



VESIHOITOJA LEMPÄÄLÄSSÄ 90 VUODEN AJAN

14.1.2016 ROTARY-TILAISUUS

KIRSTI UOTI

SISÄTAUTIEN JA REUMATOLOGIAN ERIKOISLÄÄKÄRI

SISÄLLYSLUETTELO

- Kylpyläkulttuurin historiaa
- Moderni vesihoidoterapia
 - Vincenz Priessnitz
 - Johann Schroth
 - Sebastian Kneipp
 - Arnold Rikli
 - Benedict Lust
 - Louis Kuhne
 - Uotin suku
- Lempäälän Luontaiskylpylän vaiheita
- Tieteellistä näyttöä vesihoidoista

KYLPYLÄKULTTUURIN HISTORIAA

- Antiikin aikana Hippokrates (460-377 eKr) käytti vesikylpyjä potilaiden parantamiseen.
- Rooman imperiumi (753 eKr-1453) rakensi kylpylöitä kaikkialle, minne se ulotti valtansa.
- Keskiajan alussa askeettinen kristinusko ja samanaikainen yhteiskunnallinen murros katkaisivat kylpylätradition.
- Keskiajan lopulla kylpyläperinne elpyi eri puolilla Eurooppaa, esim. Baden-Badenin lämpimät radioaktiiviset lähteet saivat kylpyläelämän siellä kukoistamaan jo 1400-luvulla ja 1800-luvulla se mainittiin Euroopan kesäpääkaupunkina.
- Euroopan kylpyläperinne uudistui 1600-luvulta lähtien, kun opittiin tuntemaan erilaisia mineraalipitoisia vesiä. Kuuluisimpia mineraalilähteiden äärelle perustettuja kylpylöitä ovat Baden-Badenin lisäksi Böömin alueella Karlsbad, Marienbad ja Frantisekbad, Itävallan Kissingen ja Preussin Fachingen ja Homburg.
- Mineraali- ja termaalikylpylät, merikylpylät, klimatoterapia, savihoidot, radioaktiivinen terapia (radon)

VINCENZ PRIESSNITZ 1799-1851

MODERNIN VESIHOITOTERAPIAN ISÄ

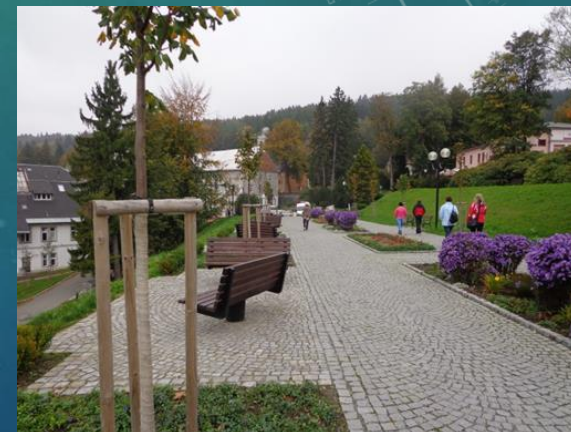


- Syntynyt Gräfenbergissä, Itävallan Sleesiassa maatalon poikana
- Heräte kylmän veden parantaviin ominaisuuksiin metsäkauriin vammojen hoidosta
- Omat empiiriset kokemukset tukivat uskoa kylmän veden therapeutisiin vaikutuksiin
- Syytteessä valelääkärinä toimimisesta 23 kertaa. Papit nimittivät vääräksi profeetaksi ja pitivät parannustaitoa noituutena.
- V. 1822 perusti ensimmäisen kylpylän, sai aikaan hydroterapia-innostuksen Euroopassa
- V. 1826 kutsu Wienin hoviin, keisari Franz II:n veljeä, arkkiherttua Anton Viktoria hoitamaan
- V. 1838 keisarilta lupa toimia täysivaltaisena lääkärinä
- Priessnitz Natursanatorium toimii edelleen Lázně Jeseníkissä Tshekinmaalla
- V. 2015 kylpylä nimitetty kansalliseksi kulttuuriperinnöksi Tshekinmaalla

PRIESSNITZIN

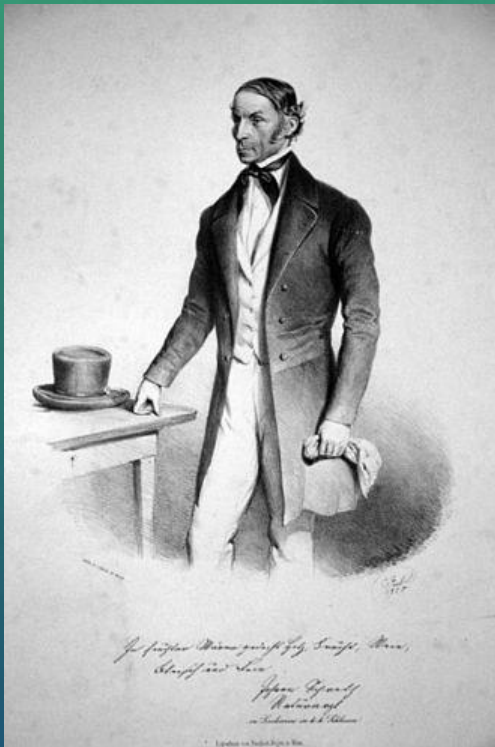
KYLPYLÄ, SYKSY 2014

LÁZNĚ JESENÍK, TSEKKI



JOHANN SCHROTH, 1798-1856

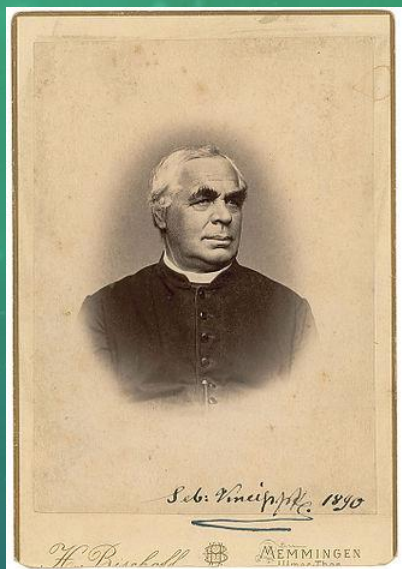
MODERNIN DIETETIIKAN ISÄ



- Syntyi Böhmisdorfissa Freiwaldaussa Gräfenbergin naapurikylässä. Priessnitzin koulutoveri ja etäinen sukulainen.
- Paransi loukkaantuneen polvensa kylmillä kääreillä 18-vuotiaana.
- Havaitsi eläimien paastoavan ja liikkuvan vähän, jos ne olivat sairaita.
- Kehitteli oman dieettiterapian, johon kuului kuivia päiviä ja välillä vesi-valkoviinikuureja, myös kuivaa leipää käytettiin, siitä Schrothille pilkkanimi ”sämpylälääkäri”. Dieettiterapialla sai aikaan hyviä hoitotuloksia.
- Käytti myös kääreitä ja höyryhoitoja.
- Nimitettiin ”ihmelääkäriksi”, mutta sai myös syytteen puoskaroinnista ja valelääkärinä toimimisesta.
- Perusti oman kylpylän Gräfenbergin naapurikylään Lindewieseeseen, nimi on nykyään Lipová-lázně. Kylpylän toimintaa jatkoi Schrothin poika ja pojanpoika aina vuoteen 1945 saakka.
- Schroth-kuureja annetaan edelleen mm. saksalaisissa terveyskylpylöissä, valkoviini on jätetty pois käytöstä.

SEBASTIAN KNEIPP 1821-1897

KNEIPPILAISUUDEN LUOJA "NIIN MIEDOSTI KUIN MAHDOLLISTA, NIIN VOIMAKKAASTI KUIN TARPEELLISTA"



- Syntyi Stephansriedissä Baijerissa. Aloitti 11-vuotiaana kutojan ammatin isänsä opissa, toimi samalla kylän paimenena.
- Pääsi 23-vuotiaana lukioon ja aloitti myös teologian opinnot.
- Sairastui tuberkuloosiin 1846, tauti paheni 1849 ja tuolloin Kneipp paransi itsensä ottamalla "säikkykylpyjä" talvikylmässä Tonavassa, esikuvana Johann Sigmund Hahnin 1738 kirjoittama kirja kylmän veden käytöstä sairauksien hoidossa.
- Valmistui papiksi vuonna 1852.
- Ensimmäiset sakot puoskaroinnista 1853, kun oli parantanut koleraan sairastuneen tytön kuumilla kääreillä.
- Vuonna 1854 taisteli koleraepidemiaa vastaan ylä-Baijerin ja Schwabenin alueella ja pelasti 42 ihmistä, nimiteltiin "kolerakappalaiseksi".
- V. 1855 aloitti rippipappina dominikaanisessa nunnaluostarissa Wörishofenissa, jonne alkoi virrata myös sairaita hakemaan parannusta. Alkuun sairaita hoidettiin luostarin pesutuvassa.
- Vuonna 1886 julkaisi kirjan "Minun vesihoitoni".
- Rakennutti kylpylän Wörishofeniin 1899, ensimmäinen Kneipp-yhdistys 1890, Kneipp-liitto 1897, Kneipp-lääkärien yhdistys 1894.
- Hoiti Wörishofenissa 1890-luvun puolivälissä tuberkuloosiin sairastunutta Benedict Lustia.



SAKSALAISET KYLPYLÄPAIKKAKUNNAT JA TERVEYSKYLPYLÄT

KYLPYLÖITÄ 350

KNEIPP-KYLPYLÖITÄ 61

Kurorte und Heilbäder in Deutschland

Hier finden Sie die Kurorte und Heilbäder des Deutschen Heilbäderverbandes e. V. im Überblick.

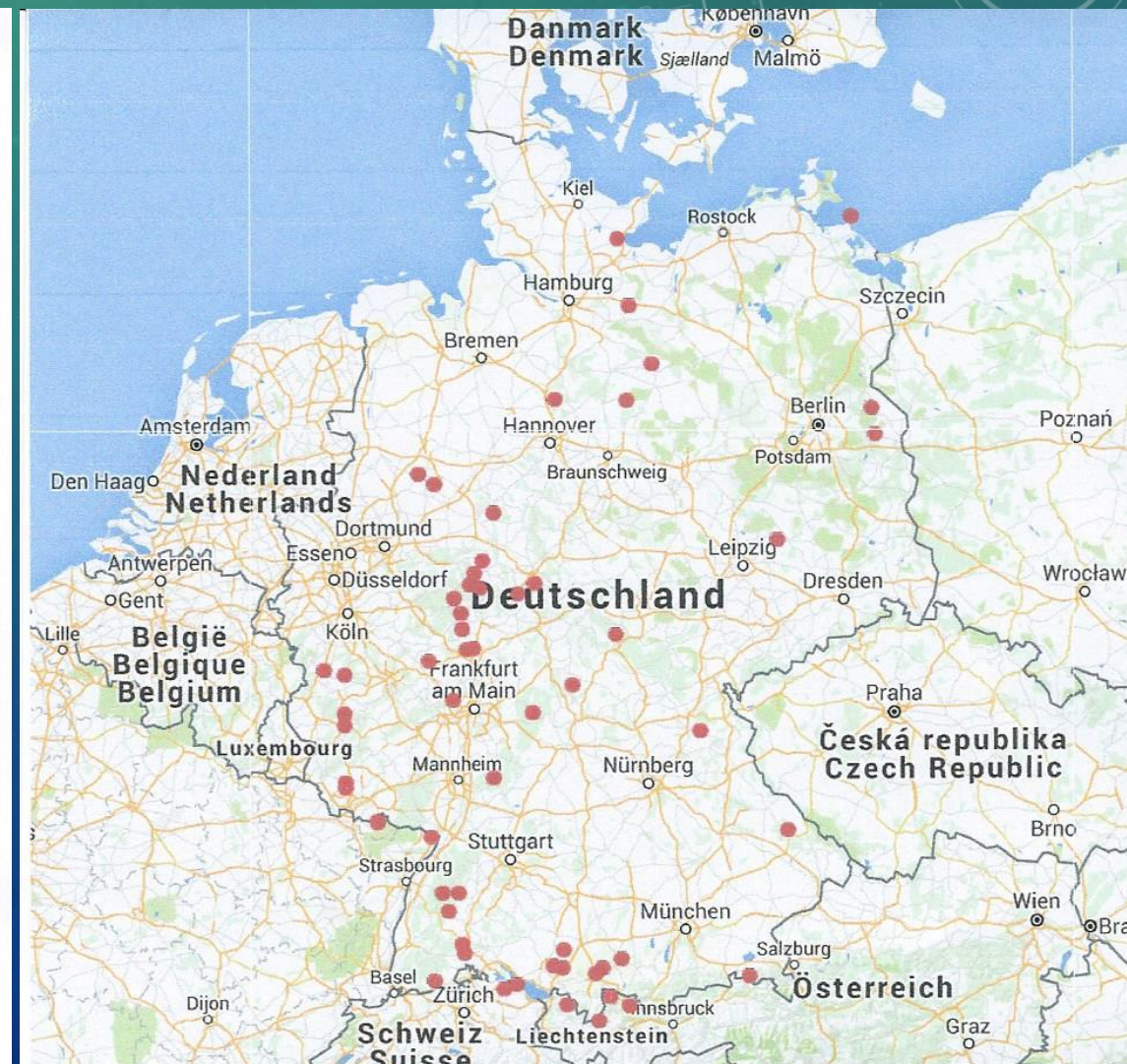
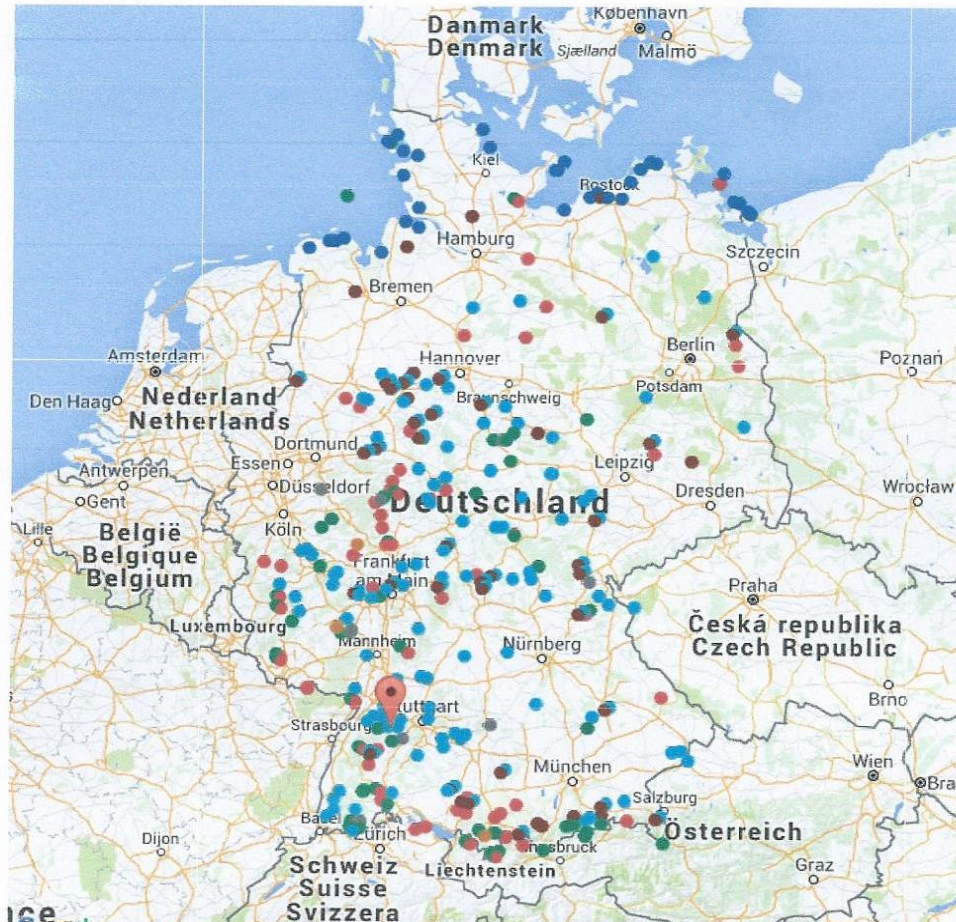
Verfeinern Sie Ihre Suche nach folgenden Kriterien:

Nach Heilmittel/Bädertypen

- Mineral- und Thermalquellen
- Moorheilbäder
- Heilklimatische Kurorte
- Seeheilbäder und Seebäder
- Kneippheilbäder und Kneippkurorte
- Felke- und Schrothkurorte
- Heilbäder mit Heilstollen- und Radontherapie
- Heilbäder mit Heilstollentherapie

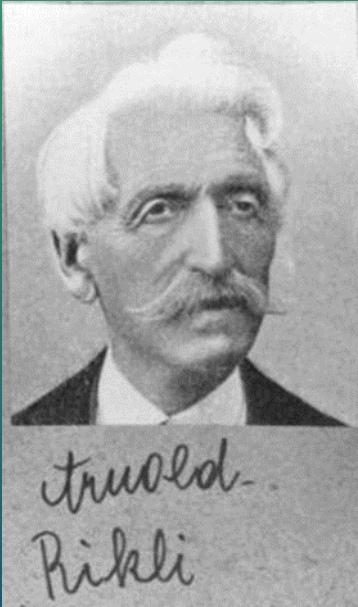
Nach Heilanzeigen/Indikation

Nach Bundesland



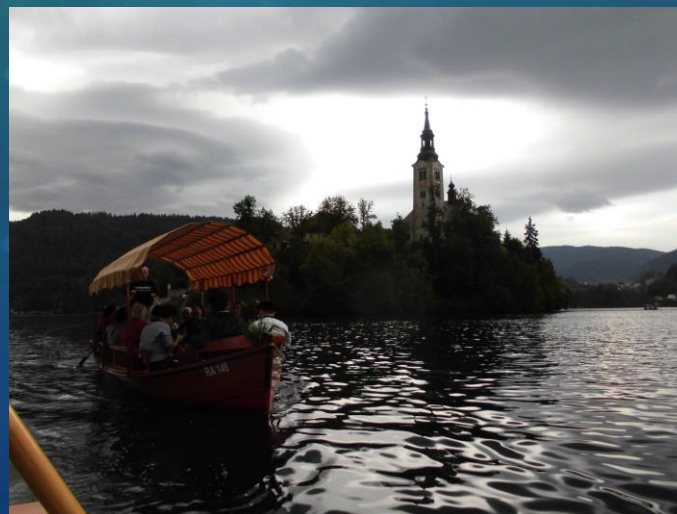
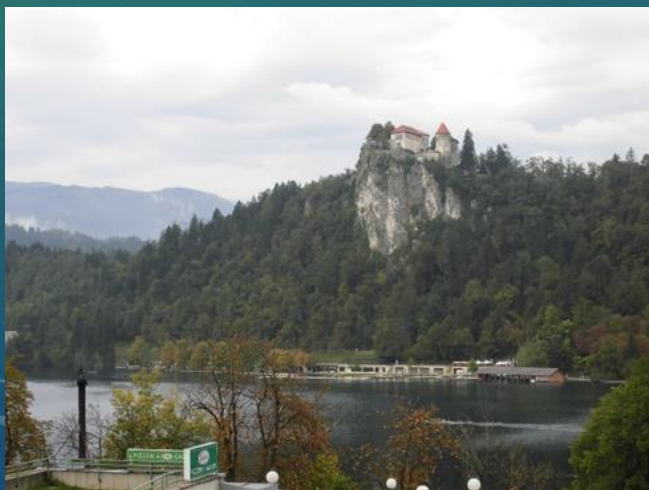
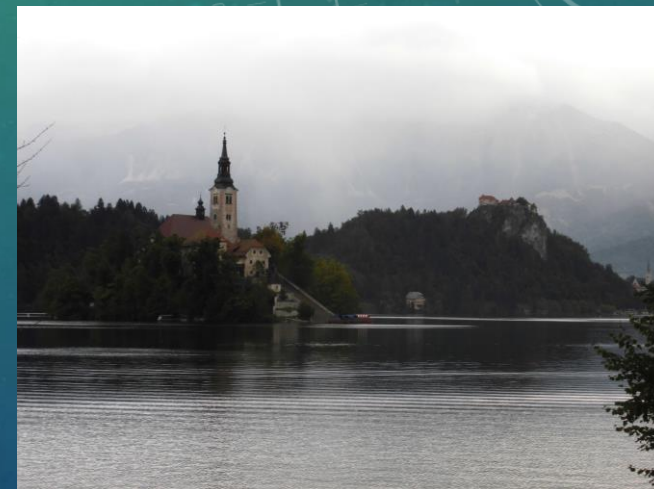
ARNOLD RIKLI 1823-1906

HELIO-HYDROSKOOPPISET HOIDOT "VESI SEN TOSIN TEKEE, PAREMMIN ILMA JA PARHAITEN AURINKO"



- Tehtailijan poika. Perusti veljensä kanssa nahkavärjämön Klagenfurtiin Itävaltaan.
- Sairastui väriaineista ja etsi terveellistä paikkaa toipuakseen.
- Vuonna 1852 löysi Veldesin (Bled) ja siellä parissa vuodessa tervehtyi.
- Perusti helio-hydroskooppisen hoitolaitoksen, jossa tervehdyttävänä elementteinä kylmät kylvyt, vaeltaminen luonnossa ja auringonotto alasti (naturismin perustaja), lisäksi tiukka päivärytmi. Hoitolaitos sijaitsi Straža-kukkulan alueella Bledin keskustassa. Rikliä nimiteltiin "aurinkotohtoriksi".
- V. 1903 Bled saavutti kultamitalin Wienin terveysturismimessuilla.
- V. 1906 mainittu yhdeksi Itävalta-Unkarin suosituimmista matkailukohteista.
- Riklin hoitolaitos toimi vuoteen 1915 asti. Se ei ole suojeltu kohde ja sveitsiläistyyliiset talot ovat päässeet rapistumaan.

BLED SYKSYLLÄ 2015



BENEDICT LUST 1872-1945

AMERIKKALAISEN NATUROPATIAN URANUURTAJA ”LUONNON OMA PARANNUSVOIMA”



- Syntynyt Badenissa, Schwarzwaldissa
- Emigroitui 1892 kahden veljensä kanssa Amerikkaan
- Sairastui tuberkuloosiin ja lähetettiin takaisin Saksaan kuolemaan
- Hakeutui Kneippin hoitoon Wörishofeniin ja parani 8 kk hoidon jälkeen
- Kneippin kehoituksesta palasi takaisin Amerikkaan. Perusti kaksi Kneipp-hoitolaitosta, toisen New Jerseyyn Butleriin 1902 ja toisen Floridan Tangerineen 1914.
- Opiskeli osteopatiaa ja homeopatiaa, tutustui myös ayurvedaan ja joogaan. Vaimo Louisa Lust oli perehtynyt Riklin ja Kuhnen metodeihin
- Perusti 1901 New Yorkiin The American School of Naturopathy-nimisen oppilaitoksen. Hän avasi myös Amerikan ensimmäisen terveyskaupan.
- Oli noin kolme tusinaa kertaa pidätettynä valelääkärinä toimimisesta.
- Opetti isääni Kauko Uotia vuosina 1929-1933.
- Lustin suku 3. ja 4. sukupolvessa jatkaa USA:ssa naturopatiakoulutusta

LOUIS KUHNE 1835-1901

KAIKILLA SAIRAUKSILLA YKSI JA SAMA SYY. KASVOJEN ILMEOPPI



- Syntyi Lössenissä Sachsenin alueella.
- Sairastui suolistoalueen syöpään, johon ei ollut lääketieteellistä hoitoa ja alkoi kokeilla vesiterapiaa omien oireiden lievittämiseksi, esikuvina mm. Priessnitz, Theodor Hahn ja Kneipp.
- Piti vegetaristista ruokavaliota ainoana oikeana, kehotti välttämään ruokasuolaa ja sokeria ja piti huonoa ruoansulatusta ja ummetusta syypäänä useimpiin vaivoihin.
- Julkaisi 1891 kirjansa "Uusi lääketiede", jossa esittää, että kaikki sairaudet johtuvat periaatteessa samasta syystä: kuona-aineet kertyvät erityselimien huonon toiminnan vuoksi elimistöön ja aiheuttavat sairauksia. Teoriaan kytkeytyy myös "Kasvojenilmeoppi", kasvojen aluetta tutkimalla pystyy diagnosoimaan sairaudet.
- Vuonna 1883 perusti Leipzigiin oman hoitolaitoksen.
- Kehitti alavartalon pyyhintäkylvyn (Sitzreibebad), jossa istutaan pienellä jakkaralla ja valellaan alavartaloa 12-14 asteisella vedellä.
- Kirvun kylpylä (1911-1939, Maalin Bergström) noudatti Kuhnen menetelmää ja myöhemmin Luontola Nummelassa jatkoi tätä perinnettä (1932-1992, Adolf ja Lydia Wolzenburg)).

UOTILAISET VESIHOIDOT

VESI VANHIN VOITEHISTA, JUMALA PARANTAJISTA



John Englund

PORT-BJÖRNEBORG
Länsi Esplanadi 1817.

- Fil.kand., pastori Juho Uoti 1862-1920, syntyi Nakkilassa. Uotilaisen vesihoitoaatteen kehittäjä.
- Kansakoulunopettaja Augusta Uoti, os.Laurila 1863-1936, syntyi Perniössä.
Lempäälän Luonnonparantolan perustaja ja johtaja 1926-1936.
- Kauko Uoti, N.D. 1898-1979, syntyi Helsingissä
Jatkoi kylpylätoimintaa (1933)1936- 1979.
- Sirkka Uoti, os. Kavander 1919-1981, syntyi Helsingissä
Kylpylän johtajana 1979-1981.
- Kirsti Uoti, s. 1950, LL, Kylpylän johdossa 1981 lähtien.

JUHO UOTI

14.1.1862-4.10.1920



Leo Tolstoilla (vas) ja Juho Uotilla oli yhtäläisyyksiä, paitsi ajattelutavassa myös ulkonäössä. Tolstoin kuva on Ilja Repinin maalauksesta.

Ote Helsingin kaupungin Maistraatin pöytäkirjasta huhtikuun 26. päivästä 1911.

21 §

Esiteltiin filosofian kandidaatti Juho Henrik Uotin Maistraatille jättämä kirjelmä, jossa hakija, joka näytti nauttivansa kansalaisluottamusta sekä, Maistraatin tietien, vallitsee itseänsä ja omaisuuttansa, ilmoittaa aikovansa tässä kaupungissa harjoittaa terveydenhoidon neuvon tainta luontaisen parannustavan alalla ja myydä siihen kuuluvia tarpeita ja aineita, ja päätettiin hakijalle todistukseksi näin tehdystä ilmoituksesta antaa ote tästä pöytäkirjasta, minkä ohessa merkintä, Taksoituslautakunnan tietoon, oli tästä tehtävä Maistraatin notaarinluetteloon, joka kuin myöskin että tämä ilmoitus ei oikeuta hakijaa harjoittamaan lääkärintointia ja myymään lääkkeitä, hakijalle ilmoitettiin. Merkittiin. Aika ja paikka kuin yllä.
In fidem:

- Juho Uoti sairastui 1900 –luvun alussa Raisiossa asuessaan mahakatarriin, malariaan, suonikohjuihin ja peräpukamiin eikä saanut sen ajan lääketieteeltä apua vaivoihinsa.
- Keskieurooppalaisiin kylpyhoitoihin tutustuminen alkoi ensin omin päin, piti kokeilla hoitojen tehoa myös naapurin vaivoihin.
- Pahaniemen tilan mentyä konkurssiin Juho opiskeli papiksi. Toimi pappina Koivulahdella, Ilmajoella, Ahlaisissa ja Askaisissa, lopulta määrättiin Velkualle, mutta ei ottanut tointa vastaan vaan luopui papintoimesta.
- Ensimmäiset sakot puoskaroinnista Ilmajoella 1907.
- Vuonna 1911 siirtyi Helsinkiin ja ryhtyi maistraatin luvalla ”luontaisen terveydenhoidon neuvojaksi”.
- Vuonna 1911 Juho teki opintomatkan Eurooppaan tutustuen eri luontaishoitojen oppisuuntiin. Palattuaan matkalta kirjoitti kirjan „Kotiopas terveydenhoidossa”.

JUHO UOTIN JA AUGUSTA UOTIN AIKA

- Neuvontatoimi Helsingissä laajeni ja paisui, tarvittiin hoitotyön tekijöitä. 1910-luvun loppupuolella käynnistettiin luontaishoitajakurssit Helsingissä. Kolmen kuukauden kursseilla opetettiin anatomiaa, fysiologiaa ja hoitojen käytännön toteuttamista. Koulutetut hoitajat kokoontuivat joka kuukausi. Vuonna 1921 perustettiin Suomen luontainen terveysyhdistys r.y., johon edellytettiin kaikkien koulutettujen hoitajien liittyvän.
- Koulutetut hoitajat lähetettiin koteihin antamaan hoitoja tai niitä annettiin julkisissa saunoissa tai hoitajien kotisaunoissa. Uotin hoitola oli Helsingissä Eerikinkadulla. Aate levisi ympäri Suomea. Juho Uoti kävi valistusmatkoilla eri puolella Suomea. V. 1920 hän oli Pukinmäen asemalla ylittämässä rataa ja menehtyi siinä jäädessään junan alle.
- Rouva Martta Kavander (1891-1970) Tapanilasta kävi kurssit 1910-luvun lopulla ja jäi kursseille hieromaopettajaksi. Hänellä oli oma hoitola Tapanilassa kotonaan ja vuosina 1932-1970 hän piti miehensä Kaarlon (1881-1970) kanssa luontaishoitola Salossa.
- Uotin luontaishoitoloita oli Augusta Uotin aikana mm. Helsingissä, Turussa, Tampereella, Kotkassa, Haminassa ja Viipurissa.
- Augusta Uoti oli syytteessä puoskaroinnista v. 1923



LEMPÄÄLÄSSÄ ALKAA KYLPYLÄTOIMINTA 1926



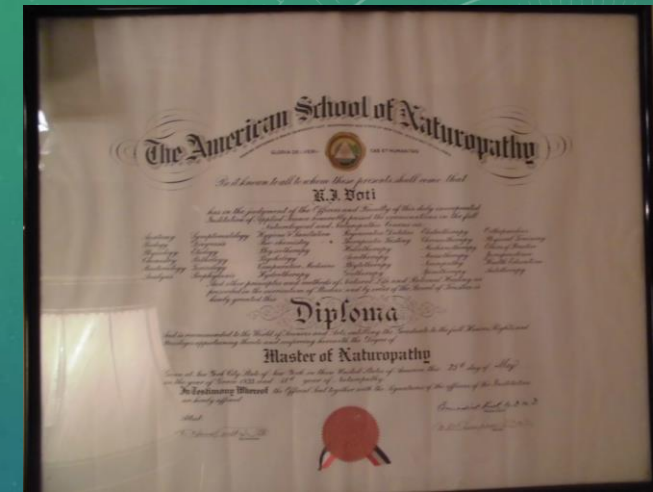
Uodin uusi parantola

Tänä kesänä avattiin yllä kuvattu parantola, joka sijaitsee $\frac{3}{4}$ km. Lempäälän asemalta ja kirkolta. Se on kauniin Kirkkojärven rannalla ja otetaan sinne hoidettavaksi kylpyjen, hieronnan, höyrytysten ja kääreiden avulla henkilöitä, jotka potevat reumatismia, hermoston heikkoutta, vatsatauteja, unettomuutta y. m. Parantola on lyhyestä toimiajastaan huolimatta saanut jo hoidettavakseen huomattavan määrän potilaita eri puolilta Suomea. Laitos on avoinna kautta vuoden.

- Uotilainen vesihoitojärjestelmä oli nopeasti saavuttanut niin suuren suosion, että tarvittiin kaupunkikylpylöiden ja saunojen lisäksi suurempaa laitosta, jossa olisi mahdollisuus myös majoittua.
- Augusta Uoti löysi Lempäälästä sopivan paikan vuonna 1925 ja kaupat tehtiin ylioppilas Arvo Pyöräniemen ja tämän sisaren kanssa Kiiliäisten tilasta.
- Tilalla oli olemassa n. vuonna 1911 valmistunut päärakennus sekä rannassa sauna ja toinen hirsinen rakennus. Pian tarvittiin lisää majoitustilaa ja hirsisen rantarakennuksen ympärille laajennettiin lautarakenteinen puutalo, jota sitten vuosien varrella on monin eri tavoin paikkailtu.
- Saunarakennuksen päälle rakennettiin Kauko Uotin aikaan nykyinen kylpylärakennus. Se valmistui 1938.
- Augusta Uoti johti parantolan toimintaa Helsingistä käsin.

KAUKO UOTI 1898-1979

- Kauko Uoti lähti 1920-luvulla opiskelemaan lääketiedettä Berliiniin ja Graziin, mutta ei valmistunut lääkäriksi. Sen sijaan hän siirtyi opiskelemaan luonnonparannusalaan.
- Ilmeisesti Keski-Euroopassa oleskellessaan hän sai kuulla Benedict Lustin perustamasta oppilaitoksesta New Yorkissa ja aloitti siellä naturopatian opinnot vuonna 1929 ja valmistui 1933.
- Suomeen palattuaan hän otti Tampereen ja Lempäälän kylpylät vastuulleen ja osti Lempäälän kylpylän äidiltään vuonna 1936. Muut kylpylät jäivät toisten veljien vastuulle ja ovat kauan sitten jo lakanneet toimimasta. Kylpylän alueelle rakennettiin yksityisasunto, joka valmistui 1936.
- Kauko Uoti kehitti hoitomenetelmiä omien opintojensa pohjalta. Kylpylässä noudatettiin kala-kasvisruokavaliota. Kahvi oli pannassa. Kylpylän portin pielessä oleva pikku kioski ja Salovaaran kiinteistössä toiminut ”Ruusan kahvila” menestyivät. Vesihoitojen lisäksi auringonotto oli kesäisin osa hoitoja. Nurmikentällä oli paljon erilaisia pelejä ja metsikössä krokettikenttä. Soutuveneitä oli myös useita asiakkaiden käytössä. Kansallisteatterin näyttelijät Alli ja Leevi Linko toimivat monena kesänä huvimestareina kylpylässä.



KAVANDERIN SUKU



- Martta Kavanderin tyttäret Aili (1916-1985) ja Sirkka (1919-1981) olivat sodan aikana pelastusarmeijalaisia, mutta olivat myös saaneet luontaishoitajakoulutuksen.
- Sirkka Kavander tuli Tampereen kylpylän johtajattareksi 1943 ja avioitui Kauko Uotin kanssa 1945. Perheeseen syntyivät lapset Pirkko -46, Kaija -47, Meri-Kyllikki -47 (k.-47), Pekka -47 (k. -55), Kirsti -50, Harri -52 ja Juha -54 (k. 2015).
- Aili Kavander jatkoi Tampereen kylpylän johtajattarena vuoteen 1950 ja sen jälkeen piti omaa kylpylää Porissa vuoteen 1982 saakka, kunnes avioitui kylpylän pitkäaikaisen asiakkaan, liikennöitsijä Veikko Uotilan kanssa ja muutti Savonlinnaan.
- Seppo Kavander (s. 1926) avioitui kylpylän pitkäaikaisen työntekijän Riitta Hovin kanssa 1979 ja rakensi tälle oman kylpylän Tampereelle Järvensivuun. Se toimi 1980-luvulla kymmenisen vuotta.



UOTIN PERHE

Juho Uoti 1862-1920
Augusta Uoti os. Laurila 1863-1936

Ensio 1897-1964
Kauko 1898-1979
Aarre 1903-1968
Insar 1907-1986

Kaarlo Kavander 1881-1970

Martta Kavander os Saarinen 1891-1970

Aili 1916-1985
Sirkka 1919-1981
Seppo 1926

Pirkko + Terry Bright
1946

Kaija + Pentti Hassinen
1947

Kirsti + Eero Reilama
1950 k. 1996
+ Juhani Laurila

Harri + Marja Mänty
1952 k. 1995

Juha + Ilona Leppämäki
1954-2015 k. 2014

Ben 1976
Michael 1977
+ Hanna, Noel, Iulie
Elizabeth 1981
Danielah 1983

Henna 1988
Joni 1990

Roope 1985
Risto 1986
Antti 1989

Anniina 1990

Heidi 1976-1995

Janne 1987

KYLPYLÄN TOIMINNAN JATKUMINEN KAUKO JA SIRKKA UOTIN JÄLKEEN

Liiketoimintaa harjoittava yritys

- V. 1982 Uotin Parantola > Uotin Parantola KY, omistajina kaikki sisarukset
- 1990 Lempäälän Luontaiskylpylä KY
- V. 1990 yrityskauppa – toimiva yritys Kirsti Uotin nimiin
- 1991 >Lempäälän Luontaiskylpylä OY
- 1998 >Lempäälän Kylpyläkiinteistöt OY
- 1999 ostaa määräalan Uotin Kiinteistöt KY:sta

V. 1998 perustetaan uusi yhtiö (KU 100 % osakkeista) Lempäälän Luontaiskylpylä OY, joka saa nimensä Lempäälän Kylpyläkiinteistöt OY:ksi muuttuneelta yritykseltä

Tilat omistava tah

- Sirkka ja Kauko Uotin perikunta
- V.1987-88 Kylpylärakennuksen mittava saneeraus (Kunnan vesi- ja viemäriverkostoon liittyminen, kaukolämpö, ilmastointi, WC:t huoneisiin ym.) Kustannus 3 Mmk.
- V. 1989 Kauko ja Sirkka Uotin perikunta > Uotin Parantolan Kiinteistöt KY
- V. 1991 Pirkko Bright myy osuutensa Kirsti Uotille
- V. 1993 Harri Uoti myy osuutensa Kirsti Uotille
- V. 1995 >Uotin Kiinteistöt KY
- V. 2000 yhtiö purkautuu ja jakautuu kolmeksi, myydään rakennusliike Visuralle
- Määräala tontista myydään as OY Sirkkavuorelle (Himminnaapuri

Kiinteistöyhtiö lakkaa olemasta

KIRSTI UOTI

Opillinen sivistys ja yksityiselämä

- S. 29.8.1950
- Yo 1969 LVYK
- Lääket. lis 1975 TY
- Sisätautien erikoislääkäri 1984 TaY
- Naimisiin DI Eero Reilaman kanssa 1984
- Lapset Roope 1985, Risto 1986, Antti 1989
- Reumatologian suppea spesialiteetti 1991 TaY
- Eero Reilama †1996
- Kansainvälisen keittiön kurssi TAKK 1997
- Hallinnon pätevyys 2002
- Kuntoutuksen erityispätevyys 2004
- Naimisiin FL Juhani Laurilan kanssa 2005

Ura lääkärinä

- Rauman ktt:n KY ja Rauman AS 1973-1980
- TAYS 1981-84, 1988-1991
- Vesilahden tk 1993-1997
- Reumaliiton kuntoutumislaitos (Apila) 1997-2004
- Hartolan tk 2004-2011
- Tullinkulman työterveys 2011-

Ura yrittäjänä

- Yksityislääkärinä Lempäälässä 1977 alkaen
- Uotin Parantolan vetovastuussa 1981 alkaen sisarusten kanssa
- 1990 100 % omistus Lempäälän Luontaiskylpylä KY:ssä
- 1991 40% omistus Uotin Parantolan Kiinteistöt KY:ssä
- 1993 60% omistusosuus
- 1998-99 100% omistusosuus yhtiöissä Lempäälän Luontaiskylpylä OY ja Lempäälän Kylpyläkiinteistöt OY
- 1998 syntysanat Lempäälä soitapahtumalle

TIETEELLISTÄ NÄYTTÖÄ VESIHOIDOISTA

- 1980-luvulla osoitettu vesi-immersion (head-out WI) käynnistävän sydämen eteisessä natriureettisen peptidin erityksen
 - Sovellus: turvotusten poisto esim. laskimoperäisiä alaraajojen verisuoniongelmia potevilla
 - Äskettäin tehty muutamia tieteellisiä tutkimuksia 3 viikon kylpylähoidon vaikutuksista alaraajojen turvotukseen, pigmentaatioon ja subjektiivisiin oireisiin, teho jatkuu vuoden ajan.
- 1990-luvulla tehty tutkimuksia kylmähoitojen vaikutuksesta kehon tulehduksen välittäjäainepitoisuuksiin
 - TNF-alfa-pitoisuus laskee elimistössä huippukylmähoidoissa ja myös paikallisten kylmähoitojen vaikutuksesta.
 - Talviuimareilla on todettu parantunut antioksidatiivinen suojauskyky stressitilanteisiin
- Fibromyalgiapotilailla hydroterapian on osoitettu vaikuttavan suotuisesti unen laatuun, uupumukseen ja mielialaan.



LEMPÄÄLÄN LUONTAISKYLPLYLÄ 90 V

STILL GOING STRONG!

