

Atemberaubend

Frühling 2022 Ausgabe 45



Tobias beim Inhalieren mit Papa

Frühe Diagnose • Beste Therapie • Lebensqualität • Heilung

PH  **AUSTRIA** *für Betroffene*
INITIATIVE LUNGENHOCHDRUCK

www.phaustria.org

Wilhelmstraße 21 • 1120 Wien • info@phaustria.org • +43 1 4023725

INHALT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

willkommen in unserer neuen Ausgabe von Atemberaubend. Ich hoffe, dass Sie auch dieses Mal wieder viele interessante Artikel für sich entdecken können. Wir verführen Sie in die Welt der Genetik, berichten über Ayurveda, wollen mit einer Patientengeschichte zeigen, welchen positiven Einfluss Medikamente haben und vieles mehr.

Wir haben uns nämlich auch heuer wieder einiges vorgenommen. Nicht nur, dass wir uns bei Infotagen endlich wieder persönlich treffen dürfen und unsere Plaudermeetings jetzt Workshop-Nachmittage heißen, sind wir besonders aufgeregt, da der Zoolauf im Tiergarten Schönbrunn am 22. Juni, nachdem er Pandemie bedingt zweimal verschoben werden musste, endlich wieder stattfinden darf. Besonders hat das Jahr 2022 begonnen. Im Januar wurde unsere Eva zur Präsidentin von PHAEurope für eine Funktionsperiode von 2 Jahren gewählt. Bei der Europäischen Jahreshauptversammlung oder GAM wurde der Jahresbericht präsentiert und es stand die Wahl des neuen europäischen Vorstandes am Programm.

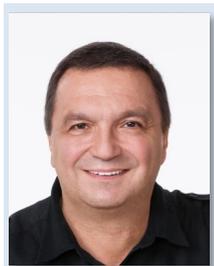
Im März folgte die Europäische Konferenz oder APHEC, beide Veranstaltungen wurden virtuell übertragen.

Wir freuen uns auf ein aufregendes Jahr, in dem wir Sie alle wieder persönlich begrüßen dürfen!

Ihr Lungenhochdruck-Team
Eva, Monika & Gerry



Eva
0664/28 808 88
eva@phaustria.org



Gerry
0664/22 888 88
gerry@phaustria.org



Monika
0650/69 322 47
monika@phaustria.org

Die Top-Themen dieser Ausgabe

Energieelos? Welche Kräuter helfen	Seite 3
Genetische Untersuchung bei PAH	Seiten 4-5
Kennen Sie schon Ayurveda?	Seiten 6-7
Was wird 2022 anders?	Seiten 8-9
Nicols Geschichte	Seiten 10-11
GAM & APHEC	Seiten 12-13
Vorstandssitzung PH Austria	Seite 13
Kinder glücklich machen	Seite 14
Atemübungen nicht vergessen	Seite 15
Achtsam mit sich sein	Seite 16
Gutes für den Magen	Seite 17
Wir in den Sozialen Medien	Seite 18
Ein Buch für Sie dabei?	Seite 19
PH Austria und die Presse	Seite 21

Schauen Sie auf
unserer Homepage vorbei!



Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:
PH – AUSTRIA, Initiative Lungenhochdruck
Wilhelmstraße 21, 1120 Wien
Tel: +43 1/402 37 25
info@phaustria.org

Für den Inhalt verantwortlich:
PH – AUSTRIA, Initiative Lungenhochdruck

Redaktion:
Gerry Fischer, Obmann
Eva Otter, Obmann Stellvertreterin

Hersteller:
Focusdruck GmbH
Ludwig-Fober Straße 12, 2102 Kleinengersdorf
Auflage: 800 Stk, 4x jährlich

Titelbild: © PH Austria
Alle Artikel in diesem Magazin wurden nach bestem Wissen ausgearbeitet. Verwendete Fotos unterliegen den Richtlinien der DSGVO.

Kräuter gegen Energielosigkeit

Wir kennen es alle, das alltägliche Phänomen. Die Energielosigkeit kann sich vorübergehend äußern oder länger bestehen bleiben. Oft gibt es konkrete Auslöser, wie Schlafmangel und lässt sich gut beheben. Wenn es wieder wärmer wird, holt uns die Frühjahrsmüdigkeit ein, doch dagegen hat uns die Natur wirksame Kräuter geschickt.

Brennnessel



© leopoldboettcher/Pb

Brennnessel ist ein echter Schatz der Natur. Sie beinhaltet eine Menge Vitamine und besitzt eine entgiftende, harntreibende, entschlackende und stoffwechsellernregende Wirkung. Die Brennnessel ist ein perfekter Zusatz zu den grünen Smoothies. Da sie ziemlich neutral schmeckt, kann sie in vielen Gerichten und Getränken verwendet werden. Durch die Zubereitung von Brennnesseltee und Speisen hilft man den Eisenhaushalt wieder aufzufüllen.

Sanddorn



© GregMontani/Pb

Die Sanddornfrüchte sind echte Vitaminbomben. Sie enthalten Vitamin C, Vitamin B12, Vitamin E, Beta-Carotin, Flavone, Gerbstoffe, Beta-Sitosterol und vieles mehr. Nach einer langen Erkältung oder bei Vitaminmangel können die frischen Sanddornfrüchte sehr behilflich sein. Das im Sanddorn enthaltene Vitamin B12 ist besonders wichtig, da es eine anregende Wirkung hat. Man kann aus den getrockneten und frischen Sanddorn-Beeren auch einen Tee zubereiten.

Rosmarin



© Different_Perspective/Pb

stammt aus dem Mittelmeerraum. Er riecht nicht nur himmlisch und passt zu vielen Gerichten, sondern hat auch viele wohltuende Wirkungen. Er ist kreislaufstärkend, entzündungshemmend, krampflösend und anti-bakteriell. Besonders auf den Kreislauf wirkt er anregend und belebend.

Sein breites Wirkungsspektrum macht ihn bei vielen Erkrankungen anwendbar, wie Herzschwäche, Kopfschmerzen, Wechseljahresbeschwerden oder Erschöpfungszustände.

Ginseng



© PeterFrankle/Pb

Er ist nicht nur ein Allheilmittel, sondern auch ein guter Muntermacher. In Asien wird er seit Jahrtausenden als die Quelle der Lebenskraft bezeichnet. Er besitzt eine tonisierende und revitalisierende Wirkung, fördert die Wundheilung, beschleunigt die Regenerationsfähigkeit des Gewebes, stärkt das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem, hemmt die Entzündungen und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Aus getrockneten Wurzeln kann man auch Tee machen, der schmeckt ziemlich süß und ist kräftig im Geschmack. Er verbessert das allgemeine Wohlbefinden und weckt die Lebensgeister.

Wann kann eine genetische Untersuchung bei PAH sinnvoll sein?

Autorin:

Ao. Univ.-Prof. Dr. Judith Löffler-Ragg

Uniklinik Innsbruck

Leitung LH Ambulanz mit Schwerpunkt seltene Lungenerkrankungen

COVID-19 Einsatzteam

Konsil ICU Lungentransplant



ao. Univ.-Prof. Dr. Judith Löffler-Ragg

Wie viele chronische Erkrankungen ist Lungenhochdruck nicht durch eine einzelne Ursache, sondern durch verschiedenste Einflüsse bedingt, sogenannt multifaktorieller Genese. In der zuletzt von internationalen Experten aktualisierten Klassifikation für Lungenhochdruck hat man abhängig von zu Grunde liegenden Mechanismen, Krankheitsausprägung und therapeutischen Konzepten fünf große Gruppen definiert (1). Zur Gruppe 1, der pulmonal arteriellen Hypertonie (PAH), zählt auch die erbliche PAH („heritable PAH = HPAH“), wo genetische



© TheDigitalArtist/Pb

Veranlagungen nachgewiesen werden können.

Der historische Ausgangspunkt war die Beobachtung, dass Lungenhochdruck in seltenen Fällen gehäuft in der Familie auftreten kann. Untersuchungen von Familien haben im Jahre 2000 dazu geführt, dass man den ersten Nachweis von monogenetisch vererbten Mutationen (Veränderungen im genetischen Kode eines einzelnen Genes, welches die Proteinfunktion verändern kann) im sogenannten „Bone morphogenetic protein Typ II Rezeptor“ (BMP2) entdeckt hat (2,3). Bei positiver Familiengeschichte ist dies das relevanteste Gen, mit Nachweis einer Veränderung in bis zu 80% (4). Bei unauffälliger Familiengeschichte sind Mutationen deutlich seltener nachzuweisen, in ca. 15% (4). Zunächst verblieben die Untersuchungsmethoden sehr aufwändig und die Bedeutung der Veränderungen musste in den Folgejahrzehnten erst etabliert werden. Mit besserem Wissen über die Bedeutung der Signalwege wurden auch weitere

vererbte Veränderungen detektiert. Mittlerweile sind mindestens 12 Gene bekannt, mit entsprechend akzeptabler Beweislage, dass diese Veränderungen einen möglichen Beitrag zum Umbau im Lungengefäßbett beitragen können (4). Allerdings sind das in der Regel sehr seltene Ereignisse, und diese Entdeckungen haben die Detektionsrate an Positivbefunden nicht wesentlich erhöht. Der Erbgang der meisten Veränderungen ist autosomal dominant. Was heißt das? Die meisten unserer Gene sind in der Regel in doppelter Ausprägung vorhanden (einmal mütterlicherseits und einmal väterlicherseits). Bei der autosomal dominanten Vererbung liegt die Veränderung entweder in der mütterlichen oder väterlichen Anlage und wird daher nur mit einer Wahrscheinlichkeit von 50% weitergegeben. Allerdings bedeutet das Tragen einer Veränderung nicht unbedingt, dass es zur Ausprägung der Krankheit kommt. Hier gibt es noch weitere Einflussfaktoren, die weitgehend unbekannt sind. Eine Rolle scheint hier das Geschlecht zu spielen, weil im Durchschnitt Trägerinnen einer BMP2 Mutation in 42% Lungenhochdruck ausprägen, während Männer dies nur in 14% bekommen (5).

Wann kann nun eine genetische Untersuchung sinnvoll sein?

Prinzipiell ist die technische Durchführbarkeit einer genetischen Abklärung anhand einer Blutprobe sehr vereinfacht worden und kann in Zusammenarbeit mit humangenetischen Beratungsstellen in ganz Österreich angeboten werden. Insbesondere bei familiärer Häufung oder Lungenhochdruck im Kindes- oder frühen Erwachsenen-Alter können hier Faktoren identifiziert werden, die die Entstehung des Lungenhochdrucks mitbedingen können. Interessant ist, dass bei Lungenhochdruck im Kindesalter etwas andere genetische Profile vorliegen können, vor allem Gene relevant sind, die für die Entwicklung von Organen von Bedeutung sind, wie wie beispielsweise das TBX4 Gen (6). Hier können auch gezielte und möglicherweise früher einsetzbare Medikamente entwickelt werden.



© ckstockphoto/Pb

Da man am klinischen Vorgehen derzeit noch nichts ändert, werden bei Nachweis von veränderten Anlagen bei Betroffenen nicht automatisch Familienangehörige getestet, und schon gar nicht Kinder. Angehörige über 18 Jahre können erst nach einer eingehenden humangenetischen Beratung, die wir in Innsbruck interdisziplinär durchführen, getestet werden. Vorab muss aber gut besprochen werden, ob das Wissen um eine Anlage, die vielleicht nie Krankheits-relevant wird, nicht eher belastend ist. Für an PAH Erkrankte, vor allem bei Ausprägung im jungen Erwachsenenalter, kann das Wissen um die Anlage zu einem besseren Verständnis für die individuelle Ursache der Erkrankung beitragen. Ein fachärztliches Gespräch über die Pro und Contras, wie beschrieben ist allerdings Voraussetzung, weiters eine schriftliche Einverständniserklärung.

- 1) Simonneau G, Montani D, Celermajer DS, Denton CP, Gatzoulis MA, Krowka M, Williams PG, Souza R. Haemodynamic definitions and updated clinical classification of pulmonary hypertension. *Eur Respir J.* 2019 Jan 24;53(1):1801913. doi: 10.1183/13993003.01913-2018. PMID: 30545968; PMCID: PMC6351336.
- 2) International PPH Consortium, Lane KB, Machado RD, Pauculo MW, Thomson JR, Phillips JA 3rd, Loyd JE, Nichols WC, Trembath RC. Heterozygous germline mutations in BMPR2, encoding a TGF-beta receptor, cause familial primary pulmonary hypertension. *Nat Genet.* 2000 Sep;26(1):81-4. doi: 10.1038/79226. PMID: 10973254.
- 3) Deng Z, Morse JH, Slager SL, Cuervo N, Moore KJ, Venetos G, Kalachikov S, Cayanis E, Fischer SG, Barst RJ, Hodge SE, Knowles JA. Familial primary pulmonary hypertension (gene PPH1) is caused by mutations in the bone morphogenetic protein receptor-II gene. *Am J Hum Genet.* 2000 Sep;67(3):737-44. doi: 10.1086/303059. Epub 2000 Jul 20. PMID: 10903931; PMCID: PMC1287532.
- 4) Morrell NW, Aldred MA, Chung WK, Elliott CG, Nichols WC, Soubrier F, Trembath RC, Loyd JE. Genetics and genomics of pulmonary arterial hypertension. *Eur Respir J.* 2019 Jan 24;53(1):1801899. doi: 10.1183/13993003.01899-2018. PMID: 30545973; PMCID: PMC6351337.
- 5) Larkin EK, Newman JH, Austin ED, Hemnes AR, Wheeler L, Robbins IM, West JD, Phillips JA 3rd, Hamid R, Loyd JE. Longitudinal analysis casts doubt on the presence of genetic anticipation in heritable pulmonary arterial hypertension. *Am J Respir Crit Care Med.* 2012 Nov 1;186(9):892-6. doi: 10.1164/rccm.201205-0886OC. Epub 2012 Aug 23. PMID: 22923661; PMCID: PMC3530218.
- 6) Thoré P, Girerd B, Jaïs X, Savale L, Ghigna MR, Eyries M, Levy M, Ovaert C, Servettaz A, Guillaumot A, Dauphin C, Chabanne C, Boiffard E, Cottin V, Perros F, Simonneau G, Sitbon O, Soubrier F, Bonnet D, Remy-Jardin M, Chaouat A, Humbert M, Montani D. Phenotype and outcome of pulmonary arterial hypertension patients carrying a *TBX4* mutation. *Eur Respir J.* 2020 May 14;55(5):1902340. doi: 10.1183/13993003.02340-2019. PMID: 32079640

Wechsel an der Spitze der ÖGP

Im Rahmen der Generalversammlung der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie (ÖGP) wurde der Kliniker und Forscher Assoz.-Prof. Dr. Gábor Kovács, 1. stellvertretender Leiter der Klinischen Abteilung für Pulmologie an der Universitätsklinik für Innere Medizin der Medizinischen Universität Graz, zum neuen ÖGP-Präsidenten gewählt.

Assoz.-Prof. Dr. Kovács wird das Amt des Präsidenten der Fachgesellschaft der österreichischen Lungenspezialisten die nächsten zwei Jahre bekleiden.

Der langjährige ÖGP-Generalsekretär, Prim. Priv.-Doz. Dr. Bernd Lamprecht, Vorstand der Klinik für Lungenheilkunde des Kepler Universitätsklinikums Linz wurde zum Vizepräsidenten bestellt, Univ.-Prof. Dr. Judith Löffler-Ragg, Universitätsklinik Innsbruck, wird neue Generalsekretärin der ÖGP.



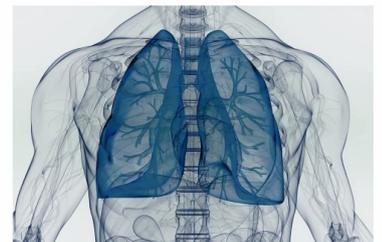
Assoz.-Prof. Dr. Kovács

ERS PH Virtual School

Am 25. Januar fand die virtuelle Schulung des ERS (European Respiratory Society) zum Thema PH statt.

PHAEurope war die einzige Vertretung für Patienten und Patientinnen bei dieser Versammlung. Das Webinar war mit 170 Teilnehmern und Teilnehmerinnen gut besucht. Es gab sowohl wissenschaftliche Beiträge als auch Fälle aus der Praxis. Zu den Vortragenden zählten Prof. Dr. Ulrich aus der Schweiz sowie der derzeitige ERS Präsident Prof. Dr. Marc Humbert aus Frankreich.

YOU ARE ATTENDING
VIRTUAL SCHOOL ON
PULMONARY HYPERTENSION
25 JANUARY 2022



Einführung in die Welt des Ayurveda



Ich bin Anna Vamos, Dipl. Ayurveda Wohlfühlpraktikerin.

Ich arbeite seit kurzem mit PH Austria zusammen und versuche mit meinen Vorträgen, Patienten in die Welt des Ayurveda einzuführen und ihnen ayurvedische Tipps für den Alltag zu geben.

Ich bin vor ca. 10 Jahren zum Ayurveda gekommen. Nach meiner Ausbildung bei der Europäischen Akademie für Ayurveda habe ich einige Monate in Indien unter einem traditionellen indischen Ayurveda-Arzt gearbeitet. Zurück in Wien, habe ich meine Praxis gegründet, wo ich ayurvedische Beratungen, Massagen und Kuren anbiete und Menschen ayurvedisch und ganzheitlich begleite.

Was ist Ayurveda?

Ayurveda ist die traditionelle indische Medizin. Wortwörtlich übersetzt ist Ayurveda das „Wissen vom Leben“. Er konzentriert sich auf die menschliche Gesundheit in ihrer Ganzheit und bezieht neben dem Körper auch den Geist mit ein.

Nach Ayurveda ist Gesundheit ein Zusammenspiel aus dem Körper, dem Geist, unseren Sinnen und unserer Umgebung. Ist dieses System in Balance, sind wir gesund. Ist dieses System nicht in Balance, hilft Ayurveda dabei, die Harmonie wiederherzustellen, damit Körper, Geist und Seele wieder im Einklang sind.

Ayurveda ist eine Lebensweise, bei der es darum geht, was man täglich macht, wie man täglich mit sich selbst umgeht und was man tagtäglich tut, um gesund zu sein und auch weiterhin gesund zu bleiben. Dieses tägliche Tun steht im Ayurveda im Mittelpunkt. Und da dieses tägliche Tun bei jedem unterschiedlich ist, geht Ayurveda mit jedem Einzelnen individuell um.



Anna Vamos

Vata, Pitta, Kapha

Die Grundlage von Ayurveda ist die Auffassung von der Einzigartigkeit von Menschen. Wir gehen davon aus, dass alle unterschiedlich sind, alle ein anderes Leben, einen anderen Job, andere Lebensumstände haben und so haben wir im Ayurveda keine Einzelmaßnahmen je nach Problem oder Krankheitsbild, sondern erstellen immer ein maßgeschneidertes Programm für jeden. Dieses beinhaltet einfache Empfehlungen und Tipps für eine gesunde Lebensweise im Alltag. Im Falle einer Krankheit kommen Kuren, spezifische Therapien und auch ayurvedische Heilkräuter zum Einsatz.

Wir nennen diese Betrachtungsweise die ayurvedische Konstitutionslehre. Unsere Konstitution ist die einzigartige Zusammensetzung von körperlichen und geistigen Eigenschaften und Funktionen jedes Einzelnen. Sie zeigt uns unsere geistigen und körperlichen Veranlagungen, unseren Körperbau, unsere Ernährungsbedürfnisse, unseren Stoffwechsel, unterschiedliche Merkmale unserer Persönlichkeit, unser Temperament, unsere Vorlieben und Abneigungen, unsere Stärken und Schwächen.

In der Konstitutionslehre stehen drei Prinzipien im Mittelpunkt. Diese nennen wir: VATA, PITTA und KAPHA, die drei grundlegenden Kräfte, die das gesamte Universum, die Natur, die Lebensumstände, die Jahreszeiten, die



Tageszeiten, die Nahrungsmittel und auch den Menschen durchdringen und die all unsere körperlichen und geistigen Vorgänge steuern.

Die individuelle Verteilung dieser drei Kräfte bestimmt unsere individuelle Konstitution, also unseren Ayurveda-Typ. Je nachdem, welcher Kraft beziehungsweise welche Kräfte in uns vorherrschen, unterscheiden wir zwischen Vata-, Pitta- und Kapha-Typen sowie eine Reihe von Mischtypen. Die meisten Menschen sind Mischtypen, also es herrschen in einem mehrere dieser drei Kräfte vor. Für unsere körperliche, seelische und geistige Gesundheit ist es wichtig, dass diese Kräfte in sich stabil ruhen und auch, dass sie miteinander in Gleichgewicht sind.

In der Praxis gibt es mehrere Methoden, die wir in der Konstitutionsanalyse anwenden. Neben einer umfassenden Befragung über die Lebensweise, die Körperfunktionen und Krankheiten schauen wir uns den Körper auch ganz genau an und entwickeln dann einen maßgeschneiderten Plan, um die Kräfte ins Gleichgewicht zu bringen oder, wenn sie im Gleichgewicht sind, sie in sich zu stärken.

Ayurveda ist kein kurzfristiges Programm, das dogmatisch gefolgt werden muss, sondern ein Wegweiser, der uns hilft, mit einfachen und im Alltag leicht umsetzbaren Tipps, Schritt für Schritt Änderungen in unserem Leben vorzunehmen und wohltuende Routinen zu integrieren, damit es uns jeden Tag gut geht, und damit wir unser volles Potential entfalten und leben können.

Wenn Sie mehr wissen möchten, finden Sie meine Vorträge für PH Austria online auf deren Youtube Channel.

Oder Sie können sich gerne direkt bei mir unter der Telefonnummer 0660/7600146 oder per E-Mail unter: office@annavamos.com melden.

Ihre Anna Vamos



Bilder sind Eigentum von Anna Vamos

Tag der Seltenen Erkrankungen

Wie jedes Jahr wird auch 2022 am 28. Februar der Tag der seltenen Erkrankungen oder Rare Disease Day begangen. Dieser Tag soll auf seltene Erkrankungen, wie Lungenhochdruck, aufmerksam machen - denn mehr Awareness und somit frühere Diagnose und Behandlung kann Leben retten!



PH AUSTRIA
INITIATIVE LUNGENHOCHDRUCK

Lungen Kinder

Mehr Informationen unter:
WWW.LUNGENHOCHDRUCK.AT

Zoolauf darf stattfinden

Endlich darf wieder gelaufen werden. Nach der Corona-bedingten Pause in den letzten beiden Jahren freuen wir uns ganz besonders, dass der 9. Wiener Zoolauf im Tiergarten Schönbrunn, am 22. Juni stattfinden kann.

Viele Lauffreudige haben sich schon angemeldet!

9. WIENER ZOOLAUF
IM TIERGARTEN SCHÖNBRUNN

22.06.2022

Termin: Mittwoch, 22. Juni 2022
Ort: Tiergarten Schönbrunn, Wien
Beginn: 18:30 Uhr
Start: ab 19:00 Uhr

STARTBLÖCKE:
Zebras starten um 19:00 Uhr
Kaiserfische starten um 19:20 Uhr
Elefanten starten um 19:40 Uhr
Tiger starten um 20:00 Uhr

Lungen Kinder
TIERGARTEN SCHÖNBRUNN
www.zoolauf.at

Anmeldung unter: WWW.ZOOLAUF.AT • INFO@ZOOLAUF.AT

Was bringt das Jahr 2022 an Änderungen

Jährliche Valorisierung des Pflegegeldes seit 2020



© Public domain/Pictures/Pb

Derzeit beziehen rund 490.000 Menschen in Österreich Pflegegeld.

Seit 1. Jänner 2020 wird das Pflegegeld jährlich angehoben. Die jährliche Steigerung orientiert sich am Pensions-Anpassungsfaktor, für das Jahr 2022 beträgt die Erhöhung 1,8%.

Das bedeutet für die Pflegegeldbezieher im Einzelnen:

Stufe 1... € 165,40	Pflegeaufwand mehr als 65 Stunden/Monat
Stufe 2... € 305,00	Pflegeaufwand mehr als 95 Stunden/Monat
Stufe 3... € 475,20	Pflegeaufwand mehr als 120 Stunden/Monat
Stufe 4... € 712,70	Pflegeaufwand mehr als 160 Stunden/Monat
Stufe 5... € 968,10	Pflegeaufwand mehr als 180 Stunden/Monat
Stufe 6... € 1.351,80	Pflegeaufwand mind. 180 Stunden/Monat, Zeit nicht planbar
Stufe 7... € 1.776,50	Pflegeaufwand mind. 180 Stunden/Monat, Bewegungsunfähigkeit gegeben

Rezeptgebühr

Die Rezeptgebühr beträgt seit 1.1.2022 € 6,65

Rezeptgebührenbefreiung

Bestimmte Gruppen (z.B. Personen mit anzeigepflichtigen übertragbaren Krankheiten, Zivildienstler) sind generell von der Rezeptgebühr und vom Serviceentgelt für die e-Card befreit. Eine bereits bewilligte Befreiung behält ihre Gültigkeit. Die Befreiung von der Rezeptgebühr auf Antrag gebührt:

Alleinstehenden Personen mit einem Einkommen bis € 1.030,49 monatlich

Ehepaaren mit einem Einkommen bis € 1.625,71 monatlich.

Bei chronisch kranken Menschen, die einen erhöhten Medikamentenbedarf haben, liegt eine Befreiung vor, wenn das Einkommen

Alleinstehende maximal € 1.185,06

Ehepaare höchstens € 1.869,57 beträgt.

Die jeweiligen Obergrenzen erhöhen sich pro unterhaltspflichtigem Kind um € 159,00.

Rezeptgebührenobergrenze

Seit 1. Januar 2008 ist für die Entrichtung der Rezeptgebühr eine Obergrenze in der Höhe von 2% des Jahresnettoeinkommens vorgesehen. Wird die Obergrenze erreicht, ist der Versicherte für den Rest des Jahres von der Gebühr befreit. Die Abwicklung erfolgt über das e-card System.



© Monam/Pb

Kostenanteil für Heilbehelfe

Derzeit beträgt der Kostenanteil für den Versicherten für Heilbehelfe mindestens € 37,80, bei benötigten Sehbehelfen mindestens € 113,40.

Die Kostenbeteiligung entfällt bei Kindern, die das 15. LJ noch nicht erreicht haben, und für Personen, die wegen besonderer Schutzbedürftigkeit auch von der Rezeptgebühr befreit sind.

Geringfügigkeitsgrenze

Diese liegt im Jahr 2021 bei € 485,85.
 Als geringfügig beschäftigt gilt man in Österreich, wenn man bei regelmäßiger Beschäftigung, also ein Arbeitsverhältnis, das mindestens einen Monat dauert, diesen Betrag pro Monat nicht überschreitet.
 Für Arbeitnehmer in geringfügiger Beschäftigung gelten dieselben arbeitsrechtlichen Regelungen wie für alle anderen Arbeitnehmer. Sie haben ebenso Anspruch auf Abfertigung, Pflegefreistellung und Urlaub. Auch sind geringfügig Beschäftigte unfallversichert, obwohl sie keine Abgabe an die Sozialversicherung leisten müssen. Kranken- und Pensionsversicherung wird allerdings nicht automatisch einbezahlt.

Pensionserhöhung

Für das Jahr 2022 erfolgt, abhängig vom monatlichen brutto - Gesamtpensionseinkommen, eine abgestufte Pensionserhöhung:

Pensionserhöhung 2022	
bis € 1.000,00	3,0 %
von € 1.000,01 bis € 1.300,00 linear abgestuft von	3,0 % bis 1,8 %
Über € 1.300,00	1,8 %

Zuzahlungen bei REHA-Aufenthalt

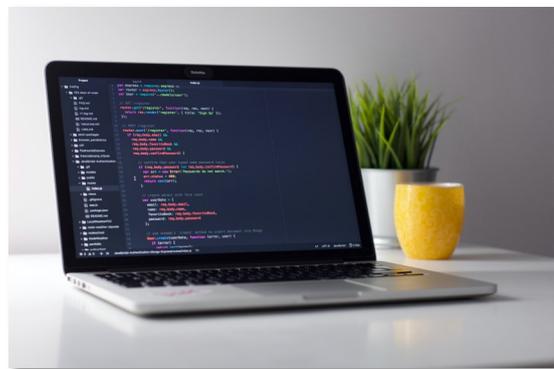
Wenn Sie einen REHA – Aufenthalt aus Gründen der Festigung des momentanen Gesundheitszustandes in Anspruch nehmen, fallen Zuzahlungen an. Diese sind nach Einkommenshöhe gestaffelt.
 € 9,09 tgl. bei monatlichem Bruttoeinkommen von € 1030,50 bis € 1.611,87
 € 15,58 tgl. bei monatlichem Bruttoeinkommen von € 1.611,88 bis € 2.193,26
 € 22,08 tgl. bei monatlichem Bruttoeinkommen über € 2,193,26
 Bei Vorliegen einer besonderen Schutzbedürftigkeit wird keine Zuzahlung fällig.
 Diese Zahlungen für REHA-Aufenthalte sind höchstens für 28 Tage im Kalenderjahr zu leisten.

Service-Entgelt für die e-card

Die Höhe der Zahlung für das Jahr 2023 beträgt € 12,95 und wird im November 2022 eingehoben.

Folgende Personen sind von dieser Entgeltleistung befreit:

- Ehegatten, Lebensgefährten, Kinder
- Bezieher einer Pension
- Personen, die aufgrund besonderer Schutzbedürftigkeit von der Rezeptgebühr befreit sind
- Zivildienstleistende
- Präsenzdienstleistende
- Bezieher von Sonderunterstützungen
- Personen, die eine außergewöhnliche Zuwendung seitens der Wiener Stadtwerke-Verkehrsbetriebe oder Wiener Linien erhalten



© Clement Helardot/Unsplash

Rundfunkgebührenbefreiung

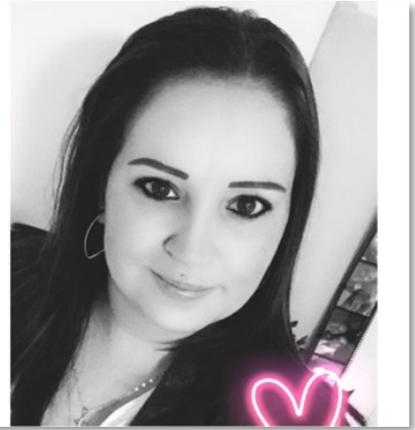
Die Ermittlung der Rundfunkgebührenbefreiung erfolgt nach Abzug von Miete, Wohnpauschale bei Eigenheimen in Höhe von € 140,- und diversen außergewöhnlichen Belastungen für einen Haushalt. Die Einkommensgrenze richtet sich nach der Anzahl, der im gemeinsamen Haushalt lebenden Personen.
 Für 1 Person..... € 1.154,15
 Für 2 Personen..... € 1.820,80
 Für jede weitere Person € 178,08

Das Haushalts-Nettoeinkommen ist das Nettoeinkommen ALLER in einem Haushalt lebenden Personen. Leistungen aufgrund des Familienlastenausgleichsgesetzes, Unfallrenten und das Pflegegeld werden nicht angerechnet.

Sollten Sie Fragen zu sozialen Dienstleistungen haben, bitte kontaktieren Sie mich unter
 Tel.-Nr.: 0664/288 0 888 oder unter eva@phaustria.org.

Zurück ins Leben –

Meine PHänomenale Geschichte



Nicole

Zuerst einmal zu mir

Mein Name ist Nicole, ich bin 36 Jahre jung und komme aus dem schönen Innsbruck in Tirol. Vom Beruf bin ich Restaurantfachfrau und meine Hobbys sind, schwimmen, spazieren gehen und Zeit mit meiner Familie und Freunden verbringen. Ich bin ein sehr lebhafter Typ, immer gut gelaunt und für jeden Spaß zu haben.

Zu meiner Geschichte



Es war Anfang November 2020, als ich bei Putztätigkeiten in der Arbeit bemerkte, dass irgendetwas nicht stimmt.

Bei Belastung bekam ich schlechter Luft als sonst und das, obwohl ich als Kellnerin eine sehr gute Kondition hatte. Da ich auch noch Raucherin war und 2-mal im Jahr eine Bronchitis hatte, dachte ich mir, das geht schon wieder weg. Dies war leider nicht der Fall, es wurde immer schlechter und schlechter. Zwei Covid Antigentests waren negativ, und auch diverse Medikamente von der Apotheke halfen nicht. Zu Weihnachten war es bereits so schlimm, dass ich keine 3 Stufen mehr schaffte. Ich war völlig außer Atem.



Ein Stechen in der Brust und Schwindelanfälle waren meine ständigen Begleiter. Da musste etwas Größeres fehlen.

Am 29.12.2020 ließ ich mir dann von meinem Hausarzt eine Überweisung für den Radiologen geben. Nach der Röntgenuntersuchung fragt man mich, ob ich schon länger mit dem Herz Probleme habe. Ich war erstmals geschockt und verneinte das. Es musste sich um ein Missverständnis handeln. Es hieß mein Herz sei zu groß und ich sollte so schnell wie möglich bei einem Kardiologen einen Termin vereinbaren. Auch ein Verdacht auf eine pulmonale Druckerhöhung stand bereits im Raum. In der kommenden Nacht wachte ich plötzlich um fünf Uhr morgens auf und bekam keine Luft mehr beim Liegen. Ich musste mich um Luft zu bekommen aufsetzen. Ein fürchterliches Gefühl. So kann es nicht weitergehen wusste ich und fuhr am Vormittag in die Notfallambulanz. Nach stundenlangem Aufenthalt und etlichen Untersuchungen wurde ich dann stationär aufgenommen.

Der erste Schock

Man teilte mir mit, dass ich kurz vor einem Rechtsherzversagen stünde. Da lag ich nun alleine mit meinen Ängsten in der Klinik. Es wurden wieder etliche Untersuchungen gemacht, unter anderem ein Rechtsherzkatheter. Am Tag darauf der nächste



Schock bei der Visite, als ich die endgültige Diagnose bekam: Pulmonale arterielle Hypertonie: eine schwere, unheilbare und fortschreitende Erkrankung. In diesem Moment brach für mich und meiner Familie der Boden unter uns zusammen. Ich verstand die Welt nicht mehr. Warum nur, fragte ich mich pausenlos. Wie soll mein Leben weitergehen? Wie geht es beruflich weiter? Fragen über Fragen.

Viele schlaflose Nächte folgten

Es folgten viele schlaflose Nächte und einige Liter an Tränen. Meine PH Ärztin, Frau Univ. Prof. Dr. Judith Löffler-Ragg vom Uniklinikum Innsbruck, beruhigte mich erstmals und teilte mir mit, dass es mittlerweile gute Medikamente gibt. Ich bekam Opsumit und Adcirca. Ich bemerkte während der Medikamenteneinnahme schon eine wesentliche Steigerung meiner Leistungsfähigkeit. Sie klärte mich genau auf, worauf ich nun achten muss, und gab mir wertvolle Tipps, unter anderem auch eine Broschüre von PH Austria.



Anruf bei PH Austria

12 Tage später kam ich dann wieder nach Hause und meldete mich bei Frau Eva Otter von PH Austria.

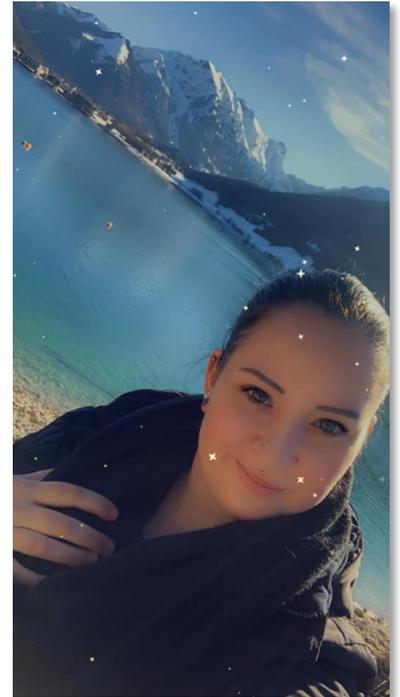


Auch bei einer PH Selbsthilfegruppe auf Facebook meldete ich mich an. Ich bekam von jeder Seite eine Menge an Informationen, Tipps und Unterstützungen.

Bis Juli 2021 war ich im Krankenstand. Zuerst einmal stabil werden hieß die Devise. Ich besuchte anschließend eine 3-wöchige ambulante Reha, wo mir auf meine Krankheit angepasste Atemtechniken und Übungen gezeigt wurden. Ich schaffte eine 10% Leistungssteigerung in dieser Zeit.

Es gibt immer eine Lösung

Als nächsten Schritt machte ich mir Gedanken, wie es beruflich nun weitergehen soll. Als Kellnerin konnte ich so wohl nicht mehr arbeiten. Meinen geliebten Beruf aufzugeben war jedoch nicht sehr einfach. Es musste aber weitergehen, auch mit Krankheit, dachte ich mir. Ich entschied mich für eine Umschulung. Nach einigen Recherchen bin ich auf das BBRZ (Berufliches Bildungs- und Rehabilitationszentrum) gestoßen. Ich ließ mich vom Arbeitsmarktservice anmelden. Im August 2021 war es nun soweit, meine berufliche Rehabilitation begann. Nach verschiedenen Eignungs- und Interessenstests beschloss ich, die Ausbildung zur Personal- und Lohnverrechnerin und zusätzlich die Lehrabschlussprüfung zur Bürokauffrau zu absolvieren. Ich fand eine tolle Arbeitsstelle im Bereich Human Resource Management, die auf Gastronomie und Hotellerie spezialisiert sind.



Last but not least -

Glaubt an euch, kämpft für das, was euch wichtig ist, und im Besonderen, passt auf euch auf!

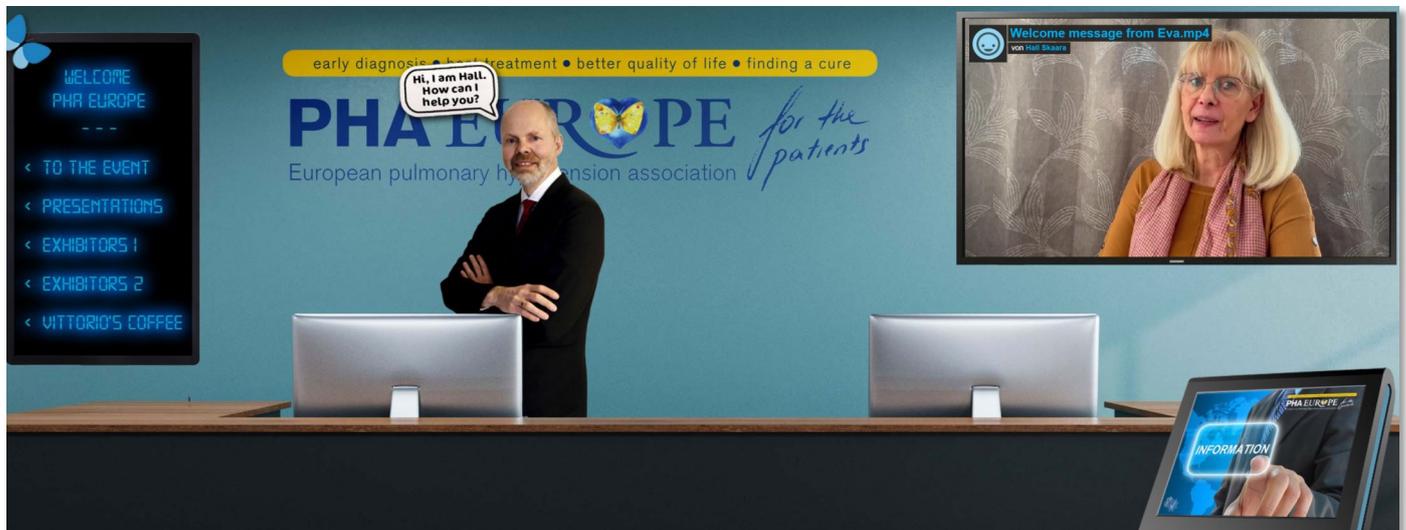
In Liebe Nicole



RÜCKBLICK

APHEC & GAM

Die Europäische Konferenz der Mitgliedsstaaten

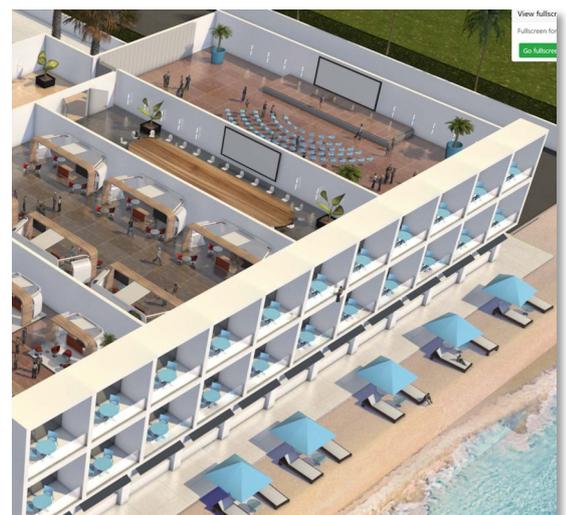


Auch heuer musste die Europäische Konferenz, schon wie im letzten Jahr, virtuell abgehalten werden. 2 verschiedene Termine waren dafür geplant. Die GAM wurde am 16. Januar abgehalten, der Termin für die APHEC war der 1. und 2. März.

Für Mitglieder, die nicht teilnehmen konnten, wurde die Gam sowie die APHEC aufgezeichnet.

Die Schwerpunkte dieser GAM (General Annual Meeting) waren die jährlich stattfindende Vorstandssitzung sowie die Wahl des Vorstandes. Nach der Begrüßung durch Gerry Fischer, General Manager von PHA Europe, wurde der Finanzbericht des vergangenen Jahres präsentiert und wir bekamen auch einen Einblick auf die Prognose im kommenden Jahr.

Danach folgte die Entlastung des bisherigen Vorstandes und der neue wurde für eine Funktionsperiode von 2 Jahren gewählt. So wie in den vergangenen 2 Jahren ist der neue Vorstand wieder ganz in weiblicher Hand - mit einem Unterschied, unsere Eva Otter wurde einstimmig zur neuen Präsidentin von PHA Europe gewählt.



Auch die APHEC (Annual Pulmonary Hypertension European Conference), wurde ebenfalls zu einem virtuellen Erlebnis. Es wurde uns das Gefühl gegeben, in unserem Hotel in Barcelona, wo normalerweise die Konferenz stattfindet, zu sein, und wir hatten die Möglichkeit uns im Poolbereich des Hotels zu treffen und auszutauschen. Jedes Mitglied der 34 Europäischen Mitgliedsstaaten sowie unsere Sponsoren konnten an ihrem Ausstellungsstand Infomaterial und Videos hochladen.

Tage zuvor konnten sich die Mitglieder schon die Vorträge der PH Spezialisten anhören. Zu den namhaften Vortragenden aus aller Welt zählten Prof. Noordegraaf aus Amsterdam, Prof. Farod Rahaghi, Prof. Franck Rahaghi, Prof. Preston, alle USA, Irene Sorenson, Norwegen, Prof. Adam Torbicki, Polen und Prof. Hansmann und Anna Vamos sowie Claudia Englisch aus Österreich. Die Fragen zu den einzelnen Vorträgen wurden an den Organisator, Hall Skaara, geschickt, der diese dann an die Vortragenden weitergab und die beim Meeting beantwortet wurden. Wir zählten rund 300 Fragen. Vielen Dank an Hall für die Organisation!

Eine erfolgreiche Konferenz, die nicht nur gespickt war mit viel Neuem und Wissenswertem, sondern auch zeigte, wie wichtig und gut der Zusammenhalt der einzelnen Mitgliedsstaaten ist.



Videos

-  Prof. Torbicki (APHEC 2021)
Access to PH treatments: Challenges and answers in Eastern Europe
-  Anna Vamos (APHEC 2021)
Ayurveda
-  Prof. Franck Rahaghi (APHEC 2021)
PH therapies in the US, Today and Tomorrow
-  Prof. D'Alto (APHEC 2021)
Initial combination therapy
-  Irene Sorensen, LHL (APHEC 2021)
Peer to peer volunteer work
-  Prof. Ioana R. Preston (APHEC 2021)
Exercise, sex and contraception in PH
-  Prof. Farbod Rahaghi (APHEC 2021)
CTEPH: Now and Future
-  Prof. A. Vonk Noordegraaf (APHEC 2021)
What is next in PAH?
-  Prof. Georg Hansmann (APHEC 2021)
PH in Infants, Children and Young Adults
-  Claudia Englisch (APHEC 2021)
PAH and Nutrition

Generalversammlung PH Austria

Auch heuer wurde die Generalversammlung für PH Austria wieder virtuell abgehalten. Die Onlineversammlung fand am 25. Feber statt.

Zu den Tageordnungspunkten zählten die Begrüßung durch den Vorstand und der Bericht des Vorstandes, weiters die Genehmigung des Jahresabschlusses, Bericht des Kassiers und Rechnungsprüfers und der Beschluss der Planungsrechnung. Mit der Entlastung des Vorstandes und die Vorschau auf 2022 wurden die Teilnehmer der Generalversammlung vom Vorstand verabschiedet.

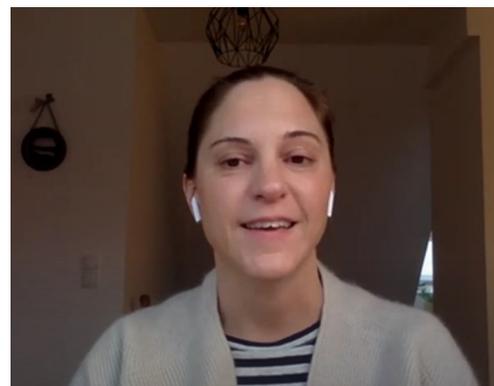
Für alle Mitglieder, die nicht daran teilnehmen konnten, wurde die Generalversammlung aufgezeichnet.



Ayurveda online

Als krönenden Abschluss eines erfolgreichen Jahres veranstaltete PH Austria am 20. Dezember einen online Vortrag mit Anna Vamos zum Thema Ayurveda. Bei unserem Infotag gab Anna eine Einführung in die Welt des Ayurveda. Da die Nachfrage zu diesem Thema so groß war, planten wir gleich darauf eine Folgeveranstaltung, hier ging es dann um Lebensweise und Ernährung aus der Sicht des Ayurveda.

Zum Nachhören einfach auf unseren Youtube Channel schauen <https://www.youtube.com/watch?v=KdFDz8nZQtA>



Anna Vamos

ACHTSAMKEIT

8 samkeits - Ecke

Wie finde ich zu mir selbst - Wie lerne ich mich besser kennen

Man kann sich immer wieder neu erfinden, sich der momentanen Situation anpassen, doch manchmal wirft einem das Gesagte, wie z.B. eine Diagnose, völlig aus der Bahn. Tipps, wie man sich wieder findet, erfahren wir von Marlene Riesenhuber, MSc.

Im Alltag laufen wir oft Gefahr, das Gefühl für uns selbst zu verlieren. Gerade dann, wenn einem eine schlechte Nachricht ereilt, die Konsequenzen nach sich zieht, wie in unserem Fall die Diagnose Lungenhochdruck. Da kommt es einem vor, als würde die Welt stillstehen und der Körper uns fremd wird. Doch wenn wir lernen, auf die Signale unseres Körpers zu hören, können wir den Kontakt zu unserem Inneren wiederherstellen. Es klingt so einfach, doch irgendwie ist es doch so schwierig.

Diese Fragen tragen dazu bei, uns zu helfen das Leben mit einer schwerwiegenden Erkrankung neu zu gestalten, sich neu zu entdecken und so das Leben wieder in eine positive Richtung zu lenken.

Was sind meine Stärken?

Was bereitet mir Sorgen?

Wofür bin ich dankbar?

Was ist mir wichtig im Leben?

Wo fühle ich mich sicher?

In welchen Nahrungsmitteln verstecken sich Eisen und Proteine

In welchen Nahrungsmitteln versteckt sich Eisen oder in welchem Essen sind wertvolle Proteine versteckt? Unsere Ernährungspädagogin Astrid Resch gibt Auskunft.

Das Spurenelement Eisen

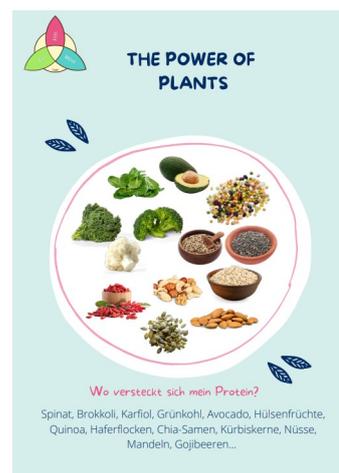
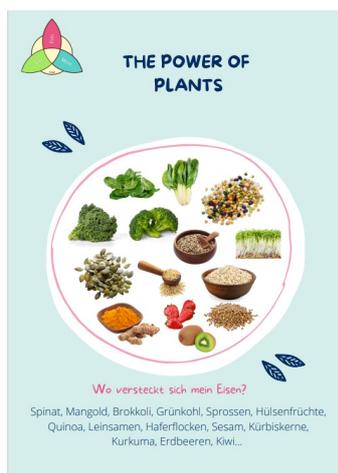
Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen oder Haarausfall, diese Symptome könnten auf einen Eisenmangel hinweisen.

Proteine – Energielieferanten und Baumaterialien für unseren Körper

Proteine sind Eiweiße. Sie bestehen aus Aminosäuren. Einen Teil davon kann unser Körper selbst produzieren, andere müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Man unterscheidet zwischen pflanzlichem und tierischem Eiweiß.

Wichtige pflanzliche Proteinquellen sind Hülsenfrüchte, Hafer, Nüsse und eiweißreiches Gemüse, wie z.B. Brokkoli oder Spinat. Tierisches Protein findet man, z.B. in Lachs, magerem Rindfleisch oder Hüttenkäse.

Generell ist es empfehlenswert, den Fokus auf die pflanzlichen Nährstoffquellen zu legen und damit die Basis zu bilden und diese dann nach Bedarf mit tierischen Produkten zu ergänzen.



Holen wir uns die Urlaubsstimmung nach Hause

Griechische Zitronensuppe

Zutaten

250 g Hühnerfleisch
2 Stk Eier
2 Stk Zitronen
1 EL Petersilie gehackt
1 l Hühnersuppe
2 EL Olivenöl
1 Stk Knoblauchzehe
1 Stk Schalotte
100 g Reis
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung Griechische Zitronensuppe

Hühnerfleisch in Streifen schneiden, Schalotte und Knoblauchzehe fein hacken. Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch kurz anschwitzen, Reis hinzufügen und kurz anbraten. Mit Hühnersuppe aufgießen, Fleisch und Lorbeerblatt hineingeben. Ca 15 min köcheln lassen, Petersilie dazugeben.

Die Eier-Zitronen-Soße vorbereiten. Dazu ½ Tasse Suppe aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen. Saft einer Zitrone, dann Eier schaumig schlagen und löffelweise mit dem Zitronensaft vermengen, Suppe löffelweise dazugeben, alles unter kräftigem, ständigen Rühren mit der Suppe vermengen und cremig werden lassen.

Zubereitung Tomaten-Couscous

Couscous in einer Schüssel mit 300 ml kochendem Salzwasser übergießen und zugedeckt 10 min quellen lassen.

Zwiebel und Knoblauch in Streifen schneiden, Tomaten halbieren, Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomatenmark einrühren, kurz mitbraten. Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und bei mittlerer Hitze 5 min dünsten.

Petersilien- und Minzblätter von den Stielen zupfen und hacken, Feta zerbröseln, Couscous mit einer Gabel aufllockern. Mit der Tomatenmischung anrichten und mit Feta, Petersilie und Minze bestreut servieren. Nach Belieben mit 1 El Öl beträufeln und pfeffern.



© kaboompics/Py



© ctownes/Pb

Mit O2 Kids Kampagne Kinderwünsche erfüllen

Lungen Kinder

Wir vom Lungenkinder Forschungsverein, PH Austria und der Dachverband PHA Europe, arbeiten gemeinsam daran, Kinder und deren Familien in schwierigen Situationen zu unterstützen und damit Freude in ihr Leben zu bringen.

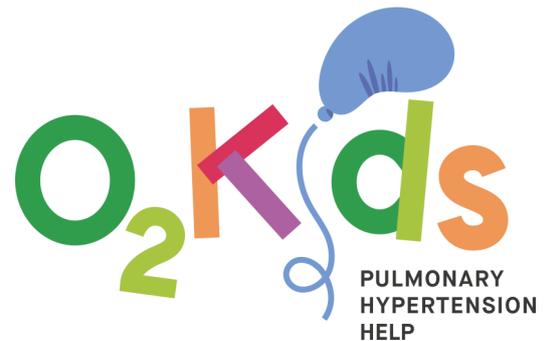
Deshalb haben wir gemeinsam die O2 Kids Kampagne ins Leben gerufen. Sie soll eine Direkthilfe für die betroffenen Familien sein, aber auch ein Aufmerksam machen, wie es sich anfühlt, ein krankes Kind, zu versorgen.

Über unseren europäischen Dachverband haben wir also den Mitgliedsländern angeboten, dass Familien, die dringend etwas für ihr Kind benötigen, es sich aber nicht leisten können, ein Ansuchen an uns zu stellen. Wir werden versuchen, die Wünsche zu erfüllen. Und wir haben sie erfüllt!

Es sind schon Anträge von Familien in der Höhe von ca. € 17.000,- eingetroffen, alles Dinge, die dringend benötigt werden, um das tägliche Leben zu erleichtern.

Zu den Wünschen zählen:

- ein Sprachcomputer - um dem Kind die Kommunikation mit der Familie zu ermöglichen (wir berichteten in unserer Ausgabe 44)
- ein Dreirad - um einen Kind Mobilität zu verschaffen
- ein elektrischer Rollstuhl - um endlich wieder nach draußen zu kommen
- ein Sauerstoffkonzentrator - nicht in jedem Land besteht die Möglichkeit einer Kassenleistung
- ein Laptop - um einem Kind die Teilnahme am Unterricht zu ermöglichen
- ein elektrisches Fahrrad - um beim Spielen dabei sein zu können
- eine spezielle Uhr - um Herzrhythmus und Sättigung im Auge zu behalten
- und vieles mehr.



Strahlende Gesichter:



Ukraine



Kroatien



Bulgarien



Ungarn



Österreich



Slowenien



Slowakei

Der zugelassene Atem - Schnüffeln

Beim Üben geht es hier darum, den unwillkürlichen und autonomen Atem zuzulassen, d. h. wir lassen unseren Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt. Da klingt einfacher als es ist, daher üben wir dieses Mal das Schnüffeln.

Ausgangshaltung:

Nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung oder einen parallelen, hüftbreiten Stand ein. Legen Sie Ihre Hände deutlich spürbar auf Ihren Oberbauch. Schließen Sie die Augen.

Bewegungsablauf und Atem:

Schnüffeln Sie zwei- bis fünfmal hintereinander durch die Nase ein. Dann langsam über den Mund ausatmen. Wenn möglich erlauben Sie sich eine Atempause. Warten Sie, bis der Impuls für den Einatem von selbst kommt und atmen dann wieder mehrmals schnüffelnd ein. Wiederholen Sie den Ablauf drei - bis fünfmal. Spüren Sie abschließend nach.



© domeckopol/Pb

Wirkungen:

Körper: Das Zwerchfell wird aktiviert und belebt und kommt ins Schwingen. Dadurch werden die darunter- und darüberliegenden Organe „massiert“ und in ihrer Tätigkeit unterstützt. Raum und Volumen werden in der Mitte des Rumpfes spürbar. Dieser lebendige Mittenraum ermöglicht eine mühelose Aufrichtung. Der Kreislauf wird angeregt.

Seele und Geist: Schwingungsfähigkeit, Lebendigkeit, Fröhlichkeit und auch Ruhe entstehen.

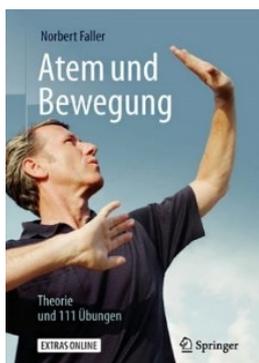
Atem: Dieser fließt freier und lebendiger. Atembewegung breitet sich in den Flanken, im Oberbauch und im mittleren Rücken aus.

Nachspüren: Nach allen Übungen gibt Ihnen das Nachspüren die Möglichkeit, in Ruhe und Stille genau wahrzunehmen, was die Übungen bewirkt haben. Sie können sich auf der körperlichen und geistigen Ebene fragen: „Was nehme ich wahr, was spüre ich körperlich, wie ist meine Stimmung, was fühle und denke ich jetzt und vor allem wie atme ich jetzt?“

Viel Freude und Erfolg beim Üben!



© Zheka Kapusta/Unsplash



Ganz besonders wichtig ist ein

Ganzheitliches Ateemerleben, es fördert gesundheitserhaltende Widerstandskräfte sowie ganzheitliche Selbstregulation und stärkt die Persönlichkeit. Es hilft, gesund und leistungsfähig zu bleiben sowie sich optimal regenerieren zu können und es verdeutlicht individuelle Talente und Potenziale und ermutigt, diese im beruflichen und privaten Umfeld umzusetzen. Auch das sogenannte Schnüffeln gehört hier dazu.

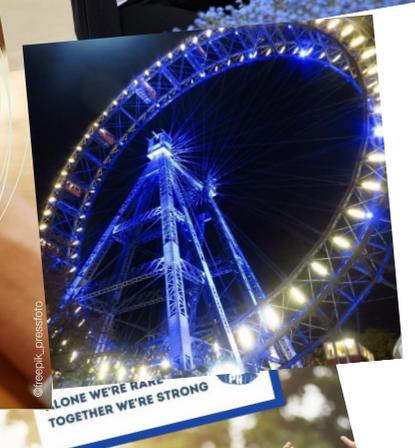
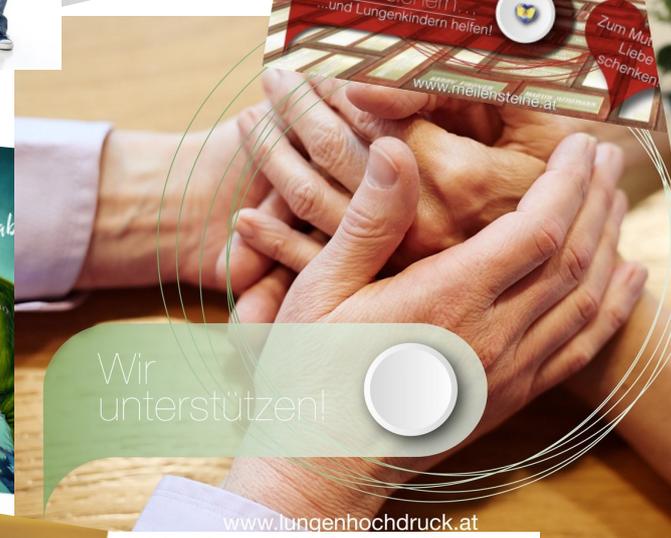
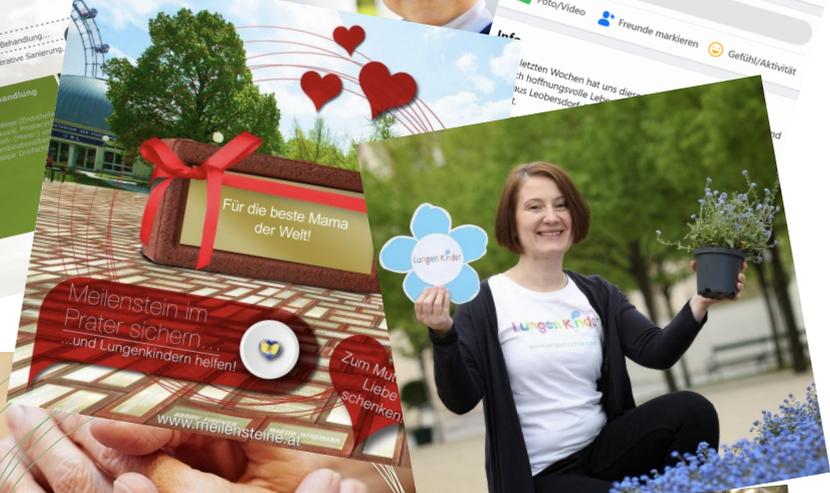
© Faller/Atem und Bewegung

Die Übung des Monats entstammt der 2. Auflage des Buches „Atem und Bewegung“ von Norbert Faller.

RÜCKBLICK

Wir in den sozialen Medien 2021

Wir wollen Ihnen einen Jahresrückblick darüber geben, wie aktiv wir in den Sozialen Medien Facebook und Instagram 2021 waren. Durch die mediale Präsenz steigt der Bekanntheitsgrad dieser Erkrankung und bietet eine Gelegenheit schnell gute Neuigkeiten zu verbreiten.



DER BUCHSPAZIERER

Autor: Carsten Henn

Henn besuchte das Albert-Schweitzer-Gymnasium, machte dort 1993 Abitur und begann dann ein Studium an der Universität in Köln. Nach dem Magisterabschluss in den Fächern Völkerkunde, Soziologie und Geographie studierte er in Adelaide Völkerkunde und Weinbau. Er schreibt Romane, sowie Fachbücher über Wein und Kulinarik.



Es sind besondere Kunden, denen der Buchhändler Carl Christian Kollhoff ihre bestellten Bücher nach Hause bringt, abends nach Geschäftsschluss, auf seinem Spaziergang durch die Gassen der Stadt. Denn diese Menschen sind für ihn fast wie Freunde, und er ist ihre wichtigste Verbindung zur Welt. Als Kollhoff überraschend seine Anstellung verliert, bedarf es der Macht der Bücher und eines neun-

jährigen Mädchens, damit sie alle, auch Kollhoff selbst, den Mut finden, aufeinander zuzugehen.

Carsten Henn präsentiert hier eine gefühlvolle Geschichte darüber, was Menschen verbindet und Bücher so wunderbar macht. Ein Buch zum Einkuscheln, ein Buch, das wärmt und Zuversicht spendet.

Was ich gelernt habe

Erkenntnisse für ein glückliches Leben

Autor: John Strelecky

Nach einem lebensverändernden Erlebnis mit 33 Jahren war er inspiriert, seine erste Geschichte des Cafés am Rande der Welt zu schreiben. Ein Riesenerfolg, wie sich herausstellte, das Buch wurde in 41 Sprachen übersetzt.

Wenn er nicht gerade schreibt, bereist er mit seiner Familie die Welt.



Lebensweisheiten, die Menschen weltweit inspirieren

»Jeder Mensch verfügt über Genialität. Jeder hat Dinge gelernt, die das eigene Leben verändert haben. Jeder hat anderen Menschen etwas zu sagen. Dieses Buch habe ich geschrieben, weil ich davon überzeugt bin, dass wir alle uns weiterentwickeln und davon profitieren, wenn wir uns

darüber austauschen, was wir gelernt haben.«

Was ihm auf seinen Reisen und daheim auffällt und zum Nachdenken bringt, was ihn beeindruckt und inspiriert, das alles hält er in seinem Notizbuch fest. Und er stellt sich nun die Frage: »Was habe ich daraus gelernt?«. Seine Gedanken dazu sind anregend, nachdenklich machend und immer ein Gewinn.

Für Sie nachgeschlagen

Endothelitis

Als Endothelitis wird eine Entzündung des Endothels bezeichnet, also der innenliegenden Zellschicht von Blutgefäßen. Eine „echte“ Endothelitis ist durch geschwollene und beschädigte Endothelzellen gekennzeichnet, die durch subendotheliale Lymphozyten von der darunter liegenden Basalmembran getrennt sind. Diese Erkrankung ist oft ein Bestandteil einer akuten Abstoßungsreaktion nach Organtransplantation.



Retrospektive Analyse

Der Begriff retrospektiv bedeutet „zurückblickend“. Eine retrospektive Analyse untersucht von der Gegenwart ausgehend die Vorgeschichte. Dabei werden Daten aus der Vergangenheit ausgewertet. Im Gegensatz dazu werden in prospektiven Studien Daten ab dem Zeitpunkt des Studienbeginns gesammelt und ausgewertet.

GSK bäckt für uns

Auch dieses Mal haben die Mitarbeiter der Fa. GSK nicht auf uns vergessen und Kekse für uns gebacken. Die somit eingenommenen Spenden beliefen sich auf rund € 400,--. Die Kekse wurden persönlich von Frau Berkowitsch, Fa. GSK, vorbeigebracht. Wir bedanken uns bei der Belegschaft für den großartigen Einsatz!



B.Berkowitsch, Monika

FAKTEN

Meine Fakten im Blick

1843 PH Austria Analysezeitraum: 2021



Meine Daten

Clippings	easyAPQ
126	€ 737.371,04
Druckauflage	Clipgröße
8.419.956	87.729 cm ²

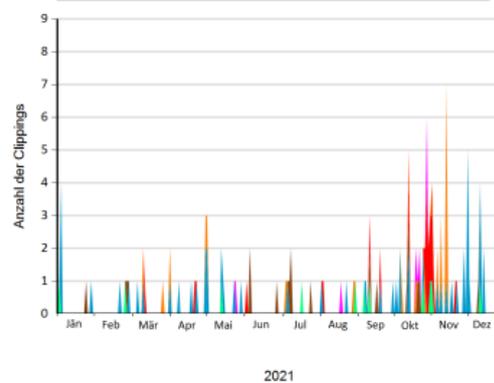
Meine Medien



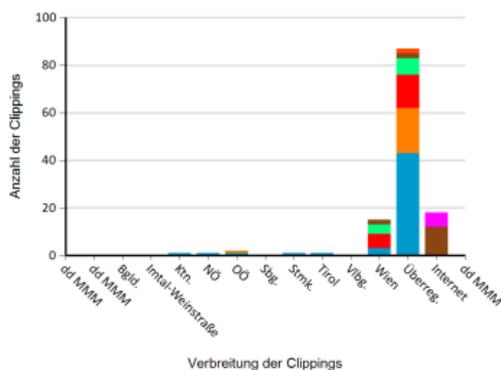
Meine Suchbegriffe*



Suchbegriffe-Chronologie*



Regionale Verbreitung*



Meine Medientypen



Bei den mit * gekennzeichneten Charts herrscht Farbkongruenz.

Einfach den Überblick behalten.

Im Jahr 2021 sind über Lungenhochdruck 126 Zeitungsartikel und Medienberichte erschienen bei einer Druckauflage von über 8 Millionen.

NACHLESE

NATIONALES PH-FORUM

Zusammenfassung der Veranstaltung vom 15. Oktober 2021

MEINE FREUNDE SAGEN: AUF ZUM SPIELPLATZ!

MEINE LUNGE SAGT NEIN.

Lungenhochdruck nimmt Jakob die Luft für ein kindgerechtes Leben.

Ihre Spende hilft

24h Sperrnummern: 0650 228 688

lungenkinder.at

PAH: Awareness schaffen

Lungenhochdruck (PH) des Lungendruckes, der über eine normale Belastung hinausgeht, ist ein gefährliches Krankheitsbild, das die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränkt. Die Erkrankung ist oft asymptomatisch und wird erst im fortgeschrittenen Stadium durch die zunehmende Belastbarkeit der Lunge festgestellt. Die Erkrankung ist eine seltene, aber lebensbedrohliche Krankheit.

PAH: früh diagnostizieren und konsequent behandeln

Patienten mit pulmonaler arterieller Hypertonie (PAH) profitieren von einer frühzeitigen Diagnose und nachfolgender früher Therapie. Dies sicherzustellen ist die Kooperation auf verschiedenen Ebenen notwendig.

Rare Disease Day 2022 – Seltene Erkrankungen im Scheinwerferlicht

Mehr als 300 Millionen Menschen haben eine oder mehrere der über 6.000 identifizierten seltenen Krankheiten – in Österreich sind es einige hundert. Viele dieser Krankheiten sind noch wenig erforscht, das erschwert die Diagnose und die Behandlung. Ein besseres Bewusstsein für seltene Krankheiten ist daher ein wichtiges Ziel.

Zeit, hellhöriger zu werden

Pulmonal-arterielle Hypertonie erkennen – niedrigerer mPAP-Grenzwert sich zunehmend durch



der Ätiologie Form kann Hypertonie dokumentiert assoziiert auftreten – druck, ange Schistosomien kommt Zusammenrose (SSc)

Benefizlauf

Endlich wieder ein Zoolauf am 22. Juni im Tiergarten Schönbrunn!

Aber mit begrenzter Teilnehmerzahl, daher jetzt schnell anmelden!

Räumkommando befreit verstopfte Lungenarterien

...thromboembolische pulmonale Hypertonie hat nicht gerade eine gute Chancen der Betroffenen zu bessern, muss man sie zum Erkennen. Zum anderen sollte die Behandlung multidisziplinär mit der Chirurgie integrieren.

FÜR MEHR VERSORGENGS-SICHERHEIT

AOP Orphan nimmt Verpackungsanlage in Wien in Betrieb

Herzlich Willkommen!

Seltene Erkrankungen

Eine spezielle Herausforderung für Betroffene und Behandelnde von Piero Lercher

Expertenbericht: Die pulmonale Hypertonie (PH) oder Lungenhochdruck ist eine hämodynamische Störung des Lungendruckes mit einer pathologischen Erhöhung des pulmonal-arteriellen Drucks. Eine PH kann eine Vielzahl unterschiedlicher Erkrankungen zugrunde liegen, seltener tritt sie als idiopathische Erkrankung auf.

Unheilbar und meist spät diagnostiziert

PAH. Die Symptome sind oft unspezifisch, daher dauert es im Schnitt 14 Monate, bis eine Pulmonal-arterielle Hypertonie (PAH) diagnostiziert wird.

...eine sekundäre von kleineren Ursachen

Pulmonale Hypertonie erkennen

Expertenbericht: Eine pulmonale Hypertonie kann eine Vielzahl unterschiedlicher Erkrankungen zugrunde liegen, seltener tritt sie als idiopathische Erkrankung auf. Die Bildung spielt in der Abklärung eine zentrale Rolle.

Update Idiopathische Lungenfibrose

ERS Jahreskongress 2021

Einzelner rar,

Rund eine halbe Million Österreicher sind von einer seltenen Erkrankung betroffen.

Ursachen und Manifestation Seltene Erkrankungen verbergen sich hinter kryptischen

Rechtsherzfunktion und Trikuspidalinsuffizienz

Diagnostik und Therapieansätze

Zur Person: Dr. Veritas Dornenberg, Klinische Abteilung für Kardiologie, Universitätsklinik für Innere Medizin II, Medizinische Universität Wien, Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien, E-Mail: veritas.dornenberg@meduniwien.ac.at

Zur Person: Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr. Georg Gotschek, PhD, Klinische Abteilung für Kardiologie, Universitätsklinik für Innere Medizin II, Medizinische Universität Wien, Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien, E-Mail: georg.gotschek@meduniwien.ac.at

HFpEF: schrittweise zur Diagnose und eine erste wirksame Therapie

Merksatz: In der Diagnostik und der Therapie der HFpEF wurden in den letzten Jahren große Fortschritte erzielt. Ein neuer Algorithmus hilft bei der Diagnosefindung. Und ein für Diabetes entwickeltes Medikament wird voraussichtlich erstmals eine echte Therapie für diese Patientengruppe bieten.

KEYPOINTS: Die Diagnostik der HFpEF beruht auf klinischen, röntgenologischen, echokardiologischen und schrittmessungsbasierten Kriterien. Die SGLT2-Hemmer Empaglifozin konnte sich in einer randomisierten Studie als wirksame Therapie der HFpEF etablieren.

VON MARGIT KOUDELKA

Als Rare oder Orphan Diseases werden Erkrankungen bezeichnet, die nur einen geringen

Fakten im Blick

Im Zeitraum Jänner bis März sind über Lungenhochdruck mehr als 25 Zeitungsartikel und Medienberichte erschienen. Sollte Sie ein Artikel besonders interessieren, können wir Ihnen diesen selbstverständlich zusenden.

ANMELDUNG

Frühe Diagnose • Beste Therapie • Lebensqualität • Heilung



Anmelde/Aktualisierungsformular

für Mitglieder und solche, die es werden möchten

Ich möchte Mitglied werden

Ich möchte Informationsmaterial (Newsletter, Einladungen zu Infotagen und Plaudermeetings) erhalten

Ich möchte der WhatsApp Gruppe beitreten

Name: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Ort: _____

Telefonnummer: _____

Mailadresse: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Bitte ausgefüllt an unten stehende Adresse oder als Scan retour senden :

PH AUSTRIA, Initiative Lungenhochdruck

Wilhelmstraße 21

1120 Wien

oder: info@phaustria.org

Mit dieser Anmeldung gehen Sie KEINE Verpflichtung ein !!



WIEN

AKH, Univ.-Klinik Wien

Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien

Abt. für Pädiatrie und Jugendheilkunde

Univ. Prof. Dr. Ina Michel-Behnke

Terminvereinbarung: Tel.: +43/ 40-400-31800

Spezialambulanz für PH, Innere Medizin II,
Kardiologie

Univ.-Prof. Dr. Irene Lang

Terminvereinbarung: Tel.: +43/ 40-400-61350

Klinische Abteilung für Pulmologie

Sprechstunde für PH

Univ. Prof. Dr. Marco Idzko

Univ. Doz. Dr. Lukasz Antoniewicz, PhD

Terminvereinbarung: Tel.: +43/40-400-61410



STEIERMARK

Univ.-Klinik Graz

Auenbruggerplatz 15,

8036 Graz

Abt. für Pulmologie:

Univ. Prof. Dr. Horst Olschewski

Terminvereinbarung: Tel.: +43 (0) 316-385

DW 12253

Klin. Abteilung für Pädiatrische Kardiologie

Univ. Prof. Dr. Andreas Gamillscheg

Univ. Prof. Dr. Daniela Baumgartner

Terminvereinbarung:

Tel.: +43 (0)316 385 DW 13677



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

TIROL

Univ.-Klinik Innsbruck

Anichstr. 35, 6020 Innsbruck

Department für Innere Medizin

Univ. Prof. Dr. Judith Löffler-Ragg

Terminvereinbarung:

Tel.: +43 (0) 512-504-23260 (ab 13.00)

Univ. Klinik für Pädiatrie

Univ. Prof. Dr. Ralf Geiger

Terminvereinbarung:

Tel.: +43 (0)512 504 23511



NIEDERÖSTERREICH

Universitätsklinikum St. Pölten

Probst-Führerstraße 4, 3100 St. Pölten

Kardiologie, 3. Med. Abt.

Univ. Doz. Dr. Deddo Mörtl

Terminvereinbarung:

Tel.: +43 (0)2742-9004-14706



SALZBURG

Universitätsklinikum Salzburg

Müllner Hauptstraße 48,

5020 Salzburg

Abt. für Innere Medizin II,

Kardiologie und Int. Intensivmedizin

OA Dr. Ingrid Pretsch

Terminvereinbarung:

Tel.: +43 (0)5 7255-25601

PH-ZENTREN

ÖBERÖSTERREICH

Allg. öffentliches Krankenhaus der Elisabethinen Linz

Fadingerstr. 1, 4010 Linz

Ambulanz für Herz-Kreislauf

OA Dr. Regina Steringer-Mascherbauer

Terminvereinbarung:

Tel.: +43 (0)732-76764900



Allgemein öffentliches Krankenhaus
Elisabethinen Linz

Kepler Universitätsklinikum

Med Campus III

Kranhausstraße 9

4021 Linz

Abt. für Kardiologie und Int. Intensivmedizin

OA DD. Jörg Kellermaier

Terminvereinbarung:

Tel.: +43 (0) 5768083-6220

Med Campus II

Kranhausstraße 7a

4020 Linz

Abt. für Kinderkardiologie

OA Dr. Jürgen Steiner

Terminvereinbarung:

Tel.: +43 (0) 5768082-22003



Kepler
Universitäts
Klinikum

KÄRNTEN

LKH Villach

Nikolaigasse 43, 9500 Villach

Abt. für Innere Medizin

OA Dr. Boris Fugger

Terminvereinbarung:

Tel.: +43 (0)4242 DW 2080

Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

Feschnigstraße 11, 9020 Klagenfurt

Abt. für Kardiologie

OA Dr. Tamara Buchacher

Terminvereinbarung:

Tel.: +43 (0)463-538-25220



LKH VILLACH



KLINIKUM KLAGENFURT
AM WÖRTHERSEE

VORARLBERG

LKH Feldkirch

Carinagasse 47, 6800 Feldkirch

Abt. für Innere Medizin

OA Dr. Rainer Mathies

OA Dr. Fabian Schmid

Terminvereinbarung:

Tel.: +43 (0) 5768082 DW 2130



LANDESKRANKENHAUS FELDKIRCH
Allgemeines Krankenhaus

Wir bedanken uns bei:



Gefördert aus den Mitteln
der
Sozialversicherung



Wir bieten Ihnen...

- ... Unterstützung und ein offenes Ohr für Ihre Anliegen
- ... Beratung in sämtlichen Sozialangelegenheiten, um Ihnen zu helfen, zu Ihrem Recht zu kommen
- ... Infotage mit Vorträgen, um Sie so zu informieren, dass Sie als mündiger Patient wahrgenommen werden
- ... Workshop Nachmittage, um den Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen in angenehmer Atmosphäre zu ermöglichen
- ... Informationsmaterial in Form von Newslettern, Broschüren, Plakaten und einer Homepage: www.phaustria.org
- ... noch vieles mehr

Nutzen Sie Ihr Recht auf unser kostenloses Service !

PH AUSTRIA Initiative Lungenhochdruck

www.phaustria.org

Tel: +43 1 402 37 25