

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

Gäste können Zimmer farblich mitgestalten

Damit sich unsere Gäste künftig noch wohler in ihren Zimmern fühlen, besteht seit Ende August die Möglichkeit, das Zimmer individuell mit Farbtafeln zu gestalten. In Zusammenarbeit mit Frau Christina Kalko, Leiterin von designed-by-nature ©, Büro für Farbphysiologie und Farbästhetik, wurden 16 Farbtöne zur Gestaltung ausgewählt.

Uns liegt besonders das Wohlbefinden und das „sich heimisch“ fühlen unserer Gäste am Herzen. Aus diesem Grund besteht gleich am Anfang der ersten Aufenthaltswoche die Möglichkeit, sich aus 16 Farben drei auszusuchen und mit dieser ganz persönlichen Farbkombination, Ihrem Zimmer einen individuellen Akzent zu geben.

Jede Woche können Sie Ihre Farbtafelzusammenstellung ganz oder teilweise ändern. Ein Angebot für Sie, hineinzuspüren in Ihre persönlichen Farbwelten. Womit fühlen Sie sich wohl und geborgen? Was verändert sich

im Verlauf Ihres Aufenthaltes? Werden Ihre Farben zarter oder bunter? Brauchen Sie statt gelb nun grün?

Hintergrund dieser Aktion ist, dass unsere Gäste Ihren Lebensraum während Ihres Aufenthalts bei uns im Haus selbst mitgestalten können und sich somit noch wohler bei uns fühlen.

Die Wirkung der Farben:

Die ganze Welt besteht aus Farben. Leben und Farbe sind somit unmittelbar miteinander verbunden. Eine Welt in schwarzweiß ist unvorstellbar, wenn man beispielsweise an Sonnenuntergänge oder das satte Grün von Wiesen im Frühling denkt. Bereits in vergangenen Zeiten verwendeten unsere Vorfahren Farben um ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Sie gewannen diese aus Naturstoffen, Pflanzen, Ruß oder Mineralien. So erwarben Farben über die Jahre hinweg, immer mehr an Bedeutung für uns Menschen und unseren Lebensraum. Wir lernten diese gezielt einzusetzen und somit bestimmte



Stimmungen zu erzeugen.

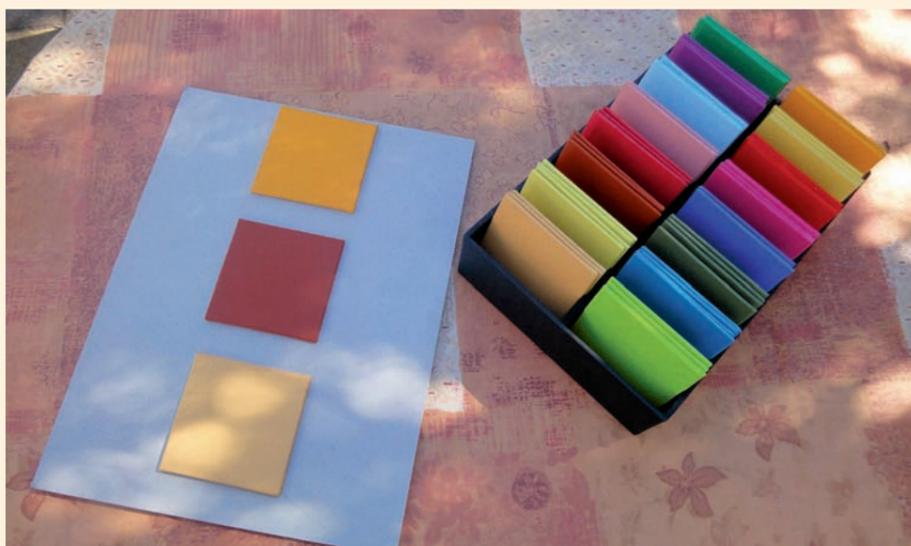
Auf jeden einzelnen von uns haben Farben eine individuelle Wirkung. Grund hierfür ist zum einen die unterschiedliche Wahrnehmung von Farbtönen, zum anderen aber auch die über Jahrhunderte erlernte Bedeutung der Farben in unserem Kulturkreis. Farben ziehen unsere Aufmerksamkeit auf sich und lösen unterschiedliche Assoziationen und Gefühle beim Betrachter aus.

Farbe und Raum:

Ebenso unvorstellbar wie eine farblose Natur ist farbloses Wohnen. Da wir, im Gegensatz zu unseren Vorfahren die meiste Zeit unseres Lebens in Räumen verbringen, ist es

besonders wichtig, unseren Lebensraum farblich ansprechend zu gestalten. Speziell in geschlossenen Räumlichkeiten können Farben ihre gesamte Wirkung entfalten und den Raum somit individuell verändern. Dabei ist nicht Buntheit gefragt sondern vielmehr die individuelle Kombination von Farbe und Raum.

Farbe ist Nahrung für die Seele. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit zu erfahren, welche Farben Ihr persönliches Wohlfühlen steigern. Eine Anregung, die Sie zuhause weiterverfolgen können. Welche Farbe tut mir gut und welche nicht? Was hätte ich gerne im Büro, z.B. als Vase oder Blume? Was brauche ich zuhause um abends zu entspannen, als Kissen oder Decke?



Editorial

Liebe Gäste!

In der heutigen zweiten Ausgabe für das Jahr 2011 der Wittlinger News lesen Sie viel über zusätzliche Annehmlichkeiten, die ein Aufenthalt im Wittlinger Therapiezentrum mit sich bringt.

Ganz neu und ca. erst seit Ende August diesen Jahres nutzen unsere Patienten die Möglichkeit ihr Zimmer nach ihren farblichen Vorstellungen zu gestalten. Ein sich daraus ergebender Wohlfühleffekt soll Sie die drei Aufenthaltswochen begleiten.

Meine Frau Maria und ich lernten Frau Kalko aus dem oberbayerischen Sachrang, die Ortschaft ist keine 15 km von Walchsee entfernt, als wirkliche Expertin für Farben kennen. In einem ersten Gespräch vermittelte sie ein ganz spezielles Fachwissen und so wurde die Idee

geboren mit Farben unseren Gästen einen zusätzlichen "Benefit" zu schaffen.

Frau Kalko erstellte eine Palette von Wohlfühl-farben, die sich nun unsere Patienten und Gäste am zweiten Aufenthaltstag aussuchen können. Sie können, wenn Ihnen ihre ausgesuchte Farbkombination nicht mehr gefällt, jeweils am Dienstag der darauffolgenden Woche die ausgewählten Farben wieder wechseln.

Dazu ein ausführlicher Bericht als Schlagzeile.

Als Tipp für zu Hause schlagen wir Ihnen verschiedene Übungen zur Steigerung des lymphatischen und venösen Rückflusses vor. Besonders legen wir Ihnen auch die Atemübungen ans Herz, die nicht nur Rückflussaktivierende Wirkung haben, sondern über das vegetative Nervensystem regulierend auf die Atmung und durch die Atemlenkung entspannend auf unseren Körper wirken.

Die Klangmassage ergänzt unser Angebot der Annehmlichkeiten, die Sie im Rahmen eines

Aufenthaltes in unserer Einrichtung erfahren können.

Hinweisen will ich Sie noch auf unsere im Sommer im Rahmen einer Betriebsversammlung durchgeführte Mitarbeitererehrung. Fast 20 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind länger als 10, 15, 20, 25 und sogar 30 Jahre bei uns beschäftigt. Im Rahmen einer kleinen Betriebsfeier, zu der auch Vertreter der Arbeiterkammer und der Wirtschaftskammer eingeladen waren, wurden entsprechende Urkunden für das 20, 25 und 30jährige Firmenjubiläum überreicht.

Für einen weiteren Nachweis unserer guten Arbeit zeugen die Ergebnisse der Patientenbefragung, die von der Pensionsversicherung durchgeführt werden. Sie ersehen die Ergebnisse auf Seite 3 dieser News.

Zu guter Letzt und besonders möchte ich Sie auf die Kurzvorstellung unserer ärztlichen Leitung hinweisen. Frau Dr. Susanne Schmidt ergänzt unser Team seit Sommer 2011.



Ich wünsche Ihnen wieder viel Spaß beim Lesen

Ihr
Dieter Wittlinger

Die andere Art der Ödemgymnastik

Warum soll ich mit meinem bandagierten Arm oder Bein noch zusätzlich Gymnastik machen? Diese Frage klingt durchaus berechtigt, ist die Bewegungsfreiheit doch meist durch die Bandagierung erheblich eingeschränkt und das „Turnen“ somit beschwerlich.

Durch die manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder kommt es zu einer deutlichen Reduzierung des Ödems. Damit dieses Ergebnis erhalten bleibt oder noch verbessert wird, bandagiert der Therapeut die betroffene(n) Extremität(en).

Jede Bewegung mit der bandagierten Extremität reduziert das Ödem aus folgenden Gründen:

- Zusätzlich zur Bandagierung entsteht durch die Bewegung „Druck von innen“. Die Muskulatur zieht sich zusammen und drückt gegen den Widerstand der Bandage die dazwischen liegenden Gefäße (Lymphgefäße und Venen) aus. Dadurch erhöht sich die Blutstromgeschwindigkeit und es kommt zu einem verbesserten venösen und lymphatischen Rücktransport.
- Durch die Muskelaktivität erhöht sich automatisch auch der arterielle Blutstrom, da der Muskel mehr Sauerstoff benötigt. Die in der Muskulatur liegenden Arterien werden von Venen und Lymphgefäßen begleitet. Durch das schnellere Pulsieren der Arterien werden auch die Lymphgefäße angeregt. Die tiefliegenden Gefäße werden im Sinne einer Abflusssteigerung durch die Muskeltätigkeit in der Bandage beeinflusst.

Diese Übungen empfehlen wir Ihnen

Die optimale Entstauungsgymnastik für die untere Extremität ist das Treppensteigen.

Des Weiteren empfehlen wir Aktivitäten wie Radfahren, Nordic Walking, Wandern und Spaziergänge. Als Gast im Wittlinger Therapiezentrum genießen Sie die Bewegung am wunderschönen Walchsee und in der beeindruckenden Landschaft des Kaiserwinkls.



Für die obere Extremität genügt beispielsweise der normale Alltag im Haus. Kochen, Putzen, Gartenarbeit. All jene Tätigkeiten beanspruchen die Armmuskulatur in einem verstärkten Ausmaß.

Als besonders geeignet und effektiv hat sich auch Schwimmen und Wassergymnastik erwiesen, da das Lymphsystem hierbei auf eine erleichterte Weise in Schwung gebracht wird.



Sie sehen also, dass es nicht unbedingt immer „Turnen“ sein muss. Bereits alltägliche Bewegungen und Aktivitäten an der frischen Luft beeinflussen den Erfolg der manuellen Lymphdrainage nach Dr. Vodder und dessen Erhalt maßgeblich.

Atmen Sie sich ruhig und fit in einem

Tiefgehende Atemübungen beeinflussen Körper und Geist. Unser Lymphsystem kommt in Schwung und die Seele wird frei. Gezielte Übungen zur Atemtechnik haben sowohl Auswirkungen auf die großen Lymphgefäße im Bauchraum und unterstützen somit deren Aktivität, als auch positiven Einfluss auf unsere mentale Verfassung.

Stellen sie sich vor, in einer Stresssituation oder unter psychischem Druck leidend einfach mal tief durchzuatmen. Spüren Sie die Linderung die eine tiefe Bauchatmung bewirkt? Damit Sie dies auch zu Hause spüren und anwenden können, sehen Sie untenstehend 2 Atemübungen

dies nicht schmerzfrei möglich sein, den Arm mit Lagerungsmaterial unterstützen. In dieser Lage ca. 10 Minuten ausharren und auf die Atmung achten. Danach auf den Rücken liegen und nachfühlen wohin der Atemstrom geht (ca. 5 Minuten). Anschließend wird die Seite gewechselt.



Rückenlage:

Sie liegen gerade am Boden und haben ein Kissen unter dem Kopf. Nun wird Bein für Bein nach links bis ans Ende des Gelenks bewegt. Das Gesäß soll dabei aber flach aufliegen. Der Oberkörper wird nun etwas nach links bewegt. Hierbei sollen aber die Schulterblätter flach auf dem Boden liegen bleiben. Den Kopf nun ebenfalls nach links neigen. Hierbei nicht die Nase zur Seite drehen. Die Nase soll in Richtung Decke zeigen. Den rechten Arm neben dem rechten Ohr ablegen. Sollte dies nicht schmerzfrei möglich sein, muss der Arm mit einem oder mehreren Polstern unterlegt werden. In dieser Position ca. 5 Minuten ausharren, die Stellung wieder langsam auflösen und nachspüren, wohin die Atmung geht. Danach Seitenwechsel!

Seitenlage:

Sie liegen auf der linken Seite, das unten liegende Bein ist gestreckt. Das oben liegende rechte Bein ist gebeugt. Das Knie des oben liegenden Beines berührt die Unterlage. Jetzt drehen Sie den Oberkörper nach hinten, wobei das oben liegende Knie den Kontakt zur Unterlage nicht verliert. Der oben liegende Arm wird angehoben und seitlich neben dem Kopf, sofern dies schmerzfrei möglich ist, abgelegt. Sollte

Klangmassage – Ganzheitliche Entspannung durch Klangschalen

Der Ton der Klangschale bringt unsere Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei. Ein absoluter Entspannungszustand ist das Resultat.

Die Klangmassage nach Peter Hess ist eine ganzheitliche Entspannungsbehandlung die im Wittlinger Therapiezentrum Anwendung findet und Körper, Seele und Geist gleichermaßen anspricht.

Auf den bekleideten Körper werden Klangschalen unterschiedlicher Größe gestellt und sanft angeklungen. Generell werden die Klänge auf zwei Arten wahrgenommen und verarbeitet. Die obertonreichen harmonischen Klänge der Schalen werden über die Ohren wahrgenommen, die Vibrationen, die durch das Anschlagen entstehen, werden durch das Aufliegen der Schalen am Körper empfunden.

Die Klangmassage kann daher als sanfte

Behandlungsmethode bezeichnet werden, welche auf den Klängen und Vibrationen der Schalen aufbaut.

Durch die starken obertonreichen Klänge kommt während der Behandlung ein umfassendes Klangangebot zu Tage, welches einen tiefen Entspannungszustand bewirkt und das Loslassen vom Alltag erleichtert.

Durch die verschiedenen Arten von Schalen, welche bei der Klangmassage verwendet werden, sehen wir unser ursprüngliches Vertrauen wieder mehr gestärkt. Zusätzlich zur Entspannung trägt dies zur Gesundheitsförderung bei und unterstützt und verbessert die eigene Körperwahrnehmung.

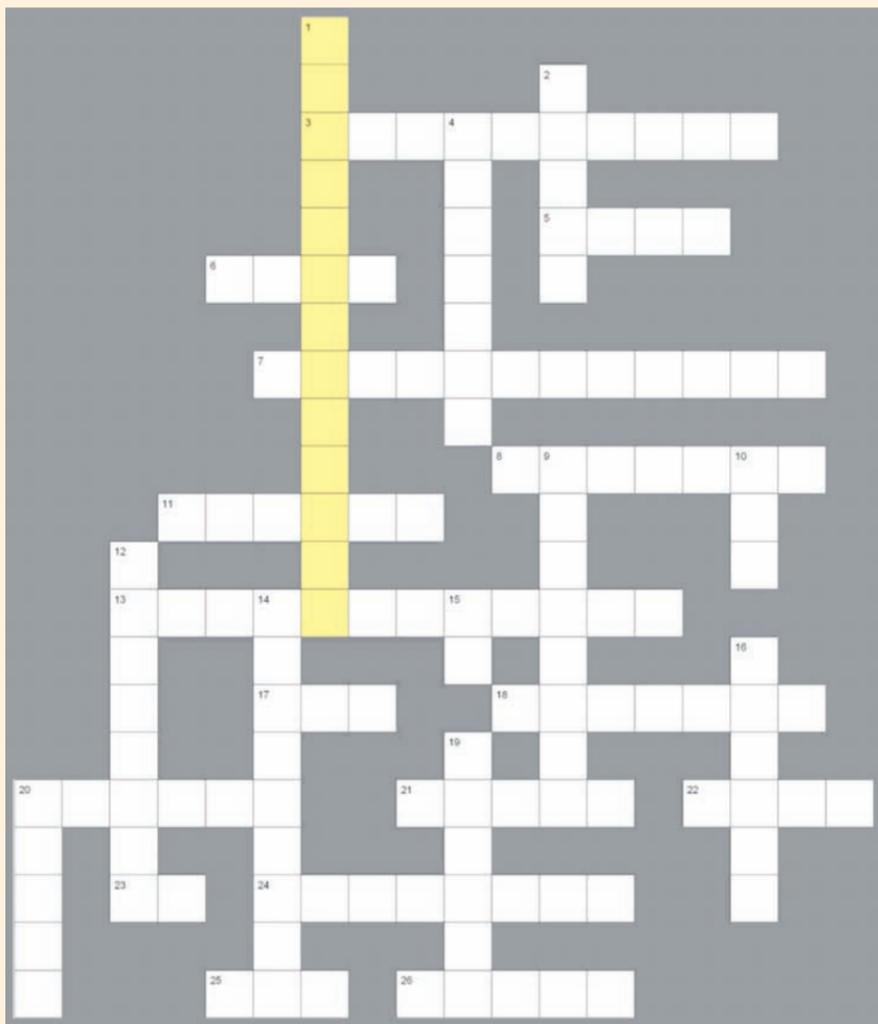
In der Regel führt die Klangschalenmassage sehr schnell zu einer Beruhigung, da durch die Klänge unsere Atmung vertieft wird und wir in einen tiefen Entspannungszustand versetzt werden, den wir auch bei



Entspannungsübungen oder kurz vor dem Einschlafen erreichen. Dieser Zustand bewirkt, dass wir loslassen können und loslassen bedeutet Entspannung. Sollten auch Sie Interesse an Behandlungen

– die zu großer innerer Ruhe führen – haben, so lassen Sie sich doch bei Ihrem nächsten Aufenthalt im Wittlinger Therapiezentrum auf eine Reise in die Welt des Zufriedenseins ein.

Wittlinger-Gewinnspiel



Liebe Freunde unseres Hauses,

erstmalig haben Sie die Möglichkeit an einem Gewinnspiel teilzunehmen. Dieses Mal handelt es sich um ein Schwedenrätsel, welches von Ihnen zu lösen ist. Das farblich hinterlegte Wort ist das Lösungswort. Nach Auflösung des Rätsels senden Sie bitte das Lösungswort bis zum 31. Dezember 2011 an:

**Wittlinger Therapiezentrum GmbH
- Gewinnspiel -
Allesstr. 30, A-6344 Walchsee**

Die glücklichen Gewinner dürfen sich bei Ihrem nächsten Aufenthalt im Wittlinger Therapiezentrum über eine Maniküre freuen und werden in der nächsten Ausgabe der Wittlinger News bekannt gegeben.

Waagrecht:

- 03) Direktion
- 05) Loyal, anhänglich
- 06) Oper von Verdi
- 07) Was folgt nach einer Lymphdrainage
- 08) Herbstmonat
- 11) Wüste in Nordafrika
- 13) In welcher Straße liegt das WTZ
- 17) Vorschlag zur Abhilfe
- 18) Ober
- 20) Kopfunterlage im Bett
- 21) Tierwelt
- 22) Hauptstadt von Norwegen
- 23) Nachfolger der EG
- 24) Angeschlossen an das WTZ ist die Dr. Vodder...
- 25) Kuhantilope
- 26) Im Raum befindlich

Senkrecht:

- 01) Welche Therapie wird Lymphödemen angewandt
- 02) Wer leitet das Therapiebüro
- 04) Wie heißt der Therapeute im WTZ
- 09) Wo befindet sich eine Zweigstelle des WTZ
- 10) Adams Gattin
- 12) In welchem Ort befindet sich das WTZ
- 14) achtbarer Mensch
- 15) Initialen des Sängers Blanco
- 16) Benotung
- 19) Ein Schiff entern
- 20) Hansestadt

Kurzmeldungen aus dem Haus

Masseure der Dr. Vodder Akademie unterstützen Walchsee Challenge

Die Auszubildenden zum medizinischen Masseur hatten im wahrsten Sinne „alle Hände voll zu tun“ und wurden von allen Seiten für ihr Engagement und Können gelobt.

In der Dr. Vodder Akademie wird Praxisnähe groß geschrieben. Um ihr theoretisch er-

lerntes Wissen auch praktisch anzuwenden unterstützten die LehrgangsteilnehmerInnen der Ausbildung zum medizinischen Masseur die „Triathlon Challenge Walchsee – Kaiserwinkl“. Die Auszubildenden brachten müde Füße und Schultern der Teilnehmer durch gekonnte Massagegriffe wieder auf Vordermann.



Masseure des Wittlinger Therapiezentrum und der Dr. Vodder Akademie bei der Triathlon Challenge Walchsee – Kaiserwinkl.

Mitarbeitererehrung im Wittlinger Therapiezentrum

Vertreter der Arbeiter- und Wirtschaftskammer ehren langjährige Mitarbeiter des Wittlinger Therapiezentrums.

Im Rahmen einer Betriebsversammlung wurden die langjährigen Mitarbeiter des Wittlinger Therapiezentrums und der Dr. Vodder Akademie durch Vertreter der Arbeiter- und der Wirtschaftskammer für ihre Betriebs-treue geehrt.

Margret Steinlechner überreichte als Vertreterin der Arbeiterkammer für 25 und 30

Jahre Betriebszugehörigkeit eine Urkunde und Golddukaten.

Die Wirtschaftskammer, vertreten durch Dr. Bruno Astleitner, überreichte für 20-, 25- und 30-jährige Betriebszugehörigkeit Urkunden sowie einen Kunstdruck von Bischof Dr. Reinhold Stecher.

Auch Dieter Wittlinger, Geschäftsführer des Wittlinger Therapiezentrums, bedankte sich bei seinen treuen Mitarbeiter und lud diese zu einem exklusiven Abendessen ins Szene Restaurant Hangar 7 am Salzburger Flughafen ein.



Alle Firmenjubilare



Von links nach rechts: Dieter Wittlinger, Rosi Unterreiner (30 Jahre), Hilda Achoner (20 Jahre), Monika Seebacher (20 Jahre), Dr. Bruno Astleitner, Helga Astner (25 Jahre), Josef Widmann (25 Jahre), es fehlt: Christiane Gfäller (25 Jahre)

Kurzmeldungen aus dem Haus

Großes Theater in Walchsee

Mitarbeiter des Wittlinger Therapie-zentrums und der Dr. Vodder Akademie beweisen ihr schauspielerisches Talent.

Der Theaterstadl Walchsee führte auch dieses Jahr wieder ein Theaterstück in der Mehrzweckhalle von Walchsee auf. Von August bis Oktober gaben die Schauspieler das Stück „A so geht's“, ein Schwank in 3 Akten von Ingrid Klameth zum Besten. Das Stück spielt in einer ländlichen Gemeinde und handelt von vier Bauernfamilien, die Ferienzimmer vermieten. Während

die Männer im Wirtshaus über Ihre Ehefrauen und deren Eigenheiten schimpfen, sieht das wahre Leben außerhalb der Wirtshauswände deutlich anders aus. Eine Stück das wahrlich zum Mitlachen, aber auch ein bisschen zum Nachdenken anregt. Mit dabei waren auch wieder Mitarbeiter des Wittlinger Therapie-zentrums. Die Aufführungen waren ein voller Erfolg und wurden auch von den Gästen des Wittlinger Therapie-zentrums in hohen Tönen gelobt.



Links: Franz Tendl, Chefkoch im Wittlinger Therapiezentrum, rechts: Hansi Salvenmoser, Obmann des Walchseer Theaterstadl

Liebe Kurgäste und Freunde unserer Küche!

Der Herbst ist im Land und dazu wie jedes Jahr die Zeit von Kürbis, Pilzen und Wildgerichten. Allein aus gesundheitlichen Gründen sollten Wildfleisch- und Pilzgerichte auch über das Jahr verteilt auf dem Speiseplan stehen. Die Frische von Pfifferlingen und Steinpilzen ist dabei aber leider nicht durch Tiefkühlware zu ersetzen.

Mein Rezeptvorschlag für zu Hause

Kürbiscreme - Suppe

Zutaten für 4 Portionen:
 2 kg Kürbis Hokkaido oder Muskat
 1 Zwiebel
 1 Karotte
 1 Kartoffel gewürfelt
 1 Stange Lauch
 3 EL Butterschmalz
 1 Schuss Weißwein
 1.5 Liter Hühnerbrühe
 ¼ Liter Sahne 15 %
 Salz und Pfeffer
 Schnittlauch



Zubereitung:

Vom Kürbis mit einem scharfen Messer quer eine Kappe abschneiden. Mit einem Löffel zuerst die Kerne heraus schaben, dann das Fleisch heraus löffeln, ohne die Kürbisschale zu verletzen. Fein gehackte Zwiebel, Karotte sowie den in Ringe geschnittenen weißen Teil vom Lauch zusammen mit dem gewürfelten Kürbisfleisch in einem großen Topf in 3 EL Butterschmalz andünsten. Kartoffel zufügen. Mit Wein ablöschen, mit der Brühe auffüllen. Zugedeckt etwa 1 Stunde köcheln lassen. Dann die Suppe mit dem Pürrierstab zerkleinern, salzen, pfeffern und die Sahne angießen. Inzwischen den hellgrünen Teil der Lauchstange in Ringe schneiden. In etwas Butter andünsten. Die gewaschenen und gut abgetrockneten Kürbiskerne zufügen und rösten. Die Suppe in die ausgewaschene Kürbisschale füllen. Mit Lauch, Kürbiskernen und Schnittlauch bestreuen.

Dr. Eva-Susanne Schmidt

Wir freuen uns sehr, dass Frau Dr. Schmidt künftig unser medizinisches Team als ärztliche Leitung unterstützen wird.

Frau Dr. Schmidt war in der Vergangenheit in verschiedenen Kliniken und Praxen, sowie als Schiffsärztin tätig. Ihre fachliche Qualifikation als Allgemeinärztin erweiterte sie mit Zusatzqualifikationen in physikalischer Therapie, Sportmedizin, Naturheilverfahren, ästhetischer Medizin und im Strahlenschutz.

Die Führungsqualifikation als ärztliche Leitung erarbeitete sie sich in den Jahren 2002-2004, als sie in der Trissl-Klinik, einer onkologischen Fachklinik im bayerischen Oberaudorf, die ärztliche Leitung der Rehaabteilung inne hatte.

Wir begrüßen Frau Dr. Schmidt recht herzlich und wünschen einen guten Start im Wittlinger Therapiezentrum.



Patientenbefragung der österreichischen Pensionsversicherungsanstalt

Das Wittlinger Therapiezentrum erhält durchwegs positive Bewertungen durch seine Patienten.

Zur Ermittlung der Patientenzufriedenheit erhalten stationäre Patienten während des Aufenthaltes im Wittlinger Therapiezentrum einen von der Österreichischen Pensionsversicherung erstellten Fragebogen. Unsere Patienten haben die Möglichkeit den Behandlungserfolg, die Ärzte, die Therapeuten, die Diätologin, das Verwaltungs-, Reinigungs- und Servicepersonal und vieles mehr zu bewerten. Die aktuelle Auswertung für das 2. Quartal 2011 liegt nun vor und wir finden sie ist durchwegs positiv. Aus der Grafik ersehen Sie wie die Kur- und Rehapatienten alle österr. Kur- und Rehabilitationseinrichtungen bewerten (VE, Anzahl der Fragebögen 20717, grau) und im Vergleich dazu die Bewertung von Ihnen für unsere Einrichtung (158, Anzahl der Fragebögen 80, blau). Wir danken Ihnen für Ihre Mitarbeit und besonders freut uns Ihre Bewertung unserer Therapeuten und Ihre Bewertung des Gesamteindrucks. Dafür sind wir auch ein bisschen stolz, dass wir durch Ihre Bewertung im Schnitt im Gesamten besser bewertet und beurteilt sind, als alle anderen österreichischen Kur- und Rehaeinrichtungen. Nochmals vielen Dank und es wird uns weiterhin Ansporn sein für Sie das Beste zu geben.

