

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

Presstext aus lokalen Medien zu den Lymphologischen Sommertagen



Dieter Wittlinger, Dr. Christine Heim, Univ. Prof. Dr. Erich Brenner mit Festvortragsredner Dipl. Vw. Dr. Max Laimböck.

Nach dem herausragenden Erfolg der ersten internationalen Fachtagung für Lymphologie in Walchsee, die im Jänner 2013 stattfand, wurden vom 4. bis zum 6. Juli 2014 die Lymphologischen Sommertage abgehalten. Die Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige lymphologische Therapien sowie die Österreichische Gesellschaft für Lymphologie konnten dabei nicht nur internationale Vortragende, sondern auch interessierte Gäste aus aller Welt in Walchsee begrüßen.

Vom 4. bis zum 6. Juli 2014 wurden über 140 TeilnehmerInnen in der Mehrzweckhalle in Walchsee und im Wittlinger Therapiezentrum unter dem aktuellen Motto „Evidence und Quality in der stationären und ambulanten Versorgung von Lymphödempatienten“ wichtige und zukunftsweisende Informationen gegeben.

Bereits in den Tagen zuvor – bei so genannten „Refresher Kursen“ – waren Lymphdrainage-Therapeuten aus Großbritannien, Kanada, Australien, USA, Kenia, Finnland, Slowenien, Puerto Rico, Italien, Dänemark und Israel zu Gast in Walchsee, um das erlernte Wissen neu aufzufrischen.



V.r.: Robert Harris von der Dr. Vodder School und Prof. Hildgard Wittlinger bei der Korrektur einer Teilnehmerin.

Wissen auf den neuesten Stand gebracht

Dem interessierten Fachpublikum der lymphologischen Sommertage wurde ein breites Spektrum an hochkarätigen internationalen Referentinnen und Referenten geboten. In diversen Vorträgen von namhaften Spezialisten der Lymphologie und interessanten Workshops konnte das jeweilige Wissen an diesem Tagungswochenende auf den aktuellsten Stand gebracht werden. Zudem präsentierten renommierte Fachaussteller Neuheiten aus dem Bereich der Lymphologischen Behandlung.

Fachvorträge wechselten sich mit praxisorientierten Workshops ab, in denen Themen wie Wassergymnastik für Ödempatienten, Kinesiotaping und psychologisches Handeln im Umgang mit Ödempatienten behandelt wurde.

In Walchsee wurde auch wieder der mit 2.500 Euro dotierte Dr. Vodder/G. Wittlinger-Preis verliehen. Preisträger waren bei den lymphologischen Sommertagen Yolanda Robledo und ihr Team (Spanien) für Wirksamkeit der ML nach Dr. Vodder und probiotische Therapie versus probiotische Therapie bei der Behandlung chronischer Verstopfung – eine Pilotstudie



Hochrangige Referentengruppe.

sowie Dr. Sylvia Blassnig (Österreich) für die Erstellung eines Protokolls zur Darstellung von kutanen Lymphgefäßen mittels Veinlite.

„Für die diesjährige lymphologische Sommertagung ist uns wieder ein guter Mix zwischen praktischen Workshops und informativen Fachvorträgen gelungen. Für die Einladung zu den Vorträgen konnte Dr. Christine Heim (ärztliche Leitung des Wittlinger Therapiezentrums und der Dr. Vodder Akademie), die für die medizinischen Inhalte des Kongressprogramms verantwortlich zeichnet, in medizinischen Fachkreisen hochqualifizierte Redner wie Prof. Hugo Partsch, emeritierter Vorstand der Dermatologischen Abteilung des Wilheminspitals der Stadt Wien, Prof. Rüdiger Baumeister, Konsiliar für Lymphologie der chirurgischen Klinik München Bogenhausen, Prof. Etelka Földi von der Földiklinik, Prof. Horst Weissleder – um nur einige zu nennen – begrüßen. Die Internationalität dieser Veranstaltung wurde auch durch eine perfekte Simultandolmetschung in Englisch oder Deutsch gewährleistet.“

Editorial

Lieber Gäste, liebe PatientenInnen,



ein voller Erfolg waren die 1. Lymphologischen Sommertage in Walchsee, von denen ausführlich in obenstehender Berichterstattung zu lesen ist. In den hausinternen Schulungsabenden wurde ich immer wieder von Ihnen als Betroffene angesprochen, dass sehr wenig Ärzte wirkliches Wissen von Lymphödem haben. Oftmals dauerte es Monate und Jahre die exakte Diagnose zu erhalten, berichteten Betroffene von ihren Arztbesuchen. Es wurde immer wieder die Frage gestellt: Welchen Beitrag leisten sie, um das Thema „Lympe“ in die Köpfe der Ärzteschaft zu bringen? Die Veranstaltungen der „Lymphologischen Winter- und Sommertage“, die wir gemeinsam mit der „Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige lymphologische Therapien“ seit Januar 2013 organisieren, sollen dazu beitragen, in Österreich die Ärzte für die Probleme der Lymphödempatienten zu sensibilisieren. Für die „Lymphologischen Wintertage“, die im

Januar 2016 stattfinden sollen, stehen wir in den Startlöchern zur Vorbereitung der Tagung.

„Der Mensch ist, was er ißt!“, lautet ein Spruch. Seit 3 Jahren beteiligen wir uns bei der Initiative „Bewusst Tirol“. Dabei geht es in erster Linie um den Einkauf von Lebensmitteln aus der Region. Unsere Rehabilitationseinrichtung war im vergangenen Jahr Bezirkssieger und erhielt auch in diesem Jahr wieder eine Auszeichnung für den regionalen Einkauf. Wenn man als kleines 43-Betten-Haus, wie dies bei unserer Lymphödem-Rehabilitationsklinik der Fall ist, Bezirkssieger beim Einkauf von regional produzierten Lebensmitteln wird und dabei in Konkurrenz zu 100-, 150- und noch mehr Bettenhäusern aus dem Tourismusbereich steht, dann hat dies für uns einen hohen Stellenwert und weist auf die Qualität der in unserer Küche verarbeiteten Produkte hin.

In den vergangenen Monaten beschäftigte uns der Um- und Ausbau unserer Rehabilitationsklinik. In dem neu geschaffenen Gebäude sind 14 Patientenzimmer, Vortragsraum, Gymnastikraum, Waschküche für Gäste, Andachtsraum und Kreativraum untergebracht. Damit ist das leidige, wie wir in Tirol sagen „üba de Gass geh!“ zur Früh- und Abendgymnas-

tik nicht mehr notwendig. Es befindet sich alles unter einem Dach. Derzeit wird noch die Gartenanlage erstellt und während des weihnachtlichen Betriebsurlaubs wird die Therapieabteilung erweitert. Es entstehen neue Therapiekabinen, ein größeres Personalzimmer, neue Therapieanmeldung, ein neues Zimmer, wo unsere Patienten vermessen werden, ein Zimmer zur Pumpenbehandlung und ein Raum für Autogenes Training, Yoga und andere meditative Therapien. Die letztgenannte Räumlichkeit befindet sich derzeit im UG und wird dann im 1.OG im Bereich der Therapieabteilung sein. Danach, dies wird Anfang Februar 2015 sein, hoffen wir, dass alles wieder reibungslos und im Sinne einer optimalen Versorgung unserer Patienten läuft.

An dieser Stelle möchte ich mich auch im Namen meiner Familie bei Ihnen für Ihre Treue bedanken, dass Sie trotz der Um- und Anbautätigkeiten, die das eine oder andere Mal zu Ruhestörungen führten, zu uns nach Walchsee gekommen sind.

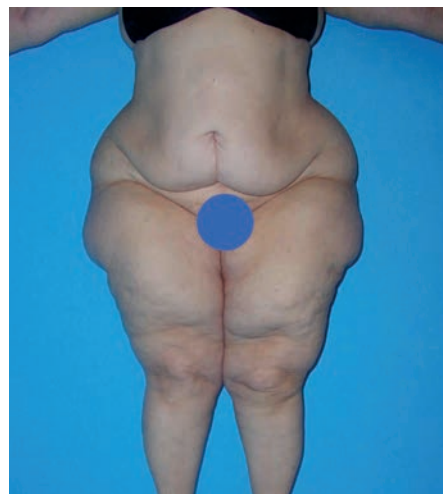
Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr

Dieter Wittlinger

Lipödem

In der Medizin sehen wir beim Menschen viele krankmachende Veränderungen. Dieses nennt man Pathophysiologie. Um diese Veränderungen in ihrem Fortschreiten zu verhindern beziehungsweise selbige zu heilen, versucht man weiter die Ursache für diese Störungen zu erforschen, das nennt man Ätiologie.

Das Lipödem ist eine Veränderung des Unterhautfettgewebes an den Extremitäten, mehr an den Beinen als an den Armen, welches dadurch auffällt, dass es zum einen besonders weich ist und zum anderen die Blutgefäße in diesem Gewebe im Vergleich zu einer gesunden Person viel zu viel eiweißreiche Flüssigkeit in das Gewebe ausschwemmen. Weiter ist dieses Gewebe meist sehr druckschmerzhaft. Für den erfahrenen Arzt bereitet es keine Schwierigkeiten, ein Lipödem sicher zu diagnostizieren.



Das Rätsel aber wer, warum, wann ein Lipödem entwickelt, ist nach wie vor wissenschaftlich medizinisch ungeklärt.

Viele Erkrankungen werden im Tiermodell simuliert, um dadurch Einsicht in die Ursache zu bekommen und damit auch Heilungsansätze zu erforschen.

Bisher ist es jedoch noch nie gelungen, ein Lipödem künstlich bei einem Säugtier zu reproduzieren. Ist demnach das Lipödem ein auf den Menschen beschränktes Krankheitsbild? Auch genetische

Untersuchungen haben bisher zur Ursachenfindung dieses Krankheitsbildes nicht beitragen können.

Was hilft den Betroffenen?

Nachgewiesen ist, dass regelmäßige sportliche Betätigung und auch ein angemessenes Krafttraining die zum Lipödem gehörenden Schmerzen deutlich verringern können. Ebenfalls hilfreich ist die Durchführung der Manuellen Lymphdrainage in Kombination mit einer adäquaten Kompressionsversorgung. Des Weiteren gehören zwingend Stressbewältigungsstrategien in das Hausaufgabenprogramm der Betroffenen. Zu guter Letzt können auch operative Verfahren wie zum Beispiel die Liposuktion eine Linderung der Beschwerden herbeiführen, insbesondere wenn es zu einer deutlichen lokalen Disproportion durch das Lipödem gekommen ist.

Das Lipödem ist eine Erkrankung, die mit einem guten Team, welches aus Arzt, Therapeut und Patient besteht, sehr gut in den Griff zu be-

kommen ist. Da die Ursachen dieser Störung trotz intensiveren Forschungen bisher nicht geklärt sind, sind auch die Ansätze in der Therapie multifaktoriell.

Fazit: Trotz mangelnder wissenschaftlicher Beweise für die Ätiologie des Lipödems gibt es ausreichend Therapieoptionen, mit denen der geschulte Arzt/Therapeut und ein kooperativer Patient bzw. eine kooperative Patientin sehr gute Therapieergebnisse verbunden mit einer hervorragenden Lebensqualität erzielen können.

Eine weitere Vernetzung von Forschungsergebnissen und auch von geschulten Teams, die sich in der kompetenten Versorgung von Betroffenen auskennen, ist aber nach wie vor wünschenswert.

Dr. Christine Heim,
ärztliche Leitung



Golf trifft Kunst

Seit 8 Jahren ein sportlich-gesellschaftliches Highlight in Walchsee

Am 4. Oktober bot der am Fuße des „Zahmen Kaisers“ gelegene „Golfplatz Walchsee-Moarthof“ die in wunderbare herbstliche Farben getauchte Kulisse für dieses Turnier.

65 Spieler traten gegeneinander an und wer wollte, der gönnte sich vor dem ersten Abschlag zur Entspannung und Lockerung des Körpers noch eine Massage von unseren Masseuren Fini und Wolfgang.

Malerei, Magie und Musik

Nach dem sportlichen Golftag stand der Abend dann im Zeichen von Malerei, Magie und Musik. Das Therapiezentrum wurde zum Kunstzentrum, in welchem Bilder der beiden renommierten Maler Erika Breitenlechner und Franz Bode im Rahmen einer Vernissage präsentiert wurden. Sie haben die Möglichkeit, die Ausstellung (bis Ende Juli 2015) täglich in den Räumlichkeiten des Therapiezentrums zu besichtigen. Die Bilder sind auch käuflich erwerbbar.

Zauberer „Pipo“ überraschte und begeisterte unsere Gäste mit seinen magischen Tricks, wobei diese mit viel Humor gewürzt waren. Das „Duo Schaffnerlos“, welches sich landauf, landab einen Namen mit Interpretationen aus dem Austropop geschaffen hat, brachte mit nationalen und internationalen Hits die Anwesenden in beste Stimmung bei diesem unvergesslichen Abend.



Zauberer „Pipo“ begeisterte unsere Patienten



Wolfgang und Fini voll in „Action“



„Was ist denn da so interessant?“



Ein „lustiger Ratscher“ an der Bar

Bewusst Tirol Prämierung

Am Donnerstag, den 30. Oktober 2014, wurden die teilnehmenden Betriebe der Initiative „Bewusst Tirol“ ausgezeichnet.

Nachhaltigkeit und Regionalität wieder in den Vordergrund rücken - das steht bei „Bewusst Tirol“ an erster Stelle!

„Bewusst Tirol“ ist die Auszeichnung für Gastronomen und Hoteliers, die in ihrer Küche verstärkt auf regionale Lebensmittel setzen. 156 Hotellerie- und Gastronomiebetriebe sowie 39 Gastrogroßhändler wurden bei der „Bewusst Tirol“ Prämierung 2014 für ihr starkes Regionalitätsbekenntnis ausgezeichnet. „Bewusst Tirol“ ist ein Projekt, das von 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 nachhal-

tig zu stärken und somit die Wertschöpfung im eigenen Land zu steigern.

Die Prämierung fand dieses Jahr in Hall in der Münze Hall statt. Die Auszeichnung erfolgte in Form von einer Münze, die auf eine lange Tradition in Tirol zurückzuführen ist. Die Münzstätte in Hall wurde 1477 errichtet. Die Gründung war für Österreich der Anfang eines neuen wirtschaftlichen Zeitalters. In Hall wurde unter Erzherzog Sigmund die große europäische Silbermünze, der Taler, geprägt. Der Taler war 300 Jahre lang das wichtigste Zahlungsmittel in Europa und wegen seines hohen Silbergehaltes äußerst wertbeständig.

„Die Silbermünze stellt einen monetären Wert dar. Die Auszeichnung in Form der Münze bedeutet für die ‚Bewusst Tirol‘ Betriebe einen ideellen Mehrwert“, betont LH-Stv. ÖKR Josef Geisler (Obmann Agrarmarketing Tirol)



V.l.: LAbg. Siegfried Egger, Andreas Wittlinger (Therapieleiter), Franz Tendl (Küchenschef), Achorn Nicole (Marketing), LH-Stv. ÖKR Josef Geisler (Obmann Agrarmarketing Tirol)

Foto: Brigitte Eberharter

Kurzmeldungen aus dem Haus

Vertreten auf der BeSt in Innsbruck

BeSt – die Messe für Beruf, Studium und Weiterbildung

Von Mittwoch, den 22.10., bis Freitag, den 24.10.2014, waren wir wieder auf der BeSt in Innsbruck vertreten und informierten die Besucher über das Leistungsangebot der Dr. Vodder Akademie. Wir stellten die Ausbildungsmöglichkeiten vom Medizinischen Masseur bis hin zum Physiotherapeuten und unsere zahlreichen medizinischen Fort- und Weiterbildungen den Besuchern vor.

Ein Highlight für unsere Standbesucher war jedoch Wolfgang Brun mit der mobilen Stuhlmassage. Er verwöhnte die Messebesucher mit Kostproben seiner Massagetechnik. Die Messe verzeichnete 24.098 Besucher! Die BeSt versteht sich als „Informationsbörse“ und erste Anlaufstelle für alle Ratsuchenden zum genannten Thema. Präsentiert wird ein breitgefächertes Spektrum an Bildungs-, Ausbildungs-, Weiterbildungs- und Berufswegen.



Theaterstadl Walchsee

In diesem Jahr spielte der Theaterstadl Walchsee das Stück „Wer nicht hören will, muss fühlen!“ Ein turbulentes Lustspiel von Beate Irmisch, perfekt für die Lachmuskeln. Unser Küchenchef Franz Tendl war wieder mit von der Partie und spielte als Onkel Mattes die Hauptrolle des Stückes.

Onkel Mattes hatte es faustdick hinter den Ohren und machte es seinen Nichten, die ihrer Mutter versprochen hatten, sich um ihn zu kümmern, nicht leicht. Er stellte allerlei Dummheiten und Streiche an, so dass sie ihn am liebsten ins Altersheim geschickt hätten.



Onkel Mattes in „Action“

Neue Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen (Stand bei Drucklegung)

Wir freuen uns, Chiara, Michael, Viktor und Anni im Therapiezentrum willkommen zu heißen und wünschen Ihnen viel Freude an der Arbeit.

„Wenn Du für Dich den richtigen Beruf wählst, brauchst Du Dein ganzes Leben nicht zu arbeiten“ Fernöstliches Sprichwort

Chiara Wörgötter

Chiara unterstützt seit Juli 2014 unser Büroteam und kümmert sich um die Administration der Dr. Vodder Akademie. Zuvor verbrachte Sie ein halbes Jahr in England und 2 Jahre an der Rezeption der Hotel Post in Pertisau.



Viktor Warketin

Viktor ist Physiotherapeut und verstärkt seit Oktober 2014 unser Therapieteam. Nach einer 3-jährigen Anstellung als Pflegehelfer bei MediClin Herzzentrum Lahr im Schwarzwald absolvierte er die Ausbildung zum Physiotherapeuten an der Uniklinik Freiburg.



Michael Ebster

Seit April dieses Jahres zählen wir Michael als Heilmasseur zu unserem Team. Nach 3 Jahren als Berufssoldat absolvierte Michael die Ausbildung zum Medizinischen Masseur und Heilmasseur an der Dr. Vodder Akademie und lernte den Betrieb schon in seinem Praktikum kennen.



Anni Anker

Anni ist seit 24.03.2014 im Therapiezentrum als Köchin tätig. Zuvor kochte sie 22 Jahre im Kirchenwirt und 9 Jahre verwöhnte Sie im Hotel Bellevue die Gäste mit ihrem Essen!



Leihbandagen

Ab sofort stellen wir Ihnen während Ihres Aufenthaltes Leihbandagen für die Kompressionstherapie zur Verfügung. Die bis dato gehandhabte Vorgehensweise, dass jedem anreisenden Patienten ein neues Bandageset übergeben wurde, ist aufgrund anderer Vertragsvereinbarungen mit den Sozialversicherungen nicht mehr möglich.

Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, ein neues Bandageset käuflich zu erwerben. Dieses Set könnten Sie zu Hause nützen, um beispielsweise über zu weite Kompressionsstrümpfe zu bandagieren, bis Sie einen neuen Kompressionsstrumpf verordnet bekommen und diesen dann auch erhalten.



Die Kassen bezahlen jedoch kein Bandageset mehr, wenn Sie nach einem stationären Aufenthalt mit zwei Kompressionsstrümpfen nach Hause gehen.

Bandageset Arm/Bein € 42,00 / € 59,00

Jahrestagung der ÖLL

Die Österreichische Lymph-Liga widmete heuer ihre Jahrestagung dem Thema „**Möglichkeiten der ambulanten Behandlung beim Lymphödem**“. Nationale und internationale ExpertInnen, aber auch Betroffene kamen am 5. und 6. September ins Congresshaus Leoben, Steiermark. Neben den Vorträgen und Workshops wurde ein umfangreiches Rahmenprogramm mit Industrieausstellung und Diskussionen geboten. Auch der 20. Jahrestag der Gründung der Österreichischen Lymph-Liga wurde mit einem Festvortrag gewürdigt.

Das Wittlinger Therapiezentrum war mit einem Ausstellerstand und mit einem Vortrag von Frau Dr. Christine Heim in Leoben vertreten.

Hier ein kleiner Auszug aus dem Vortrag von Frau Dr. Christine Heim und Frau Dr. Melanie Wohlgenannt:

Dr. Christine Heim: „Dass die ML bei den meisten Patienten eine Verbesserung der Gesundheit bringt, obwohl vorher schon die richtige Kompression getragen wird, können sowohl Betroffene als auch erfahrene Therapeuten bestätigen. Aber verwertbare wissenschaftlich akzeptierte Daten gibt es auch hierzu nicht.“



Die ÖLL hat deswegen beim Hauptverband den Vorschlag eingereicht, dass sich die zu verordnenden Therapiezeiten nach den Leitlinien der AWMF (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften) richten sollten. Die Qualität der Therapeuten im ambulanten Bereich, angefangen vom Arzt bis hin zum Bandagisten, sollen sich an den Vorgaben, die für stationäre Lymphrehabilitationszentren gelten, orientieren.

Dr. Melanie Wohlgenannt berichtete von ihren Erfahrungen aus Tiroler Sicht: „Seit 2 Jahren hat die Tiroler Gebietskrankenkasse eine Leistung ‚ambulante lymphologische Intensivtherapie‘ eingeführt. Mit dieser Verschreibung können Patienten 22x60 Minuten KPE erhalten, die beim niedergelassenen Physiotherapeuten erbracht werden könnten. Dazu kann der behandelnde Arzt/die behandelnde Ärztin die Kompressionsversorgung nach Maß verordnen. Eine Heilgymnastik müsste zusätzlich verordnet werden und wurde öfters auch nicht in der notwendigen Anzahl und Intensität genehmigt. Die sogenannten ‚Kleinen Kassen‘ und die SVA haben bisher keine Leistung für ‚ambulante lymphologische Intensivtherapie‘ herausgegeben, zeigen sich jedoch im Hinblick darauf gesprächsbereit“, so Wohlgenannt.



Prim. Dr. Walter Döller, Maximilian Jäger (Leobens Ersten Vizebürgermeister), Dr. Christine Heim, Univ. Prof. Dr. Erich Brenner

Neubau

Hier sehen Sie, wie das neue Gebäude an das Bestandsgebäude adaptiert wurde. Der neue Trakt mit 14 barrierefreien Zimmern, einem Gymnastikraum, Vortragsraum, einer Schwesternstation und einer kleinen Kapelle soll im nächsten Jahr feierlich und offiziell eröffnet werden. In Betrieb gehen die neuen Räumlichkeiten Mitte November dieses Jahres. Während des Betriebsurlaubes von 15.12.2014 bis 18.01.2015 werden die Therapieräumlichkeiten im bestehenden Gebäude umgebaut und vergrößert. Sie dürfen gespannt sein!

Danke an Herrn Alfred Wolf für die Bilder der Außenansicht!



Gruß aus der Küche



Die Zeit bleibt nicht stehen und für meine langjährige Mitarbeiterin „Resi Filzer“ kam der wohlverdiente Ruhestand. Meine Mitarbeiterinnen und ich bedanken uns hiermit nochmals für die langjährige und abwechslungsreiche Zusammenarbeit.

Mit einer weiblichen Mitarbeiterin weniger fühlte ich mich nicht wohl, und so musste unbedingt eine „Neue“ gefunden werden. Mit der Anstellung von Anni Anker hatten wir ein goldenes Los gezogen. Sie stellte sich als höchst engagiert, sauber, fleißig und als eine 100 %ige Teamarbeiterin ein.

Auch unser Kräutergarten wurde dieses Jahr neu aufgefüllt. Alle 7 Jahre muss das Hochbeet mit frischer Erde und Humus gefüllt werden. Wie in allen Medien zu lesen ist, wird die Nachfrage nach regionalen Produkten immer größer. Im Wittlinger Therapiezentrum wird bei jedem Einkauf sehr darauf geachtet, dass die zu verarbeiteten Lebensmittel aus der Region und von kontrolliertem Anbau kommen. Dafür wurden wir auch wieder mit „Bewusst Tirol“ ausgezeichnet.

Ich unterstütze auch die Aktion gegen profitgierige Konzerne, die genmanipulierte Lebensmittel einführen wollen.

Ich will, dass Sie sich weiterhin bei uns auch kulinarisch wohlfühlen, und ich garantiere, absolut regionale und biologische Produkte für die Speisen zu verarbeiten.

Das Küchenteam und ich freuen uns auf Ihren nächsten Aufenthalt in Walchsee im Wittlinger-Therapiezentrum.

Es grüßt Sie herzlich Ihr Franz Tendl.

Gefüllte Kartoffel

Zutaten für 4 Portionen:

8 Kartoffel (festkochend, gleich groß, geschält)
250 g Champignons, gehackt, 1 große Zwiebel, gehackt
2 EL Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer, Knoblauch
1 Ei, 2 EL Semmelbrösel
½ Liter Gemüsebrühe
125 ml Sauerrahm
Salz, Pfeffer

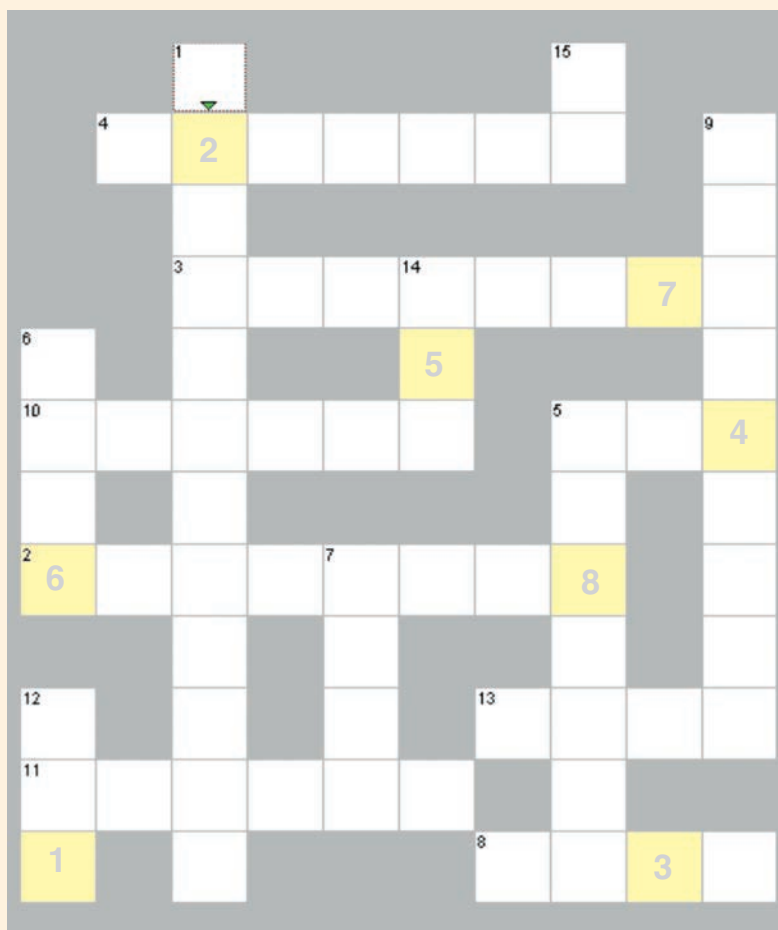
Zubereitung:

Zwiebel und Champignons in etwas Öl glasig anrösten. Petersilie untermischen, würzen, Ei und Brösel untermischen (es soll eine geschmeidige Masse entstehen). Das obere Drittel der Kartoffeln längs als Deckel abschneiden. Kartoffeln aushöhlen und die Füllung hineingeben. Deckel aufsetzen. Auf ein Blech setzen, heiße Gemüsebrühe zugießen und im Backrohr, je nach Größe der Kartoffeln, bei 160° C ca. 45 Minuten braten. In den letzten 5 Minuten der Backzeit kann man auch noch etwas Käse darüber streuen. Kartoffeln aus dem Rohr nehmen, mit Sauerrahm servieren.

Tipp:

Anstelle von Champignons kann man auch geröstetes Hackfleisch (mit Salz, Pfeffer, Majoran gewürzt) Gemüse oder Fisch als Fülle verwenden.

Wittlinger-Gewinnspiel



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 31. Januar 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 Akupunkturemassage**, einzulösen beim nächsten Aufenthalt im Wittlinger Therapiezentrum. Der Gewinner wird in der nächsten Ausgabe der Wittlinger News 2015 bekannt gegeben.

Frau **Maria Meikl** aus Werfen ist die Gewinnerin einer **50-minütigen Rücken-Intensiv-Massage** für den nächsten Aufenthalt im Therapiezentrum aus der letzten Ausgabe (März 2014)!

Wir gratulieren Ihnen recht herzlich! Lösungswort Ausgabe März 2014: Miesberg

Ein Dankeschön an alle Teilnehmenden.

Waagerecht:

2 Café an der Seepromenade
3 Manuelle Lymphdrainage nach
4 Wer macht die Strumpfmessungen im Haus?
5 Lungenkrankheit
8 Wo fand die „Bewusst Tirol“-Verleihung statt?
10 Baumaschine
11 kirchliche Versammlung
13 Bodenerhebung

Senkrecht:

1 Teil der Lymphödembehandlung
5 Name unserer Kosmetikerin
6 Nachbargemeinde von Walchsee
7 Neue Mitarbeiterin in der Küche
9 einfacher Schuppen
12 Abkürzung für Auto
14 Hörorgan
15 Kfz-Kennzeichen von Karlsruhe

