

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

Einmaliges Gläsernes Kunstwerk (Presstext)



Dieter und Maria Wittlinger mit dem Künstler Siegfried Obleitner (r.) aus Absam vor der künstlerisch gestalteten Fassade aus Glas.



Auf einer Länge von ca. 30 Metern erstreckt sich die in dieser Dimension und Technik wohl einzigartige Glasmalerei.



Das gläserne Kunstwerk zeigt malerische Darstellungen von Therapieszenen, passend zum Wittlinger Therapiezentrum.

Eine nicht alltägliche Fassadengestaltung ziert den Neubau der Rehabilitationsklinik für Lymphödempatienten in Walchsee, das Wittlinger Therapiezentrum. Auf einer Länge von ca. 30 Metern erstreckt sich eine in dieser Dimension wohl einzigartige Glasmalerei, entworfen vom Tiroler Künstler Siegfried Obleitner aus Absam und umgesetzt von der Glasmalerei Peters im deutschen Paderborn.

Der neu gebaute Trakt des Wittlinger Therapiezentrums in Walchsee ist so gut wie fertig. Für die Fassade ließ sich Familie Wittlinger etwas Besonderes einfallen. Geschäftsführer Dieter Wittlinger erzählte, dass im Zuge der Fassadengestaltung der großen nordseitigen Wandflächen über etliche Gestaltungsmöglichkeiten diskutiert wurde. Dann fiel ihm ein Buch über Glasmalerei in die Hände und er war von den Möglichkeiten der Glaskunst so angetan, dass er sich mit dem Maler und Bildhauer Siegfried Obleitner – er gestaltete vor Jahren bereits die Außenwände der Ordination des Wittlinger Therapiezentrums – in Verbindung setzte. So wurde die Idee für die Glasfassade geboren. „Siegfried Obleitner hat zahlreiche Entwürfe für die Fassade erarbeitet. Entschieden haben wir uns für das jetzt dargestellte Motiv, welches Hände und Gesichter in Therapie- und Massagesituationen wiedergibt und perfekt zu unserer Einrichtung

sowie unserer täglichen Tätigkeit passt“, erklärt Dieter Wittlinger den Werdegang des Kunstwerks.

Auf den zweiten Blick

„Ich habe mich damit auseinandergesetzt, was für das Therapiezentrum wichtig ist und was das Haus ausmacht. Dadurch haben sich die malerischen Darstellungen von Therapieszenen ergeben“, so der Künstler zur Motividee. Er möchte mit den Darstellungen das Wohlbefinden transportieren und es war ihm wichtig, dass nicht gleich alles auf den ersten Blick erkennbar ist. „Erst bei mehrmaliger Betrachtung zeigt sich eine Welle als fließendes Element, das ich in Verbindung mit der Lymphbehandlung sehe“, erklärt Siegfried Obleitner. Das Farbspektrum wählte der Tiroler Künstler bewusst in strahlenden Gelb- und Orangetönen, die von frischem Blau umspielt werden. Für ihn war die Glasfassade in dieser Dimension etwas Neues: „So etwas Großes habe ich noch nie gestaltet. Besonders die Wirkung der Lichteinfälle mit den Farben war für mich als Künstler sehr interessant und wird sicherlich auch meine weiteren Arbeiten bereichern!“

Das Wirken von Farbe und Glas

Umgesetzt wurde die Glasfassade von der seit mehr als 100 Jahren bestehenden Glasmalerei Peters in Paderborn, die eine sehr aufwendige Technik dafür anwendete. „Die Auf-

gabenstellung war es, in das verwendete Isolierglas, das aus zwei Sicherheitsgläsern besteht, die künstlerische Verglasung einzubringen“, so Steffen Holtmann von der Glasmalerei Peters in Paderborn, „Es handelt sich hierbei nicht um einen industriellen Druck oder aufgebraute Folien, sondern um handbemalte Scheiben.“ Nach Erstellung von Mustern und gemeinsamen Terminen in der Glasmalerei mit Dieter Wittlinger und dem Künstler wurde eine Farbpalette ausgewählt, die dann in Zusammenarbeit von Siegfried Obleitner und Natalia Sittner, Mitarbeiterin der Glasmalerei Peters, mit dem Pinsel auf die Oberfläche übertragen wurde. „Jede einzelne Farbschicht wurde separat im Ofen eingebrannt und jede der 32 Scheiben hat zwischen drei und fünf verschiedene Malschichten. Die Schwierigkeit bei der Gestaltung dieser Glasfassade war nicht nur die Handschrift des Künstlers auf das Glas zu übertragen und die entsprechende Farbigekeit genau zu treffen, sondern eine Transparenz der Farben herzustellen. Es war gewünscht, die Wirkung der Gestaltung von außen deutlich zu sehen, innen sollte jedoch ein Maximum an Lichteinfall gegeben sein und in gewissen Bereichen sollte der Blick nach außen ebenfalls möglich sein. Das war dem Bauherren und dem Künstler wichtig, um das gesamte Werk nicht zu plakativ wirken zu lassen“, erklärt Steffen Holtmann.

Editorial



Lieber Gäste,

ein großes Projekt - der Neubau unseres Therapiezentrums - ist abgeschlossen.

Nicht ganz! Tatsächlich abgerechnet wird erst Ende Juni.

Die Erweiterung der Therapieabteilung birgt einen Raum für Autogenes Training und Meditation, die apparative intermittierende Kompression. Die mechanischen Lymphpumpen sind in einem gesonderten Raum untergebracht, das Büro für die Therapieplanung ist größer und mit Tageslicht ausgestattet. Die Vermessung und die Fotodokumentation erhielten ebenfalls neue Räumlichkeiten. Im Bestand wurde dadurch Raum frei, der zur Strumpfvermessung, als Therapiekabine und als Erweiterung des Personalraum Therapie genutzt wird.

Im Neubau ist ein großer Gymnastikraum, der Vortragsraum, das Solarium, das Kreativzimmer, Wäscheraum für Gäste,

Andachtsraum, Schwesternstation und 14 Zimmer untergebracht. Ein zweiter Lift, der auch ein Krankenbett transportieren kann, erschließt die einzelnen Stockwerke. Im Erdgeschoss, 1. Stock und 2. Stock besteht eine nahtlose Verbindung zum Bestandstrakt, sodass unsere Patienten alle Räumlichkeiten nutzen können ohne das Haus verlassen zu müssen (was in den letzten 3 Jahren der Fall war).

Der Garten wurde noch im Herbst neu gestaltet und Rasensamen eingesät. Die Jahreszeit war jedoch schon so weit fortgeschritten, dass wir auf ein Frühjahr hoffen mit einem richtigen „Wachs-Wetter“.

Mit der Buchbeschreibung von unserer Mitarbeiterin Frau Mag. Christina Buder für das Buch „Aktiv gegen Krebs“ versuchen wir etwas Neues auf der Seite für Fachinformationen zu bringen.

Die Kurzmeldungen aus dem Haus sollen Sie wiederum über Aktivitäten unseres Therapiezentrums im letzten Halbjahr informieren. Unser Chefkoch Franz Tendl mit Köchin Anni Anker bieten Ihnen „Penne mit Gemüse“ und einen „Bergschnittlauchaufstrich“ an. Außertourlich belastet wurde un-

ser Chefkoch mit der Gestaltung von Schriftstücken, die laut Allergenverordnung auf das Vorkommen von Hauptallergiestoffe bei sogenannter „loser Ware“ hinweisen muss. Dementsprechend Hinweise finden Sie nun an unserem Frühstücksbuffet aufgestellt.

Weit in die Zukunft schauend dürfen wir wieder auf die „Lymphologischen Wintertage“ hinweisen, die unter dem Motto „Gesellschaft im Wandel! – Lymphödem im Wandel?“ stattfinden. Bitte bewerben Sie die Veranstaltung bei Ihren Ärzten, Physiotherapeuten und Masseuren, sodass wir auf zahlreiche Kongressbesucher hoffen und diese von den neuesten medizinischen Erkenntnissen berichten können.

Ich wünsche Ihnen alles Gute bis zur nächsten News

Ihr

Dieter Wittlinger

Der mündige Patient

Diese Überschrift mag den ein oder anderen verwirren!

Deswegen zur Erläuterung, mündig bedeutet, der Patient ist in der Lage und bereit die Verantwortung für seine Genesung mitzutragen. Verantwortung tragen, bedeutet aber auch Entscheidungen treffen. Entscheidungen treffen kann jedoch - richtiger Weise - nur wer über das nötige Wissen verfügt, um sich für den einen oder den anderen Weg der Genesung zu entscheiden.

Das Wort „Patient“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Geduld haben“. Auch das ist etwas was viele - nicht nur Patienten – neu lernen müssen. In der immer schneller werdenden Gesellschaft, ist Geduld eine Tugend, die viele von uns nicht mehr kennen.

Lymphödeme und Lipödeme oder Kombinations-

formen sind meistens chronische Veränderungszustände bei den Betroffenen. Chronisch bedeutet dabei, dass diese Zustände nicht über Nacht entstanden sind, sondern meistens schon einen längeren Verlauf aufweisen. Medizinisch gibt es eine einfache Faustformel, die besagt:

Es dauert häufig mindestens genauso lange eine Störung zu beheben, wie es gedauert hat, diese Störung zu bekommen.

Wer glaubt, dass Arzt oder Therapeut während der Rehabilitation den Patienten gesund machen, der irrt sich. Während der Rehabilitation versucht das betreuende Team mit den erstellten Therapieanweisungen die bestmögliche Unterstützung zur Heilung und/oder zur Verbesserung der Einweisungsdiagnose zu gewährleisten. Das gelingt aber nur dann, wenn der Rehabilitand Teil des

Teams ist und aktiv mit seinen Möglichkeiten mithilft.

Während eines Rehabilitationsaufenthalts werden viele Informationen im Rahmen von Einzel- und Gruppengesprächen vermittelt und mitgegeben, die helfen können, zur Gesundheitsförderung beizutragen. Es wird aufgezeigt, welche äußeren Bedingungen einen negativen Einfluss auf das Ödem haben können, aber auch was der Patient selber aktiv dazu beitragen kann, die Genesung zu unterstützen. Das Behandlungsteam versucht darüber hinaus Hilfestellungen für den Alltag nach dem Aufenthalt mitzugeben, damit sich nachhaltige Erfolge einstellen.

Arzt und Therapeuten dienen nur der Unterstützung. Die Macht langfristig etwas zu verändern, wie bei einem chronischen Leiden, dem Lymph-

ödem, hat nur der Patient. Wer nichts ändert, wird nichts verändern!

Wichtig ist es zu erkennen, dass alles was einem widerfährt, nie nur aus einer negativen Sichtweise betrachtet werden darf, denn die beste Voraussetzung, um langfristig und erfolgreich etwas ändern zu können, ist ein positiver Blickwinkel auf das Leben. Der Rehabilitand hat die Macht, sein Wohlbefinden und die Lebensqualität zu verbessern, und wir als Behandlungsteam unterstützen mit all unserem Know-How sehr gerne.

Dr. Christine Heim, ärztliche Leitung



Du darfst! Mit Sport aktiv gegen Krebs

Durch Bewegung mehr Lebensqualität für Krebs- und LymphödempatientInnen
Eine Buchbesprechung von Christina Buder

Unter unseren Patienten und Patientinnen gibt es oftmals Unsicherheit bezüglich der für Betroffene von Lymphödemem – oftmals nach einer Krebstherapie – mögliche und sinnvolle körperliche Betätigung. Weiters hindert der innere Schweinehund oder Angst davor, etwas falsch zu machen, oder das Fatigue-Syndrom sie daran, sich sportlich zu betätigen. Sport und Krebs galten lange Zeit als nicht vereinbar, Schonung war angesagt. Dabei ist körperliche Inaktivität selbst ein großer Hemmschuh für Genesung und Wohlbefinden. Heute weiß man, dass die frühzeitige Mobilisierung von (nicht nur) TumorpatientInnen und ein aktiver, bewegter Lebensstil den Muskelabbau stoppt, die Herz-Kreislauf-Fitness steigert, das Immunsystem stärkt, das oftmals angeschlagene Selbstwert- und Körpergefühl verbessert. Nebenwirkungen der Krebstherapie wie Depressionen, Angst, Schlaflosigkeit, Fatigue-Syndrom und auch Lymphödem werden durch sportliche Aktivität gelindert. Erhöhtes Osteoporoserisiko, Leistungsreduktion, gehemmte sexuelle Aktivität und sozialer Rückzug werden reduziert. Heute zählt man körperliches Training zur onkologischen Therapie. Es wirkt fast wie ein Medikament und macht passive PatientInnen zu aktiven, eigenverantwortlichen und selbstbestimmten Handelnden.

Im Rahmen des Reha-Aufenthalts im Wittlinger Therapiezentrum spielt Bewegungstherapie eine große Rolle und die PatientInnen werden motiviert, auch zu Hause aktiv zu bleiben. Mit dem Buch „Aktiv gegen Krebs“ der Südtirolerin Valentina Vecellio können wir nun eine Anleitung empfehlen, die Betroffene, aber auch FitnesstrainerInnen unterstützt, richtig und zielgerichtet zu trainieren. Die Autorin, Leistungssportlerin, Wissenschaftlerin und selbst an Krebs erkrankt, ist Gründerin des Projekts „Bewegungstherapie nach Brustkrebs und gynäkologischen Krebserkrankungen“ in Meran, aus dem auch dieses Buch entstand. Sie beleuchtet aus wissenschaftlicher Sicht, wie langfristiger und regelmäßiger Sport das Risiko an Krebs zu erkranken senken und die Prognose einer bestehenden Erkrankung (samt Lymphödem) verbessern kann. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass mangelnde Bewegung für bis zu 25% aller Brust- und Darmkrebserkrankungen verantwortlich ist. Sport reguliert gesundheitsgefährdende Mechanismen z.B. im Körperfett und bei der Hormonproduktion (Insulin, Geschlechtshormone) in positiver Weise. US- und EU-Leitlinien empfehlen 30 min. mäßig intensives körperliches Training 5 Mal pro Woche bzw. 20 min. intensiv an 3 Tagen pro Woche. Schon kleine Verhaltensänderungen im Alltag wie nicht länger als 30 min. sitzen, Lift und Rolltreppe vermeiden, Einkaufen gehen statt fahren etc. führen in die richtige Richtung, an deren Ende die

Mitgliedschaft im Turnverein stehen kann. Alle sportlichen Aktivitäten müssen selbstverständlich individuell mit den behandelnden ÄrztInnen abgesprochen werden. Allgemein wird jedoch empfohlen: Bewegungstherapie im Rahmen der Physiotherapie bereits im Spital und Sport eine Woche nach Ende der Chemotherapie, 6 Wochen nach einer Operation und 3 Wochen nach einer Bestrahlung. Neben der angeleiteten Gymnastik wie im Buch werden Nordic Walking, Schwimmen und Radfahren als Hobby empfohlen.

Das Buch „Aktiv gegen Krebs“ – das unbedingt auch für alle LymphpatientInnen eine gute Orientierung darstellt – gibt neben theoretischen Grundlagen viele gute Tipps für Turnende und KursleiterInnen hinsichtlich Grundausstattung mit Hilfsmitteln für zu Hause (z.B. Fitnessband, Bälle), den Trainingsaufbau und beschreibt Ziele und Dauer der Übungen und erklärt Vorsichtsmaßnahmen für unterschiedliche Einschränkungen aufgrund der Erkrankung. Neben vielen Fotos machen es die Beschreibungen leicht, die Übungen selbst durchzuführen. Entlang der vier Trainingssäulen Ausdauer, Kraft, Koordination und Dehnung wird ein umfassendes Spektrum an Übungen beschrieben, aus dem es jeder und jedem leicht fallen wird, ihr bzw. sein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen.

Ausdauertraining:

Es wirkt nicht nur präventiv sondern ist Bestandteil jedes körperlichen Trainings für Krebspatientinnen. Nach längerer krankheitsbedingter Immobilität ist es wichtig, das Herz-Kreislauf-System wieder zu stärken, Stoffwechsel und Atmung zu stabilisieren. Bereits nach wenigen Wochen kommt es zu motivierenden Erfolgen, die Leistungsfähigkeit wird rasch gesteigert.

Krafttraining:

Dieses Training baut Muskeln wieder auf und steigert die individuelle Kraft, die für die Alltagsbewältigung eine wichtige Voraussetzung ist, zumal viele KrebspatientInnen älter als 60 Jahre sind. Krafttraining ist Osteoporoseprophylaxe und lindert weitere Nebenerscheinungen von Krebsmedikamenten. Es ist gut gegen Auszehrungserkrankungen und gestörten Stoffwechsel und beugt krebsbedingten Sekundärerkrankungen vor.

Koordinationstraining:

Koordination ist ein zentraler Faktor der motorischen Leistung und Grundlage für einen präzisen Bewegungsablauf. Koordination, Geschicklichkeit und durch die Chemotherapie verursachte Beeinträchtigungen der Feinmotorik sind wichtige Themen für einen reibungslosen Tagesablauf, auch das Verletzungsrisiko soll minimiert werden. Die schnellen Trainingserfolge und die wieder erlangte Selbstsicherheit motivieren.

Dehnungsübungen:

Sie verbessern v.a. die Gelenkbeweglichkeit, also die so genannte Biegsamkeit, beugen Fehl- und Schonhaltung vor und reduzieren Schmerzen. Auch Wassereinlagerungen in der Muskulatur und Verklebungen des Bindegewebes wird entgegengewirkt. Sie sind ganz wichtig für ein positives Körpergefühl.

Beispielhaft stellt die Autorin Trainingspläne für Betroffene von Mamma-, Darm- und Prostatakarzinomen zusammen. Ein Zirkeltraining für zu Hause sowie eine Vorlage für ein Trainingstagebuch runden das Handbuch ab.

Die Autorin hat keine neuen Übungen erfunden, aber sehr wohl für Krebs- und LymphödempatientInnen adaptiert. Besonders auch ihr ganzheitlicher Ansatz, der PatientInnen mit ihren alltäglichen körperlichen, sozialen und psychischen Bedürfnissen und Stärken wahrnimmt, macht dieses Buch zu einem besonderen und unter den Trainingsleitfäden Herausragenden. Ihm ist zu wünschen, dass es weite Verbreitung unter Betroffe-

nen, KursleiterInnen und auch in der Krebs-(selbst)hilfe finden möge.



Valentina Vecellio
Aktiv gegen Krebs – Mit Bewegung und Heimtraining Geist und Körper stärken
Verlagsanstalt Athesia, Bozen, 2013
ISBN: 978-88-8266-953-9

Solidea – Neu im Sortiment



Solidea ist eine italienische Firma die ein spezielles, dreidimensionales Wellengewebe mit Mikromassagewirkung entwickelt hat.

Dieses Gewebe übt bei Berührung mit der Haut durch die natürlichen Körperbewegungen eine sanfte Massage auf die Haut aus, die die Durch-

blutung anregt, was sich in einer qualitativen Verbesserung des Hautbilds und der von Cellulite betroffenen Bereiche ausdrückt und darüber hinaus die Muskulatur kräftigt und den venösen Rückfluss fördert.

Die Produkte werden aus bakteriostatischem Spezialgarn mit hautfreundlichen Silberionen hergestellt. Die ständige Präsenz und Abgabe von Silberionen hemmt das Wachstum von Bakterien und erhält das biologische Gleichgewicht der Haut.

Solidea Produkte können 24 Stunden getragen werden und sind ausgezeichnet als Unterstüt-

zung bei sportlichen Aktivitäten.

Silver Wave Leggings und Caprihose

Bequeme, elegante Leggings, leicht anzuziehen, den ganzen Tag über unter der Kleidung tragbar. Eine wirkungsvolle Unterstützung bei der Cellulitis-Bekämpfung. Das patentierte Spezialgewebe übt eine leichte Mikromassage auf die Haut aus, wodurch die Figur gestrafft und modelliert wird. Ideal für den Sport in der Halle und im Freien.

Erhältlich in verschiedenen Farben und Größen.
Leggings Silver Wave – Long € 79,20
Caprihose € 63,50

Silver Wave Slimming Sleeves

Nahtlose Ärmel mit Mikromassagewirkung bis zum Handgelenk, zur Behandlung von Orangenhaut an den Armen, mit innovativer Rückenhalterung über den Schultern für eine perfekte Passform. Das bakteriostatische Garn mit Silberionen garantiert die Erhaltung des biologischen Gleichgewichts der Haut und ihre natürliche Transpiration, für eine gesunde Haut und zum Schutz vor schlechtem Geruch.

Bolero Silver Wave - Slimming Sleeves € 70,70
Erhältlich in verschiedenen Farben und Größen.

Solidea Produkte sind auf die Behandlung von Cellulite ausgerichtet und sind keine Ersatz für die Kompressionsbestrahlung.

Bei Ihrem Aufenthalt im Wittlinger Therapiezentrum beraten wir Sie gerne und stellen Ihnen Probeexemplare zur Verfügung.

Kurzmeldungen aus dem Haus

Neue Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen (Stand bei Drucklegung)

Wir heißen Laura, Claudia und Sarah in unserem Team "Herzlich Willkommen" und wünschen ihnen eine erfolgreiche Einarbeitung, Eingewöhnung und vor allem viel Spaß bei ihren neuen Tätigkeiten im Therapiezentrum.

„Die Arbeit, die uns freut, wird zum Vergnügen.“ William Shakespeare

Laura Reitsma

Als Physiotherapeutin unterstützt sie seit Oktober 2014 unser Therapieteam. Laura ist Holländerin und kommt aus Groningen wo sie auch 2012 ihr Studium der Physiotherapie absolvierte. Nach dem Lymphdrainage Kurs in Walchsee arbeitete Laura bei Joyce Bosman in Holland, eine unserer internationalen Lymphdrainagelehrer.



tienten. Sarah kommt aus dem Süden Baden-Württembergs. Sarah machte nach dem Abitur die Ausbildung zur Physiotherapeutin an der Plettenberg Schule in Balinngen auf der Zollernalb.

Claudia Gastl

Claudia absolvierte 2012 ihre Ausbildung zur Medizinischen Masseurin an einer Massageschule in Salzburg. Seit November 2014 gehört sie zu unserem Therapieteam. Nach der Ausbildung arbeitete die Tirolerin im 4* Hotel Penzinghof in Oberndorf.



Sarah Leibold

Seit Oktober letzten Jahres zählen wir Sarah zu unserem Team. Als Physiotherapeutin unterstützt sie derzeit unsere Filiale in Kufstein und betreut dort unsere ambulanten Pa-



Betriebsausflug „Düsseldorf Helau!“



Magdalena Wittlinger und Monika Koller mit einer echten Düsseldorfer Spezialität



Von links nach rechts: Barbara Bauer, Michaela Sandner, Sarah Leibold, Markus Kiltinger, Tanja Lenk

Beim diesjährigen Betriebsausflug im Dezember 2014 lernten wir die Hauptstadt von Nordrhein- Westfalen kennen, ganz nach dem Motto „Düsseldorf Helau!“

Mit der Air Berlin ging es von München nach Düsseldorf, wo nach dem Bezug der Hotelzimmer die historische Düsseldorfer Altstadt erkundet wurde. Auch ein Besuch in unserer Filiale der Dr. Vodder Akademie durfte nicht fehlen. Nach der Besichtigung der Altstadt mit dem Weihnachtsmarkt und der Brauerei Uerige, ging es ins Capitol Theater. Im größten Theater von Düsseldorf erwartete das Team das Musical „Shrek“ mit dem tollkühnen Oger Shrek und seiner Prinzessin Fiona.

Im Anschluss ging es zum Abendessen in das älteste Restaurant Düsseldorfs „Zum Schiffchen“. Verwöhnt von den kulinarischen traditionellen Düsseldorfer Spezialitäten ließen wir den Abend gemütlich bei dem einen oder anderen Alt ausklingen.

Nach einem ausgiebigen Frühstück am nächsten Morgen brachen wir zu einer etwas anderen Stadtrundfahrt auf. Eine Kombination aus Sightseeing und Comedy, mit ande-

ren Worten eine spannende Entdeckungsreise mit der Lachexpedition, bei der kein Auge trocken blieb, erwartete uns. Vom Burgplatz bis zum japanischen Viertel, von Heinrich Heine bis Persil – die Anekdoten dieser außergewöhnlichen Sightseeing- Tour zeigten uns eine Stadt, die neben ganz viel Klasse auch immer Platz für einen guten Witz hat. Mit der Bahn zurück nach Kufstein ging dieser Betriebsausflug zu Ende, der uns abenteuerlich in Erinnerung bleiben wird. Wir freuen uns schon auf das nächste gesellige Beisammensein.



Juiane Schweinester, Michael Ebster und Harald Gehringer mit den drei Schweinchen vom Musical Shrek



Martha Haselmaier, Anni Anker, Elisabeth Kitzbichler



Franz Tendl und Andreas Wittlinger mit einem uns unbekanntem Paar

Bewusst Tirol „Genuss Abend“

Anlässlich der Ehrung zum Bezirkssieger bei „Bewusst Tirol“ wurde ein Kochworkshop arrangiert, bei dem nicht nur der Küchenchef die Löffel in die Hand nahm. Auch die hochmotivierten Gäste stellten ihre Kochkünste auf die Probe.

Das gemeinsame Projekt von Agrarmarketing Tirol, Land Tirol und Tirol Werbung „Bewusst Tirol“ verfolgt das Ziel, die Wirtschaft, Landwirtschaft und den Tourismus nachhaltig zu stärken und das Bewusstsein für regionale Produkte in der Bevölkerung zu kräftigen. Durch einen höheren Absatz von Tiroler Produkten in der Gastronomie können notwendige Arbeitsplätze gesichert und geschaffen werden. Auf Wunsch des Landes Tirol wurde mit dem Projekt „Bewusst Tirol“ ein System entwickelt mit dem Ziel, den Einkauf von Tiroler Produkten transparent und attraktiver zu machen.

Von Beginn an zählt das Therapiezentrum zu den Mitgliedern des Projekts „Bewusst Tirol“ und die Familie Wittlinger ist stolz auf den hohen Stellenwert von regionalen Produkten im Haus. Diese Leidenschaft befürwortet auch Franz, der Küchenchef des Hauses, der seit 10 Jahren die Geschicke der Küche leitet und die Produkte mit großer Sorgfalt auswählt.

„Bewusst Tirol“ Sieger schwingen die Kochlöffel

Aufgrund der Auszeichnung zum Bezirkssieger lud am 11. Februar das Therapiezentrum gemeinsam mit dem Agrarmarketing, vertreten durch den Geschäftsführer Wendelin Juen, zum Kochworkshop nach Walchsee. Die drei Gewinnerinnen des AM-Gewinnspiels Sonja Schreder (Erl), Verena Lindner (Kirchdorf) und Sieglinde Ehrensberger (Niedern-

dorf) sowie weitere geladene Gäste durften sich auf ein hervorragendes 3-Gänge Menü von unserer Küche freuen. Unter ihnen war auch Bezirksbauernobmann Johann Gwiggner, Bezirksbäurin Margreth Osl, Josef Faistenauer und Andreas Pichler von Eurogast Sinnesberger sowie die beiden Geschäftsführer der Biokäserei Walchsee Michael Jäger und Thomas Loferer. Bevor es zum Kochen beziehungsweise Schlemmen ins Restaurant ging, führte Maria Wittlinger die Gäste durch das Haus. Nach dem Rundgang stand dem gemeinsamen Gaumenschmaus nichts mehr im Wege. Es folgte ein kulinarischer Rundgang, zubereitet aus regionalen Produkten, begleitet von erlesenen Weinen und so ließ man den Abend in gemütlicher Runde ausklingen.



Zwei Meister am Herd. Agrarmarketing GF DI Wendelin Juen und Hausherr Dieter Wittlinger an den Lammkronen!



Franz Tendl bei der Aufgabenverteilung



Maria Wittlinger mit der Bezirksbäurin Margreth Osl bei der Zubereitung der Kartoffel-Kräuterknödel

Betriebe und Vereine Rennen

Am 28. Februar veranstaltete der Wintersportverein Walchsee wieder das Betriebe und Vereinerennen am Amberglift in Durchholzen. Ein Riesentorlauf mit 4 Läufern und die 3 schnellsten davon kamen in die Wertung. Für das Therapiezentrum gingen gleich zwei Mannschaften an den Start.

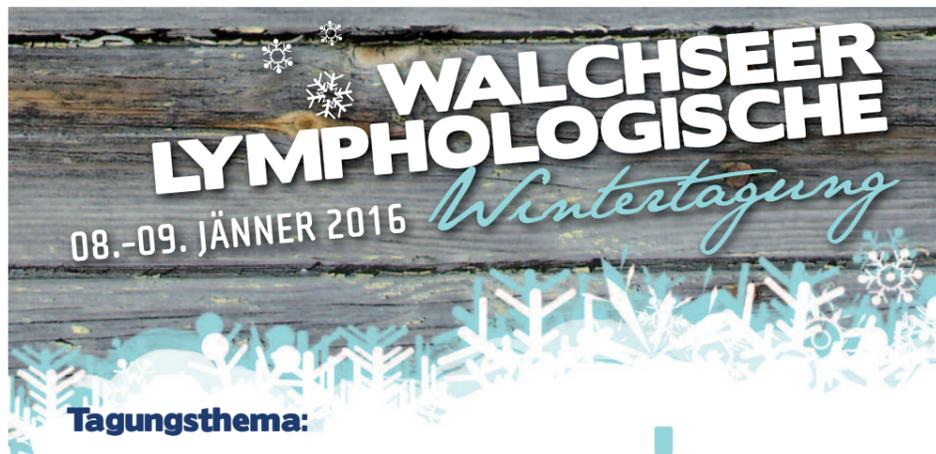
Gratulieren durften wir unserer Damemannschaft mit Magdalena Wittlinger, Sarah Leibold, Inge Freisinger und Tanja Lenk zum ersten Platz beim Riesenslalom!

Die Herrenmannschaft bestehend aus Andreas Wittlinger, Michael Ebster und Dieter Wittlinger belegte leider den fünften und letzten Platz der Herren-Mannschaftswertung.



Von links nach rechts: Inge Freisinger, Tanja Lenk, Sarah Leibold, Magdalena Wittlinger, Michael Ebster, Dieter Wittlinger und Andreas Wittlinger (Kniend)

Lymphologische Wintertage



Tagungsthema:

Gesellschaft im Wandel! Lymphödem im Wandel?

Am 8. und 9. Jänner 2016 werden wieder die Walchseer Lymphologischen Wintertage abgehalten. Veranstalter ist die „Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige lymphologische Therapien“ in Zusammenarbeit mit „Österreichische Gesellschaft für Lymphologie“.

Zu dem Thema „Gesellschaft im Wandel! Lymphödem im Wandel“ werden hochkarätige, internationale Referenten mit interessanten Vorträgen in Deutsch und Englisch (mit Simultanübersetzung) erwartet.

Der Kongress wird wieder von einem attraktiven Rahmenprogramm und Workshops begleitet.

Informationen, Anmeldeformular sowie Abstract Einreichung für Vorträge:

Tagungsmanagement Partsch-Brokke, Tel/Fax: 0043 (0) 2672 88996,
office@tagungsmanagement.org

Neue Therapieräumlichkeiten

Seit Februar dieses Jahres ist die Erweiterung der Therapie im ersten Obergeschoss abgeschlossen. Die ehemaligen Zimmer 101 bis 108 wurden in Therapieräumlichkeiten umgebaut. Dort befinden sich jetzt die Therapieeinteilung, 3 Behandlungskabinen, die Perometermessung, der Meditationsraum und der Raum mit den Lymphpumpen.

Damit wurde das Ende des 3. Bauabschnittes des Umbaus erreicht.



Wir bedanken uns bei Ihnen für Ihre Geduld während der Bauarbeiten und freuen uns, Sie in unseren neuen Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen!

Gruß aus der Küche



Lieber Gast!!

Kein Jahr vergeht ohne dass es wieder neue Verordnungen und Vorschriften gibt. Wie man in allen Medien sehen und hören konnte ist die Allergenverordnung die neueste Vorschrift.

Mit Inkrafttreten der neuen EU-Lebensmittelinformationsverordnung am 13. Dezember 2014 wird die bisher nur für verpackte Lebensmittel geltende Informationspflicht über das Vorkommen der 14 Hauptallergene auch auf sogenannte „lose Ware“ ausgedehnt. Ab diesem Zeitpunkt müssen europaweit alle Gastgewerbebetriebe jene Zutaten in ihren Gerichten deklarieren, die Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten auslösen können.

Die Lebensmittelverordnung ist bei uns mit viel Aufwand umgesetzt worden und hat den positiven Vorteil, dass die Hersteller Firmen jetzt ebenfalls verpflichtet sind genaueste Angaben zu den Produkten zu liefern.

Hinweisen will ich darauf, dass es viel mehr allergene Stoffe gibt als die 14, die jetzt zu deklarieren sind, aber was noch nicht ist kann ja noch werden. Warten wir es ab und lassen uns überraschen was im nächsten Jahr auf uns zukommt.

Es grüßt Sie herzlich Ihr Franz Tendl.

Variationen von Penne (Spaghetti, Tagliatelli) mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

400 g Penne
Salz, Olivenöl
250 g Tomaten
100 g Zwiebel
100 g Zucchini
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
125 ml Suppe
1 EL Sahne 15%
Thymian, Oregano, Basilikum, Parmesan

Zubereitung:

Penne in Salzwasser al dente kochen, abseihen und etwas Wasser auffangen. Mit Olivenöl vermischen und warm stellen.
Kein kaltes Wasser über die Nudeln gießen.
Zucchini und enthäutete Tomaten(oder halbierete Cocktailtomaten) kleinwürfelig schneiden.
Zwiebel fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Zucchini und Tomaten dazugeben, kurz durchrösten, würzen und mit Suppe aufgießen.

Sahne unterrühren, kurz aufkochen. Mit Kräutern abschmecken, Nudeln dazugeben durchschwenken, in Teller anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Variationen mit Paprika, Spargel, Schinken, Fisch, Chili, Pilzen...etc...
oder an Stelle von Nudeln mit Spätzle, Reis, Cous-Cous, Ebly- Zartweizen

Aufstrich mit Bergschnittlauch:

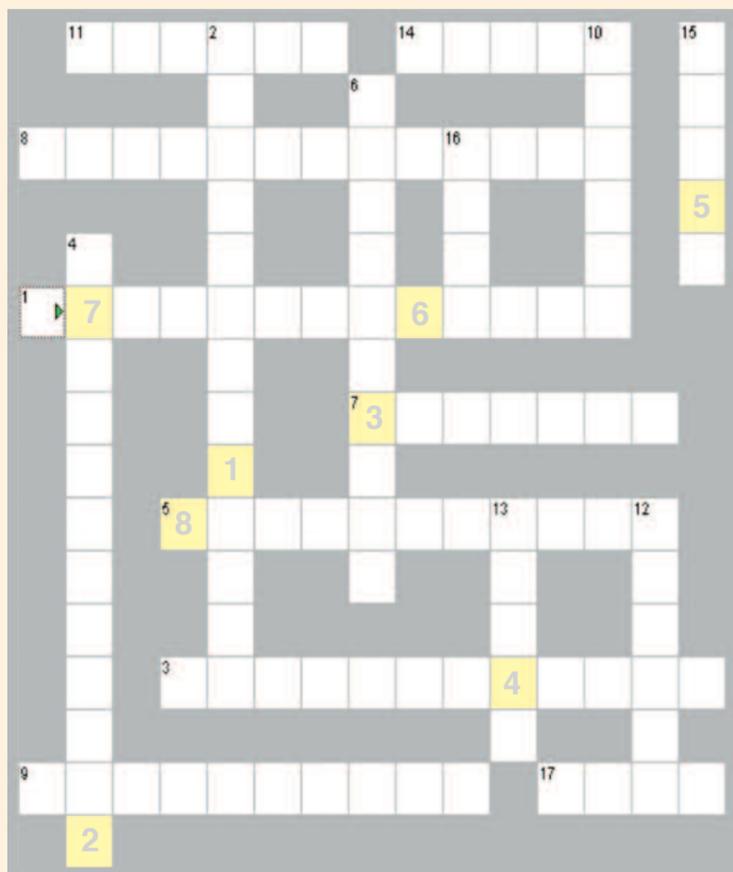
Zutaten:

500 g Topfen
150 g Butter
200 g Bergschnittlauch
Salz, Pfeffer, Zitrone gerieben, Kren

Zubereitung:

Butter schaumig schlagen, Topfen unterrühren. Bergschnittlauch in feine Ringe schneiden und unter den Topfen rühren.
Mit Salz, Pfeffer Zitrone und Kren abschmecken. In kleine Schüsseln füllen und mit Brot servieren

Wittlinger-Gewinnspiel



Liebe Freunde unseres Hauses,

auch in dieser Ausgabe haben Sie wieder die Möglichkeit, an unserem Gewinnspiel teilzunehmen! Das Lösungswort ist der alte Hausnamen des Wittlinger Therapiezentrum und setzt sich aus den Buchstaben in den gelb markierten Kästchen zusammen.

Wenn Sie das richtige Lösungswort gefunden haben, senden Sie dieses bitte bis 30. Juni 2015 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 Medizinische Fußpflege**, einzulösen beim nächsten Aufenthalt im Wittlinger Therapiezentrum. Der Gewinner wird in der nächsten Ausgabe der Wittlinger News 2015 bekannt gegeben.

Die Gewinnerin einer 60 minütigen Akupunkturmassage für den nächsten Aufenthalt im Therapiezentrum aus der Ausgabe November 2014 ist Frau **Waltraud Berger** aus Virgen!

Wir gratulieren Ihnen recht herzlich! Lösungswort Ausgabe November 2014: Walchsee

Ein Dankeschön an alle Teilnehmenden.

Waagrecht:

- 1 Der Zahme und der Wilde Kaiser bilden das
- 3 Café (Konditorei) im Dorf in Walchsee
- 5 Der Betriebsausflug im Dezember 2014 führte nach
- 7 Arzt im Therapiezentrum – Dr. Rainer...
- 8 Hinterlist, heimlicher Zusammenschluss
- 9 Hochschulabsolvent
- 11 Weltleitwährung
- 14 Papstkrone
- 17 Hauptstadt von Österreich

Senkrecht:

- 2 Lasershow am Walchsee
- 4 Urlaubsregion zu der Walchsee gehört
- 6 Hauszeitung am Frühstückstisch im Therapiezentrum
- 10 Schutz, Obhut
- 12 fliegendes Insekt
- 13 engl. Hafenstadt
- 15 Flagge
- 16 Fürstin in Indien

