

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

LYMPHOLOGIE & NARBEN

NARBENBEHANDLUNG MIT MANUELLER LYMPHDRAINAGE

MANUELLE LYMPHDRAINAGEN VERBESSERN DIE VERSCHIEBLICHKEIT VON NARBEN UND NARBENSCHMERZEN

Dr. med. Margit Oberjakober



Nicht bei jeder Wunde entsteht eine Narbe, jedoch können Hautverletzungen Narben hinterlassen, die ein Leben lang bestehen bleiben und den Betroffenen körperlich und psychisch belasten. Nur wenn tiefere Hautschichten betroffen sind und das verlorene Gewebe nicht mehr komplett regeneriert werden kann, bildet sich ein weniger stabiles Gewebe, das sgn. Granulationsgewebe. In dieses wachsen Kollagenfasern ein, die sich nicht mehr – wie bei der unverletzten Haut – verkreuzen, sondern parallel anordnen und schließlich eine Narbe bilden, die keine Talg- und Schweißdrüsen besitzt und auch keine Pigmentierung und Haarfollikel aufweist. (Di Cesare et al 1990, Knapp et al 1977)

Vielfach sind Narben harmlos, machen sich nicht bemerkbar und sind einfach nur „nicht schön“. In anderen Fällen wird eine Narbe jedoch breit, dick und wulstig oder juckt. Werden Narben bei Bewegungen unter Zug gesetzt, kann das unangenehm bis schmerzhaft sein und sogar zu Einschränkungen in der Beweglichkeit führen.

Auch wenn sich Narben nicht vollständig entfernen lassen, ist es in jedem Fall notwendig, die Ursache der Narbenbildung zu ergründen, um eine gezielte Behandlung einzuleiten und die Beschwerden zu lindern.

Fibröse Narben unterscheiden sich nur farblich von der umliegenden Haut. Sie sind weich und glatt und meist so beschaffen, dass es ausreicht, mit einer Narbencreme deren Aussehen zu verbessern.

Sklerotische Narben entstehen nach Verbrennungen, Entzündungen oder ausgedehnten Haut- und Weichteilverletzungen, sind hart, unelastisch und neigen zum Schrumpfen, da das Bindegewebe unter der Hautoberfläche wuchert und das Gewebe wie ein Band einzieht. Schüsselförmig eingesunkene Narben liegen wegen der verminderten Bildung von Bindegewebe unterhalb des Hautniveaus und heilen verzögert ab. Sie bilden sich oftmals bei Akne im Gesicht und sind aufgrund der großen Anzahl der Läsionen schwer zu behandeln. Hypertrophe Narben sind über das Hautniveau

erhaben, verdickt und juckend, aber immer auf den Schnitt- und Wundbereich beschränkt. Sie entstehen durch übermäßige Kollagenproduktion nach Verletzungen oder chirurgischen Eingriffen, vor allem in Regionen erhöhter Belastung, z.B. über Gelenken und werden primär konservativ behandelt, da operative Interventionen mit einem hohen Rezidivrisiko belastet sind.

Eine genetische Veranlagung zu überschießender Narbenbildung kann dazu führen, dass sich insbesondere nach Mikrotraumen Keloide bilden (Lewis und Sun KK Hypertrophic scar a genetic hypothesis Burn 16, 176-178) mit dem typischen Aussehen eines roten Wulstes, der über die Wundränder hinaustretet. Keloide kommen bevorzugt im Bereich erhöhter Hautspannung vor, wie z.B. am Sternum, der Schulter, dem Nacken oder Ohrläppchen und bilden sich ohne entsprechende Therapie nur selten zurück (Murray IC, Scars and Keloids Dermatol Clin 1993; 11:697-711).

Abhängig vom zugrunde liegenden Narbentyp haben sich verschiedene Therapieoptionen etabliert, die das Gewebe geschmeidiger machen und das Narbenbild verbessern bzw. die subjektiv beeinträchtigenden Narbenschmerzen lindern. Die Maßnahmen reichen von einfachen

Hausmitteln, wie Honig, Olivenöl oder Ringelblumensalbe etc. über Narbenmassagen und Injektionstherapien bis zur chirurgischen Behandlung und zur Röntgenstrahlentherapie.

Besonders bewährt hat sich aber auch die Manuelle Lymphdrainage (MLD). Hutzschenreuter P. und Brümmer H. berichteten 1988 in ihrer experimentellen Studie „Die manuelle Lymphdrainage bei der Wundheilung mit Decollement“ erstmals über eine bessere Wundheilung und einer guten Narbenbildung durch die Behandlung mit der MLD und führten dies auf eine gesteigerte Stoffwechselaktivität im behandelten Gebiet und der damit verbundenen besseren Qualität des Narbengewebes zurück.

Da Narben für das Lymphgefäßsystem eine Barriere darstellen und der Abtransport der Lymphflüssigkeit in diesem Bereich nicht mehr richtig funktioniert, entstehen Stauungen im Gewebe. Neben der sichtbaren Schwellung leiden Patienten an Schmerzen durch den erhöhten Druck. Durch die Manuelle Lymphdrainage kommt es zur Verschiebung der Flüssigkeit und der gestörte Lymphabfluss wird wieder hergestellt. Hans Pritschow beschreibt in seiner Arbeit „Sinnvolle Maßnahme in einer komplexen Schmerztherapie (pdf, 13.03.2010, 13:33) die MLD als Methode, die „hilft das Ödem mit den

Entzündungsmediatoren abzutransportieren und den interstitiellen Druck zu senken“. Auch der, in der Praxis beobachtete, positive Einfluss auf den unangenehmen Juckreiz lässt sich dadurch erklären. Gute Ergebnisse kann man mit Manueller Lymphdrainage bei großflächigen Narben, z.B. nach Verbrennungen oder nach Operationen, wie z.B. Knie- oder Hüftendoprothesen erzielen. Durch eine möglichst zeitnah nach der Traumatisierung begonnene Behandlung kann der Heilungsprozess beschleunigt, die Schmerzmittelgabe vermindert und der stationäre Aufenthalt verkürzt werden. Dies konnte auch Benz et al in der 2009 veröffentlichten Publikation „Effektivität der MLD nach Knie-TEP“ belegen.

Ergänzend können auf Narben Kinesio-Tapes angebracht werden, wodurch sich das Narbengewebe etwas abhebt und den Abtransport zusätzlich unterstützt.

Studien, wie die von Hutzschenreuter und Brümmer (Lymphgefäßregulation nach operativen Eingriffen 2003) bestätigen unsere klinische Erfahrung, dass durch die MLD die postoperative Lymphgefäßregeneration gefördert und die Verschieblichkeit der Narbe verbessert werden kann und sogar auch noch bei „alten“ Narben gute Erfolge erzielt werden können.



Hypertrophe Narben
Nach einer Knie-TEP



Sklerotische Narben
Nach einer ausgedehnten Weichteil-Verletzung



Keloide
Nach einem Piercing

EDITORIAL

Liebe PatientInnen!

Seit Anfang November 2021 steht unsere Einrichtung unter einer neuen medizinischen Führung. Dr. Attila Markus hatte im Juni 2021 seine Stelle als ärztlicher Leiter unserer Einrichtung gekündigt und wurde in der Folge unsererseits im September 2021 von seiner Tätigkeit freigestellt. Frau Dr. Silke Grummt übernahm danach, ab 4. November 2021, diese sehr wichtige Funktion der ärztlichen Leitung unserer Rehabilitations-Einrichtung.



Im Innenteil finden Sie einen kleinen Lebenslauf von Frau Dr. Silke Grummt.

Als Verwaltungsdirektor und Vertreter der Eigentümerfamilie darf ich nach den ersten Monaten der Zusammenarbeit mit Frau Dr. Silke Grummt mitteilen, dass wir von ihrer Art auf die ihr unterstellten Mitarbeiter zugehen, auf die Zusammenarbeit mit der Verwaltungsführung und vor allem auf das Eingehen auf unsere Patienten begeistert sind. Mit ihr ist uns ein wirklicher Glücksgriff für das Ärzte-Team und das gesamte Haus gelungen.

Der Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder werden in erster Linie die Drainagewirkung und die Wirkung auf das

vegetative Nervensystem zugeschrieben. In dem vorliegenden Artikel von Frau Dr. Margit Oberjakober wird auf die unterschiedliche Entstehung von Narben und deren Behandlung eingegangen. Auch zu Narbenbehandlungen liegen in unserem Haus gute Behandlungsergebnisse mit Manueller Lymphdrainage nach Dr. Vodder vor.

So finden Sie auf den nächsten Seiten wiederum Interessantes und Wissenswertes zu unserem Haus und ich darf Ihnen dazu viel Spaß beim Lesen wünschen.

Ihr
Attila Markus

2. WIENER SYMPOSIUM



Am 1. und 2. Oktober 2021 fand zum 2. Mal das „Wiener Lymphologische Symposium“ statt, das vom Krankenhaus Göttlicher Heiland/Wien und der Juzo Akademie der Firma Julius Zorn GmbH/Aichach veranstaltet wurde. Im Mittelpunkt stand die ganzheitliche und interdisziplinäre Betrachtung der Lymphologie.

Unser Therapeute Andreas Wittlinger hat an dem Symposium teilgenommen und einen Vortrag über „die Möglichkeiten additiver Therapieformen“ gehalten.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Herrn Prof. Priv.-Doz. Dr. John Tzou für die Einladung.

28. WELTKONGRESS DER INTERNATIONALEN GESELLSCHAFT FÜR LYMPHOLOGIE IN ATHEN



Vom 20.09. - 24.09. fand der 28. Weltkongress der Internationalen Gesellschaft für Lymphologie in Athen statt. Unsere Physiotherapeutin Katerina Kasouli hat an dem Kongress teilgenommen und im Rahmen eines Vortrages zu dem Thema „Exercises in water in patient with lymphedema“ auch unsere Rehabilitationsklinik dem internationalen Publikum vorgestellt.

TAG DER LEHRE AN DER NMS NIEDERNDORF



Andreas Wittlinger im Kreise der begeisterten NMS-Schülerinnen

Im letzten Herbst hat unser Therapeute Andreas Wittlinger im Oktober „am Tag der Lehre“ an der NMS Niederndorf einen Vortrag über das Berufsbild des Masseurs/Physiotherapeu-

ten gehalten. Die Schülerinnen konnten viele interessante Informationen zu dem Berufsbild mitnehmen. Wir bedanken uns herzlich für die Einladung!

11. MÜNCHENER LYMPH-SYMPOSIUM



Unter der wissenschaftlichen Leitung von Frau Dr. med. Michaela Knestele, Wundzentrum Ostallgäu / Kaufbeuren, veranstaltete die Fa. Juzo am 10. Juli 2021 das 11. Münchner Lymph-Symposium als hybride Veranstaltung. Da das Symposium 2020 pandemiebedingt ausfallen musste, freuten wir uns letztes Jahr sehr, teilnehmen zu dürfen.

Die Veranstaltung überzeugte durch ein internationales Aufgebot an ReferentInnen und TeilnehmerInnen. Mehr als 150 Teilnehmende durfte Dr. Knestele vor Ort und weitere fast 170 zum Live-Stream begrüßen. Das hybride Format bot ausreichend Raum und Zeit zur Diskussion und zum interdisziplinären und internationalen Austausch. Neben Deutschland waren Gäste aus Portugal, Neuseeland, der Türkei, USA, Rumänien, Niederlande, Singapur, Mauritius, Kroatien, der Schweiz, Österreich und Bulgarien mit dabei.

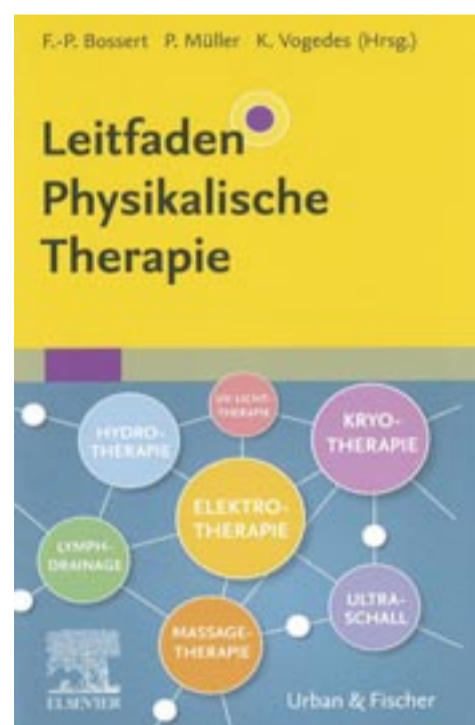
Das Wittlinger Therapiezentrum präsentierte sich in der begleitenden Fachausstellung als Rehabilitationsklinik für Lymphödem-Patienten.

Von unserem Therapeutenteam nahmen Christina Buder, Sandra Hanzl, Tanja Lenk-Killinger, Aikaterini Kasouli und Pavol Bolcarovic an den Fachvorträgen teil.

Anspruch, der von der Fa. Julius Zorn GmbH veranstalteten Tagung, war in diesem Jahr die Vernetzung der Lymphologie mit der Narbentherapie. Die Vorträge der Themenblöcke Narbe, Ödem und Physikalische Therapie befassten sich mit dem Schwerpunkt des Symposiums, der Vernarbung von Weichteilgewebe und deren Auswirkungen auf die Entstehung, die Progredienz und vor allem die Therapie des Lymphödems. Es handelte sich dabei um Narben, die z.B. nach Traumata entstehen, aus operativen Gewebedefekten hervorgehen oder als Radioderm einer Bestrahlung bei onkologischen Erkrankungen nachfolgen und mit einem Lymphödem vergesellschaftet seien.

In einem letzten Block gaben zwei Referenten ein Update zu lymphologischen Themen, wie beispielsweise der aktuellen Studienlage und Kompressionsstrümpfen.

NEUER LEITFADEN PHYSIKALISCHE THERAPIE



Die Autoren Bossert, Müller, Vogedes, alles Fachlehrkräfte an der Physiotherapieschule des evangelischen Krankenhauses in Düsseldorf entwickelten unter der Federführung des Elsevier-Verlags einen Leitfaden für physikalische Medizin, der im Herbst 2021 auf den Markt gekommen ist. Etliche Co-Autoren ergänzten dieses Sammelwerk von Behandlungsansätzen unterschiedlicher Krankheitsbilder aus den Bereichen Orthopädie, Traumatologie, Chirurgie, Neurologie und einigen mehr. Hildegard, Andreas und Dieter Wittlinger wurden von Herrn Frank Bossert gebeten bei der Vielzahl der Diagnosen, die in dem Büchlein erläutert werden, die Manuelle Lymphdrainage und deren Wirkweise dort zu ergänzen, wo die Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder einen Behandlungserfolg unterstützen kann.

ZUSATZQUALIFIKATION „PSYCHOONKLOGIE“ FÜR FRAU MMAG. DR. BARBARA MÖSINGER-STREBREITER



Die psychische Betreuung von PatientInnen mit onkologischen Erkrankungen ist aus modernen Gesundheitssystemen nicht mehr wegzudenken. Die ganzheitliche Unterstützung der PatientInnen in ihrer bio-psycho-sozialen Dimension wird heute international immer mehr betont. Unsere Psychologin und Psychotherapeutin Frau MMag. Dr. Barbara Möisinger-Strubreiter hat das von der österreichischen Plattform für Psychoonkologie und der Ärztekammer für Tirol angebotene Fortbildungscurriculum „Psychoonkologie“ erfolgreich absolviert. Wir gratulieren herzlich!



NEUE MITARBEITER

„Wähle einen Beruf, den du liebst, und du brauchst keinen Tag in deinem Leben mehr zu arbeiten“, schreibt Konfuzius und in diesem Sinne heißen wir unsere neuen Mitarbeiter herzlich willkommen in unserem Team und wünschen ihnen eine erfolgreiche Einarbeitung und viel Freude bei ihren neuen Tätigkeiten im Wittlinger Therapiezentrum. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!

Ärztliche Leitung – Dr. med. Silke Grummt

Frau Dr. Silke Grummt ist Fachärztin für Dermatologie und hat ihre Facharzt-ausbildung 2010 an der Klinik für Dermatologie in Nürnberg abgeschlossen.

Bis 2012 war sie als Oberärztin an der Klinik für Dermatologie und Ästhetik an der Euro-medClinic in Fürth tätig. Anschließend arbeitete sie in ihrer eigenen privatärztlichen dermatologischen Praxis in Fürth.

Zudem ist sie auch noch Mama von zwei (fast) erwachsenen Kindern (und einem Golden Retriever :)). Seit 2020 ist sie begeisterte Yoga-Lehrerin. Ihre Interessen liegen vor allem in den Bereichen Kochen & Essen, Sport & Bewegung, Heilpflanzen, Fotografie und Musik.



sehen, und so trägt dieser in seiner Rolle zum Erfolg des Ganzen bei.

Die Pflege deckt in seiner Profession ein breites Spektrum ab, welches hier nahezu umfänglich zum Einsatz kommt. Wir arbeiten stets im engen Austausch mit dem Ärzte- und Therapeutenteam und sind so ein wichtiges Bindeglied im multiprofessionellem Team. Der Bereich Pflege ist im WTZ eine Konstante und damit eine wesentliche Säule im gesamten Therapieverlauf.

DGKP Alfred Oberwalder, geboren und aufgewachsen in Osttirol. Meine pflegerische Grundausbildung habe ich in Innsbruck und in der Schweiz absolviert. Nach zehn erfahrungsreichen Jahren in einer Kantonalen Klinik, führte mich mein Weg wieder zurück nach Tirol. Nach dem Absolvieren der Sonderausbildung für Führungsaufgaben in Innsbruck konnte ich jeweils in leitenden Positionen Erfahrung sammeln, Wissen erweitern und mich in diversen Einrichtungen tatkräftig einbringen. Mein Handeln ist stets ziel- und prozessorientiert. Die uns anvertrauten Patienten erleben mich in meiner Rolle des Pflegedienstleiters als kompetente Persönlichkeit, den Vorgesetzten gegenüber bin ich stets ein loyaler Partner. Ich freue mich mit Wissen, Erfahrung und Empathie, gemeinsam mit der Verwaltungsdirektion sowie dem gesamten multiprofessionellen Team, die Qualität im WTZ weiter entwickeln zu dürfen.

Wir begrüßen Herrn Alfred Oberwalder recht herzlich in unserem Team und verabschieden uns zugleich von seiner Vorgängerin, Frau **Theresia Hitsch**. Frau Hitsch war seit Jänner 2020 unsere Pflegedienstleitung.

Liebe Thery, wir möchten uns auch auf diesem Wege recht herzlich für Deinen Einsatz in unserem Therapiezentrum bedanken. Wir schätzen Dich sehr und möchten Dir für Deine Zeit im Ruhestand alles Gute wünschen. Genieß' Deinen neuen Lebensabschnitt!

Christina Werlberger

Seit letzten September verstärkt Christina unser Team als Kosmetik- und Fußpflegekraft. Christina arbeitete zuvor als Kosmetikerin und Fußpflegerin lange Zeit in der Hotellerie. Nach Abschluss ihrer Ausbildung war sie zuerst im Hotel Bergfried im Zillertal und danach im Hotel Christoph in Ellmau tätig. Sie bringt somit reichlich Erfahrung mit, um Ihnen mit Rat und Tat in Sachen Kosmetik und Fußpflege zur Seite zu stehen.



Pflege-Dienstleitung – DGKP Alfred Oberwalder

Im Herbst 2021 übernahm Herr Alfred Oberwalder die Agenden der Pflegedienstleitung von Frau Theresia Hitsch, die in den wohlverdienten Ruhestand wechselte. Alfred Oberwalder ist DGKP mit entsprechenden Zusatzausbildungen, die ihn befähigen die Leitung des Pflege-Dienstes zu übernehmen. Im Folgenden stellt sich Herr Oberwalder Ihnen als LeserInnen der „Wittlinger News“ vor:

Ich bin inzwischen mehr als ein halbes Jahr in dieser sehr professionell und sehr kompetent geführten Rehabilitationsklinik für Lymphödempatienten tätig. Von der Geschäftsführung beginnend, dem Ärzte- und Therapeutenteam, der Psychologie, Diätologie, Küche, Service...ist alles Tun dem Wohle und den Bedürfnissen unserer PatientInnen ausgerichtet. Im WTZ wird jeder Patient in erster Linie, und selbstverständlich als Mensch wahrgenommen. Jeder Mitarbeiter wird als gleich wichtig ange-

ABSCHLUSSPRÜFUNG ZUR BERUFAUSBILDUNG MEDIZINISCHER MASSEUR

Im September fand die Kommissionelle Abschlussprüfung der Berufsausbildung zum Medizinischen Masseur statt. Bis auf eine Ausnahme haben alle SchülerInnen bestanden. Wir gratulieren unseren neuen Medizinischen MasseurInnen recht herzlich zur abgeschlossenen Berufsausbildung und freuen uns, wenn wir einige von Euch zur Berufsausbildung zum Heilmasseur oder zu einer Fortbildung wieder an der Dr. Vodder Akademie begrüßen dürfen!



LANGLAUFSCHULE UND BIKE-PANNENWORKSHOP FÜR DIE MITARBEITERINNEN IM WITTLINGER THERAPIEZENTRUM

Radfahren ist in aller Munde. Das Wittlinger Therapiezentrum ist auch wieder beim Wettbewerb „Tirol radelt“ angemeldet, sodass alle gefahrenen Fahrradkilometer der MitarbeiterInnen dort eingetragen werden können und kumuliert eine Betriebs-Gesamt-Kilometersumme ergibt. Vielleicht gelingt es uns einmal in Walchsee Betriebs-Sieger zu werden. Viele unserer MitarbeiterInnen fahren in der Freizeit

mit dem Fahrrad und aus diesem Anlass wurde für die MitarbeiterInnen ein „Bike-Pannen-Workshop“ im Mai 2022 ausgeschrieben. An 2 Nachmittagen, jeweils 1 Stunde wird von Profissionisten aus dem „Bike-Stadl“ in Walchsee gezeigt, wie das Fahrrad gewartet, bei einer Panne der Fahrradschlauch gewechselt, die Kette geschmiert und gespannt wird. In gesamt 2 Workshop-Stunden sollten die TeilnehmerInnen für alle Eventualitäten, die mit und auf dem Rad passieren können gewappnet sein.

Es waren für die Teilnehmenden auf jeden Fall 2 interessante Work-Shop-Stunden.



Babsi, Lisi, Claudia, Sandra beim Reifen-Check

Im Winter 2022 wurden die MitarbeiterInnen zum Erlernen des Langlauf-Sports von Familie Wittlinger eingeladen. Aufgeteilt in die „Skating-Technik“ und die „Klassik-Technik“ gingen etliche MitarbeiterInnen, jeweils an 3 Nachmittagen, je 1 Stunde, unter Aufsicht und Betreuung von geschulten und ausgebildeten Langlauf-Lehrern, ans Werk. Das Wittlinger Therapiezentrum liegt direkt an der „Dorf-Loipe“, sodass die MitarbeiterInnen keine/n weite/n „Anfahrt/Anmarsch“ hatten. Die Langlaufskier wurden im Ort ausgeliehen und los ging's. Ohne Verletzung, stark verschwitzt,



Max, Silke, Lisbeth, Christoph, Christiane, Sandra beim Langlauf-Start

frisch geduscht ging es für die teilnehmenden MitarbeiterInnen nach den Schulungsstunden – hochmotiviert – wieder an den Arbeitsplatz.

LISBETH, HERZLICHEN DANK!

In den wohlverdienten Ruhestand verabschieden wir unsere langjährige Mitarbeiterin Frau Elisabeth Kitzbichler und bedanken uns für 25 Jahre treu geleistete Dienste für unser Therapiezentrum. Frau Kitzbichler war Teil unseres Rezeptions- und Verwaltungsteams und hat sich um verschiedene Aufgaben rund um unser Therapiezentrum und der Dr. Vodder Akademie gekümmert.

Liebe Lisbeth, wir gratulieren Dir zu Deiner Pensionierung und möchten uns auf diesem Wege ganz herzlich für die gemeinsamen Jahre bedanken. Deinem Ruhestand blicken wir mit einem lachenden und einem weinenden Auge entgegen: Wir werden Dich vermissen, aber wir freuen uns auch sehr für Dich. Du hinterlässt einen mit hohem Engagement besetzten Arbeitsplatz und damit große Fußstapfen für Deine Nachfolgerin. Deine sehr korrekte Arbeitsweise ist Vorbild für andere MitarbeiterInnen

in der Verwaltung. Bleibe in Deinem „Un“-Ruhestand gesund und genieße mit Deiner Familie das gesunde Älter werden.

Anlässlich der Pensionierung von Frau Kitzbichler wurde das gesamte Verwaltungsteam zu einem netten Beisammensein mit Abendessen eingeladen. Liebe Lisbeth, Danke!



Elisabeth Kitzbichler (vorne) in trauter Verwaltungsrunde

GRUSS AUS DER KÜCHE

Auch in dieser Ausgabe hat unser Küchenchef Franz Tendl ein ausgezeichnetes Rezept für Sie zusammengestellt. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!



MOUSSAKA VEGETARISCH



Zutaten für 4 Portionen:

300 g Kartoffeln
1 große Melanzani
1 Zucchini
200 g Tomatenmark
70 g Hirse-Flocken
125 ml Wasser
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Thymian, Oregano
Salz, Pfeffer
1 EL Sonnenblumenöl
50 g Schafskäse

Bechamelsauce:

125 ml Milch
20 g glattes Mehl
1 Dotter
20 g Margarine
Muskat, Salz,
Prise Zimt

Pro Portion:

295 kcal/ 1544 kJ/ 11 g F/ 43 g KH/ 21 g EW/ 9 g Ballast.

Zubereitung:

Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Melanzanischeiben in Sonnenblumenöl beidseitig anbraten, auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Kleingeschnittene Zwiebel und gehackten Knoblauch in Öl anbraten, gestiftelte Zucchini daruntermengen, bissfest dünsten, unter die vorher mit 50 ml Wasser verrührten Hirse-Flocken heben. Mit den Gewürzen abschmecken.
Für die Sauce Margarine schmelzen, Mehl hinzufügen und anschwitzen, nach und nach die Milch dazugießen und langsam auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Abschmecken, den Dotter unterrühren.

In einer befetteten Form abwechselnd gekochte Kartoffel-, Melanzanischeiben, Tomatenmark, Schafskäsewürfelchen und die Zucchini-Hirsemasse einschichten. Zuletzt mit der Bechamelsauce abschließen.

Im vorgeheizten Rohr bei 180 ° C ca. 40 Minuten backen.

ERFAHRUNGSBERICHT

RENATE DILLERSBERGER ZUR MANUELLEN LYMPHDRAINAGE NACH COVID-19-IMPfung

Frau Renate Dillersberger war vor vielen Jahren in unserer Einrichtung als Masseurin beschäftigt und später auch selbständig tätig. Begeistert berichtet Sie von der Wirkung der Manuellen Lymphdrainage als Selbst-/Eigentherapie nach einer Corona-Impfung.



Meine Lieben, ich möchte Euch von meiner Erfahrung zur Manuellen Lymphdrainage, die ich in Eigenbehandlung im Gesicht nach erfolgter Corona-Impfung mit starken Nachwirkungen durchführte, berichten. Da ich mir 2 Wochen nach der Impfung vor lauter Kopfschmerzen, Angstzuständen, Schwindel und unscharfem Sehen immer noch nicht zu helfen wusste, habe ich in Eigenbehandlung eine Manuelle Lymphdrainage im Gesicht angewandt. Siehe da, die Kopfschmerzen waren fast weg und auch sonst ging es mir besser! Innerhalb von 1 1/2 Tagen nach 4 Selbstbehandlungen, ging es mir wieder gut!

Ich frage mich nun, ob eine Rumpfbehandlung mit Manueller Lymphdrainage die Atemnot nach Corona beseitigen kann, oder auch den Schwindel im Kopf. Aber wahrscheinlich habt Ihr in dieser Hinsicht eh' schon Eure Erfahrungen gemacht.

Ich bin zwar schon seit ca. 15 Jahren in Pension, bin aber immer noch von den Wirkweisen der Manuellen Lymphdrainage überzeugt, auch wenn ich es „nur“ mehr bei mir bzw. meiner Familie anwende. Liebe Grüße an Familie Wittlinger, besonders an Frau Wittlinger sen., der ich so viel zu verdanken habe!

Herzlichst, Renate Dillersberger

NEUE WICKELMASCHINE FÜR UNSER THERAPEUTENTEAM

Unser Therapeutenteam darf sich über eine neue Wickelmaschine für den internen Gebrauch freuen.

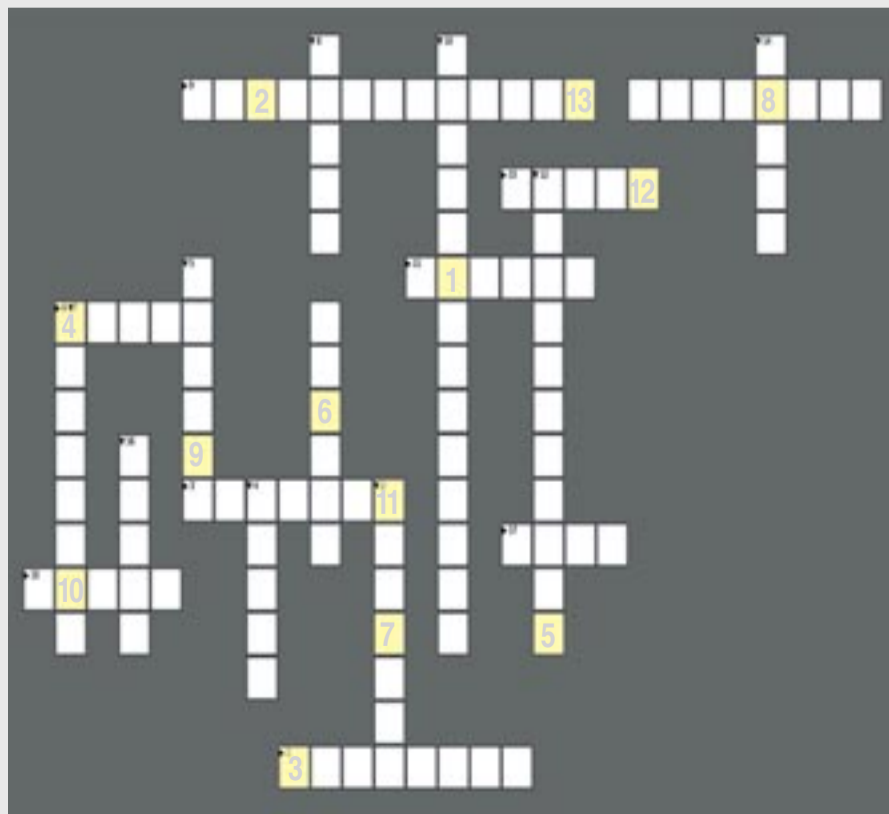
Martin Lindenthaler ist Ausbildungsleiter für Maschinenbau und seit 2017 Patient unseres Therapiezentrum. Herr Lindenthaler hat die Wickelmaschine kurz vor seinem Aufenthalt im Juli 2021 für uns zusammengebaut. Die Maschine wurde ausschließlich für Therapeuten konstruiert, da wir diese ohne CE-Zeichen nicht unseren KundInnen zur Verfügung stellen dürfen.

Die neue Wickelmaschine bedeutet für unsere Therapeuten eine enorme Erleichterung für ihre Arbeit. Wir möchten uns für die Mühe ganz herzlich mit einer Schnupperwoche bei Herrn Lindenthaler bedanken!



Martin Lindenthaler übergibt Therapieleiter Andreas Wittlinger die Wickelmaschine

WITTLINGER-GEWINNSPIEL



Liebe Freunde unseres Hauses,

auch in dieser Ausgabe haben Sie wieder die Möglichkeit, an unserem Gewinnspiel teilzunehmen! Das Lösungswort setzt sich aus den Buchstaben in den gelb markierten Kästchen zusammen. Wenn Sie das richtige Lösungswort gefunden haben, senden Sie dieses bitte bis 15. Juli 2022 an:

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

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

Zu gewinnen gibt es eine **60-minütige Rücken Intensiv Massage**, einzulösen beim nächsten Aufenthalt im Wittlinger Therapiezentrum. Der Gewinner wird in der nächsten Ausgabe der Wittlinger News bekannt gegeben. Der Gewinner der **30-minütigen Wirbelsäulenmassage nach Dorn-Breuss** für den nächsten Aufenthalt im Wittlinger Therapiezentrum aus der Ausgabe Juli 2021 ist **Frau Petra Gschwenter** aus Innsbruck!

Wir gratulieren Ihnen recht herzlich! Lösungswort letzte Ausgabe: Bandagierung.

Ein Dankeschön an alle Teilnehmenden.

Waagrecht:

- (1) Rezept aus dieser Ausgabe
- (3) Brotaufstrich
- (6) Papiersorte
- (9) Nachschlagewerk von Herrn Bossert
- (11) Vorname neuer Pflegedienstleiter
- (13) Pflanzenteil
- (15) Fischfanggerät
- (17) Alkoholisches Getränk

Senkrecht:

- (2) Am 2. Wiener Symposium hat unser Therapieleiter ? teilgenommen
- (4) Anhebung des Narbengewebes durch Kinesio-
- (5) Meeressäuger
- (7) Italiensiche Käsesorte
- (8) Klimaschutz-Initiative, an der wir teilgenommen haben
- (10) Neues Gerät für unsere Therapeuten
- (12) Neues Nachschlagewerk im WTZ
- (14) Speisefisch
- (16) Weltkongress für Lymphologie fand in ? statt