für das Regionalitätsbekenntnis belohnt wurden. Im Bezirk Kufstein sind es 15 Betriebe, die sich über diese Auszeichnung erfreuen dürfen.



# Kurzmeldungen aus dem Haus



**Dr. Markus Killinger**

**Wir freuen uns sehr, Ihnen unseren neuen Arzt Herrn Dr. Killinger vorstellen zu dürfen, der seit 01. Dezember 2012 unser medizinisches Team tatkräftig unterstützt.**

Herr Dr. Killinger beendete seine Ausbildung zum Arzt für Allgemeinmedizin im November 2012, die er in den Bezirkskrankenhäusern Kitzbühel und St. Johann in Tirol, sowie der Universitätsklinik Innsbruck absolvierte.

**Wir begrüßen Herrn Dr. Killinger, Frau Nieß und Frau Achorner recht herzlich und wünschen ihnen eine gute Zeit im Wittlinger Therapiezentrum.**



**Theresa Nieß**

**Frau Theresa Nieß verstärkt seit Jänner diesen Jahres unser Team mit großem Engagement als Kosmetik- und Fußpflegekraft.**

Theresa absolvierte ihre Ausbildung 2008 in München und bringt somit reichlich Erfahrung mit, um Ihnen nun mit Rat und Tat in Sachen Kosmetik und Fußpflege zur Seite zu stehen. Über einen persönlichen Besuch von Ihnen freut sie sich sehr.



**Nicole Achorner**

**Frau Nicole Achorner ist seit Jänner diesen Jahres in unserem Team und ist zukünftig für das Marketing zuständig.**

Im September 2012 hat Nicole ihr Bachelorstudium „Unternehmensführung“ an der Fachhochschule Kufstein abgeschlossen. Frau Achorner kümmert sich konkret um: Hauszeitung, Direktmailings, Gästebefragungen, Website [www.wittlinger-therapiezentrum.com](http://www.wittlinger-therapiezentrum.com) und Website [www.vodderakademie.com](http://www.vodderakademie.com), Messebesuche und etliche andere das Marketing betreffende Themen.



**Hilda, herzlichen Dank!**

In den wohlverdienten Ruhestand verabschiedeten wir unsere langjährige Mitarbeiterin Hildegard Achorner, die **mehr als 20 Jahre** die Leitung des Restaurant-Service inne hatte. Auch Anna Buchauer, ist nach 7jähriger Tätigkeit als Reinigungskraft in unserer Einrichtung in den Ruhestand gewechselt.

Wir möchten beiden Mitarbeiterinnen zur Pensionierung recht herzlich gratulieren und für die gute Zusammenarbeit in den vielen Jahren nochmals ausdrücklich „Dankeschön“ sagen. In dem neuen Lebensabschnitt wünschen wir Euch Beiden, dass der eine oder andere Traum in Erfüllung geht und die neue „Zeitrechnung“ ausgefüllt mit Aktivitäten ist, sodass im Ruhestand keine Langeweile aufkommt.

**„Ihr wisst, Ihr habt keinen einzigen Tag mehr Anspruch auf Urlaub!“** 😊

## Betriebsausflug des Wittlinger Therapiezentrum



Skiteam



Schneeschuummarmung von Chefkoch Franz und Chefärztin Christine

Beim diesjährigen Betriebsausflug ging es sportlich zur Sache. Für das ganze Team des Wittlinger Therapiezentrum ging es nach Kitzbühel in die legendärste Wintersportstadt der Tiroler Alpen. Ein Teil des Teams testete das Carving-Vergnügen am Kitzbüheler Horn und versuchte sich unter anderem an der schwierigsten und gefürchtetsten Rennpiste der Welt, der „Streif“. Währenddessen ging es für die anderen in den Sportpark Kitzbühel in die einzige Curling Halle



Curlingteam bei der Einschulung

Österreichs, um die Technik der Wintersportart, die auf dem Eis gespielt wird und dem Boccia ähnelt zu erlernen. Nach diesem taktischen Spiel wurde das Team mit einer Schneeschuhwanderung in die Kitzbühler Natur geführt und als Belohnung gab es für die Wanderer noch ein Gstanzl auf dem

Jagdhorn. Zusammengeführt wurden die beiden Gruppen bei einem Einkehrschwung. Im Anschluss an die Heimreise gab es ein gemeinsames Abendessen. Nach dem Essen wurde noch das Tanzbein geschwungen und so hat ein wundervoller Tag seinen Ausklang gefunden.

## Neue Form der Unterfütterung: Caresia

### Was ist Caresia?

Caresia ist eine in Europa völlig neuartige Unterfütterung, die die herkömmliche Unterfütterung deutlich verbessert und vereinfacht.

Diese Unterfütterung besteht aus kleinen Schaumstoffteilchen, die durch Abnähungen entsprechend dem anatomischen Abfluss, die Lymphgefäße unterstützen und somit eine weitere Ödemreduzierung bewirken können. Die Schaumstoffteilchen werden von einem angenehmen, hautfreundlichen Stoff

umhüllt. Durch den angenehmen Tragekomfort vergrößert Caresia Ihre Bewegungsfreiheit.

Die unebene Oberfläche, die durch die Unterfütterung geschaffen wird, produziert lokalen Druck und Zug im Gewebe und bewirkt somit eine Erweichung der verhärteten Haut (Fibrosen). Zudem kommt es zu einem vermehrten Abtransport der Schwellung in der betroffenen Extremität.

Der Caresia Strumpf ist sehr einfach zu pflegen, weil er in der Maschine gewaschen und auch getrocknet werden kann.

### „Caresia bewegt die Flüssigkeit dorthin, wo sie hin gehen soll!“

Laut einer im Wittlinger Therapiezentrum durchgeführten Beobachtungsstudie mit 30 PatientInnen, würden rund 90% diese neuartige Unterfütterungsmöglichkeit der herkömmlichen Unterfütterung vorziehen.

Das Resümee der TeilnehmerInnen für den Tragekomfort des Strumpfes während der Nacht war sehr positiv. Während Ihres nächsten Aufenthaltes bei uns, haben Sie die Möglichkeit den Caresia zu testen.



## Gruß aus der Küche

### Liebe Gäste des Wittlinger Therapiezentrum!

Ich möchte mich im Namen des Küchenteams für das große Lob und die vielen Danksagungen auf das herzlichste bedanken. Für uns ist dieses Lob die größte Motivation, weiter das bestmögliche auf den Teller zu zaubern. Es gibt wie jedes Jahr wieder neue Gerichte. Es ist uns immer eine Freude, Sie auch kulinarisch verwöhnen zu dürfen.



Für alle Gäste, die an Lebensmittelunverträglichkeiten leiden, gibt es ein neues Buch: „Erste Hilfe nach der Diagnose“ von Michael Zechmann. Das Buch kann auf <http://www.karenz-histamin-fructoseintoleranz.de> oder auf [www.nahrungsmittel-intoleranz.com](http://www.nahrungsmittel-intoleranz.com) bestellt werden und sollte auch im Buchladen erhältlich sein.

Es ist mir eine Freude, dass meine zusätzliche Ausbildung zur Geriatriischen Küche, Dysphagie (Kau und Schluckstörung), großen Anklang gefunden hat. Somit konnten wir viele Informationen weitergeben und den Patienten beim Kuraufenthalt auch kulinarisch erfolgreich unterstützen.

Bedanken möchte ich mich auch bei allen, die mir geschrieben und nach Rezepten, Tipps und kleinen Tricks aus der Küchenpraxis gefragt haben. Natürlich gibt es bei Ihrem nächsten Aufenthalt wieder die beliebte Küchenplauderei. Ich freue mich schon auf Ihre Teilnahme!

Ihr Küchenchef Franz Tendl

## Aus der Region

### 12. Kaiserwinkl Alpin Ballooning 2013

In der Zeit von 19.1. bis 26.1.2013 fand wieder das besondere Schauspiel des Alpin Ballooning in Walchsee statt. In diesem Zeitraum erhoben sich täglich fast 50 farbenprächtige Ballons in die Lüfte. Die Besucher verfolgten gespannt vom Boden aus die Wertungsfahrten und die Rennen der Profis. Bei den Präsentationsfahrten wurden den Besuchern wieder Ballons mit den ungewöhnlichsten Formen vorgestellt. Auch dieses Jahr gab es wieder die Möglichkeit mit zu fahren und die Höhenluft im Korb zu schnuppern. Am Mittwochabend fand das alljährliche Spektakel „Night Glowing“ mit der dazugehörigen Glühweinparty und einem Feuerwerk statt.



## Kulinarisches

### Liebe Kurgäste und Freunde unserer Küche!

Um süßen Genuss in Ihre Winterzeit zu bringen, hat sich unser Küchenchef Franz Tendl wieder ein tolles Rezept einfallen lassen.

Der Buchweizen ist eine Knöterichpflanze, die im Laufe der Jahrhunderte ihren Weg von der Mongolei zu uns gefunden hat. Der Name kommt von der Bucheckern-Form der Samen und von der Nutzung dieser Samen als Getreide, auch wenn der Buchweizen keine Ähnlichkeit mit Getreide oder Gräsern hat.

„Backe, backe Kuchen, der Bäcker hat gerufen,  
wer will guten Kuchen backen, der muss haben folgende Sachen:“

### Buchweizenkuchen

#### Zutaten:

- 6 Eier
- 140 g Staubzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Pkg. Vanillezucker
- Schale von 1 Zitrone
- 1 Prise Zimt
- 170 ml Rapsöl mit Buttergeschmack
- 280 g Buchweizenmehl
- 1 Pkg Backpulver (15g)
- 2 EL Honig
- Marillenmarmelade



#### Zubereitung:

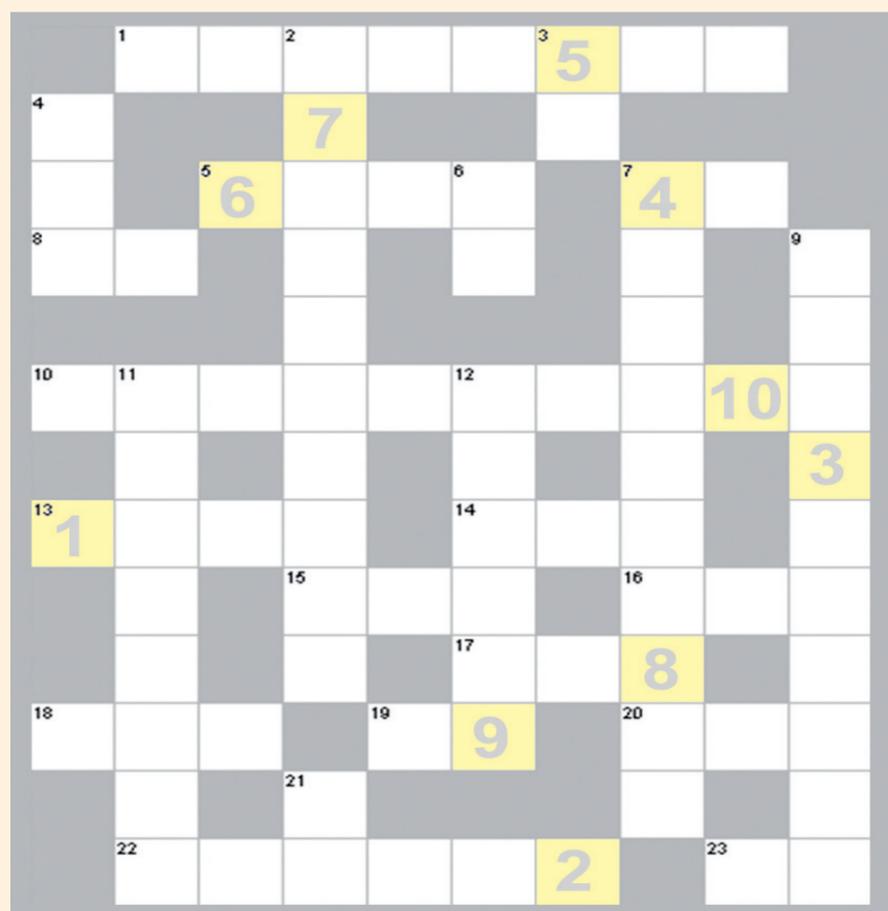
Backblech mit Backpapier auslegen, Ofen auf 160C° vorheizen. Mehl, Backpulver sieben. Eier, Salz, Vanille, Zitronenschale, Zimt, mit 140 g Zucker 10 Minuten gut schaumig schlagen, Öl langsam unterrühren. Mehlmischung und Honig, langsam unter die Dottermasse heben. Teig auf das Backblech verteilen, auf unterer Schiene 35-40 Minuten backen.

Der Kuchen kann auch mit Marillen, Pflaumen oder Apfelspalten belegt werden. Durch das Buchweizenmehl eignet sich der Kuchen hervorragend für Zölliakie (Gluten frei).

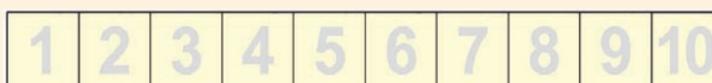
Ich hoffe, Sie geben mir ein gutes Feedback und wünsche gutes Gelingen!

Franz Tendl

## Wittlinger-Gewinnspiel



### Lösungswort:



### Liebe Freunde unseres Hauses,

Sie haben wieder die Möglichkeit an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. Für das Lösungswort verwenden Sie bitte die Buchstaben aus den gelb markierten Kästchen.

Bitte senden Sie das Lösungswort bis zum 30. April 2013 an:

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

Mit dem richtigen Lösungswort und ein bisschen Glück dürfen Sie sich bei Ihrem nächsten Aufenthalt im Wittlinger Therapiezentrum über eine 60-minütige Gesichtsbildung nach Piroche freuen. Der Gewinner wird in der nächsten Ausgabe bekannt gegeben.

Gutes Gelingen!

#### Waagrecht:

- 1 zu welchem Bezirk gehört Walchsee
- 5 an welcher Körperstelle beginnt die Lymphdrainage
- 7 Schmerzensschrei
- 8 technisches Sendegerät (Abk.)
- 10 Säule bei der Ödembehandlung
- 13 Heldengedichte
- 14 arabischer Fürstentitel
- 15 kirchliches Bauwerk
- 16 kleinste Informationseinheit
- 17 australisches Tier
- 18 Abkürzung für Absender
- 19 natürlicher Logarithmus (Abk.)

- 20 amerikanischer Geheimdienst
- 22 Vorname Geschäftsführer des WTZ
- 23 informeller Mitarbeiter (Abk.)

#### Senkrecht:

- 2 wie heißt der Küchenchef im WTZ
- 3 tierisches Produkt
- 4 Dramenteil
- 6 Bindewort
- 7 Sammlung von Anschriften
- 9 Amtsstube
- 11 wie hieß das WTZ am Anfang
- 12 Landwirtschaftsbetriebe
- 21 Zeichen für Tellur