

# Atemberaubend

Sommer 2022 Ausgabe 46



Zoolauf 2022



# INHALT

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die vergangenen Monate waren für uns alle voller Ambivalenzen. Der Begriff Normalität bekam eine andere Bedeutung. So entstanden andere Sichtweisen, die Neubessinnung und Aufbrüche zu Tage treten lassen.

Die Hilfe, die wir als Kompetenz- und Servicestelle anbieten steht nicht nur für Beratung und Unterstützung Gleichbetroffener, sondern auch für eine kräftige Stimme der Patientinnen und Patienten. Eine durchaus positive Entwicklung, die wir als Anlass sehen, unsere Arbeit in diesem Sinne fort zu führen und auszuweiten. In unserem Magazin erfahren Sie die Zukunftsperspektiven in Österreich und vieles über unser Tun.

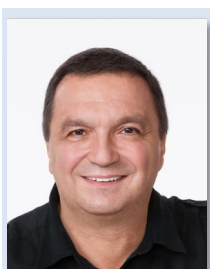
Doch wie sieht die Lage in anderen Ländern aus? Wie schaut es z. B. in unseren Nachbarländern mit der Medikamentenversorgung aus, gibt es PH Zentren, ganz zu schweigen von Rehazentren? Hier besteht noch ein großer Handlungsbedarf, das zeigt uns die Arbeit bei PHAEurope.

Blättern Sie unser Magazin durch und lassen Sie sich von den impulsgebenden Texten und berauschenden Fotos von unseren Veranstaltungen bei einem kühlen Glas Limonade inspirieren.

Ihr PH Austria-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

|                                        |                |
|----------------------------------------|----------------|
| Kräuter statt Chemie                   | Seite 3        |
| Bequem reisen mit der Bahn             | Seiten 4 – 5   |
| Tadeja erzählt ihre Geschichte         | Seiten 6 – 7   |
| Feldenkrais leicht gemacht             | Seite 8        |
| Erster Workshop Nachmittag in Salzburg | Seite 9        |
| Infotag Innsbruck                      | Seite 10       |
| Unsere WPHD Aktivitäten                | Seiten 11 – 13 |
| 9. Zoolauf erfolgreich                 | Seiten 14 – 15 |
| Charity hilft Charity                  | Seiten 16 – 17 |
| Call to Action in Brüssel              | Seiten 19 – 20 |
| Atemübungen                            | Seite 21       |
| Essen wie im Urlaub                    | Seite 22       |
| Ein Buch für Sie dabei?                | Seite 24       |
| Anschrift geändert?                    | Seite 26       |

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:  
grellWeiss - Copy2 GmbH  
Carl-Appel-Straße 2, 1100 Wien  
Auflage: 800 Stk, 4x jährlich  
Titelbild: © Zupanc Daniel  
Alle Artikel in diesem Magazin wurden nach  
bestem Wissen ausgearbeitet. Verwendete  
Fotos unterliegen den Richtlinien der DSGVO.

## Kräuter für guten & erholsamen Schlaf

*Liegen Sie nachts oft wach? Damit sind Sie nicht alleine. Längst nicht für jeden ist das Ein- und Durchschlafen selbstverständlich. Bis zu einem Drittel der Österreicher leidet an leichten bis schweren Schlafstörungen. Doch man muss nicht gleich zu pharmazeutischen Schlafmitteln greifen. In der Pflanzenwelt bieten sich Kräuter besonders gut als Alternative an.*

### Kamille

Kamille wird gerne als Heilpflanze gegen vielerlei Beschwerden eingesetzt, von Halsweh bis Bauchschmerzen. Aber auch, wenn Sie schlecht schlafen, kann Ihnen Kamille helfen. Denn sie löst die innere Unruhe und beruhigt sanft, sodass das Einschlafen erleichtert wird. Aufgrund ihrer milden Wirkung eignet sich Kamille auch für Kinder und Kleinkinder, die nicht schlafen können. Mit den getrockneten Blüten der Kamille können Sie ein kleines Leinensäckchen befüllen und auf den Nachttisch legen.



© geforene---Wand/Pb

### Baldrian

Baldrian ist eine der bekanntesten Einschlafhilfen überhaupt. Er wirkt beruhigend und entspannend auf den Körper, ohne die Konzentration zu mindern. Baldrian stärkt die Nerven und hilft, die eigene innere Unruhe und das Gedankenkarussell zu stoppen, die meist der Grund für Schlafprobleme sind. Baldrian verkürzt zudem die Einschlafzeit und Sie können besser und erholsamer durchschlafen. Der Wirkstoff des Baldrians sitzt in der Wurzel, die zu Tropfen verarbeitet werden.



© Paolino

### Passionsblume

Bei Stimmungsschwankungen, Ein- und Durchschlafstörungen sowie Nervosität kann auf die Passionsblume zurückgegriffen werden. Für einen schlaffördernden Tee wird ein Teelöffel getrocknetes Kraut mit einer Tasse heißem Wasser aufgebrüht. Alternativ kann Passionsblume auch mit Alkohol angesetzt werden. Diese Mischung muss eine Woche ziehen, danach werden vor dem Schlafengehen täglich 25 Tropfen eingenommen. Für Kinder ist die Passionsblume jedoch nicht geeignet.



© MabelAmber/Pb

### Lavendel

Bereits sein intensiver Duft wirkt entspannend und schlaffördernd auf unseren Körper. Er ist ideal, um nach einem stressigen Tag zur Ruhe zu kommen. Zudem wirkt sich Lavendel positiv auf die Schlaftiefe aus, das heißt, man schläft tiefer und wacht nachts nicht so oft auf. Ein netter Nebeneffekt: Hausstaubmilben mögen Lavendel nicht. Die getrockneten Lavendelblüten eignen sich ideal als Füllung für kleine Kissen, die man auf den Nachttisch legen kann.



© 1195798/Pb



## Bequemes & barrierefreies Reisen mit der Bahn

*Sie möchten in Urlaub fahren, können aber nicht mit dem Auto unterwegs sein. Hier bietet sich die Bahn als gute Alternative an, egal zu welcher Jahreszeit Sie eine Reise planen.*

*Um reibungsloses Reisen mit der Bahn zu gewährleisten, muss man im Vorfeld einige Punkte beachten. In gesonderten Verträgen wird sichergestellt, dass Ihre Daten vertraulich behandelt werden. Auch werden diese Verträge als Audiodatei zur Verfügung gestellt.*

### Bevor die Reise beginnt

Im Vorfeld sind einige Fragen zu klären. Für all diese und viele weitere Fragen stehen Ihnen eigene Ansprechpartner und Partnerinnen im ÖBB Service zur Verfügung. Auch können Sie sich von den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen persönlich an den ÖBB Ticket-schaltern oder in den Reisezentren der ÖBB beraten lassen. Die Voranmeldung ist kostenlos und kann auch online unter

<https://www.oebb.at/de/reiseplanung-services/barrierefrei-reisen/mobilitaetsservice> erledigt werden.

- Wie ist der Abfahrts-, Umsteige- und Ankunftsbahnhof ausgestattet?
- Welche Züge sind für mobilitätseingeschränkte Personen am besten geeignet?
- Wie sieht die Hilfeleistung an den Bahnhöfen aus?



© Romain Virtuel/unsplash

### Ermäßigungen für Reisende mit Behinderung

Um das Angebot nutzen zu können, benötigen Sie einen österreichischen Behindertenpass oder Schwerkriegsbeschädigtenausweis, der folgende Angaben enthält:

- Angabe des Behinderungsgrads von mindestens 70%
- Eintrag "Der/die InhaberIn des Passes kann die Fahrpreisermäßigung nach dem Bundesbehindertengesetz in Anspruch nehmen."



© pixel2013/Pb

Begleitperson bzw. Assistenzhund reisen bei entsprechendem Vermerk im Behindertenpass gratis mit. Mit Ihrem Behindertenpass reisen Sie jetzt um 50% günstiger mit den ÖBB in ganz Österreich. Sie brauchen keine Ermäßigungskarte, sondern sparen direkt bei jeder Reise mit der Bahn. Es gibt auch 50% Ermäßigung auf ÖBB Standard-Einzeltickets für Reisende in Österreich.

Damit eine optimale Hilfestellung am Bahnhof organisiert werden kann, ist eine Voranmeldung des Reisewunsches grundsätzlich bis spätestens 12 Stunden vor der Reise in der Mobilitätsservicezentrale notwendig.

Grundsätzlich müssen Reisende bei Fahrtantritt ein gültiges Ticket besitzen. Sollte am Bahnhof nur ein Ticketautomat vorhanden sein, bekommt eine ohne Begleitung reisende blinde oder mobilitätseingeschränkte Person das Ticket ohne Aufpreis im Zug.



© KamilSzerlag/Pixabay



## Im Zug

Um die Anforderungen bzw. Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung zu berücksichtigen, wird der Österreichische Behindertenrat (ÖBR) aktiv eingebunden. Somit wird die Barrierefreiheit und auch Inklusion, unter Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben, sichergestellt. In den Nah- und Fernverkehrszügen werden barrierefreie Fahrzeuge eingesetzt. Reisende im Rollstuhl finden ausreichend Platz und es steht eine Universaltoilette zur Verfügung. Für Personen mit einer Sinnesbehinderung werden Informationen im Zwei-Sinne-Prinzip ausgegeben. Züge sind mit dem Hinweis „Rollstuhlstellplatz“ bzw. „rollstuhltaugliches WC“ gekennzeichnet. Der Einstieg in den Zug ist mit einem Rollstuhlsymbol versehen.



© Didgeman/Pb

Wenn Sie Ihr geliebtes Haustier mit auf die Reise nehmen wollen, gibt es auch hierfür eine Lösung. Es sind nur ein paar Regeln, die man einhalten muss:

- Kleinere Tiere können bequem in Transportbehältern befördert werden
- Hunde, die einen Maulkorb tragen und mit Leine gesichert sind, brauchen keinen Transporter, müssen aber ein gültiges Ticket haben. In den Behindertenpass eingetragene Assistenzhunde fahren kostenlos mit.

So wird Reisen wieder möglich. Bitte denken Sie bei Ihrer Reiseplanung daran, genug Medikamente einzupacken. Für sonstige Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung und wünschen einen schönen, erholsamen Aufenthalt an Ihrem gewählten Reiseziel.

## Kompetent als Patientin und Patient

*Heute wollen wir darüber berichten, wie man sich auf das Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin vorbereitet, um keine wichtigen Fragen zu vergessen.*

Wichtig ist auf sich selbst zu hören. Nur so kann man den momentanen Gesundheitszustand richtig mitteilen, nur so kann ich darüber berichten, welche Beschwerden mich plagen.

Hier einige Tipps:

- Fragen auf einen Zettel notieren – man kann leicht auf einiges vergessen, da man ja genau zuhören und sich alles merken möchte, was einem der Arzt oder die Ärztin mitteilt
- Wenn ich etwas nicht genau verstanden habe, frage ich noch einmal nach – bei dem Gespräch ist man meistens ein wenig nervös, es ist besser nachzufragen, als unwissend den Termin zu verlassen
- Komme ich mit dem verschriebenen Medikament nicht gut zurecht, bitte unbedingt sagen – auch wenn man vielleicht einige Zeit ausgesetzt hat, weil die Nebenwirkungen nicht gut zu verkraften waren, oder bei unregelmäßiger Einnahme. Nur so kann sich der/die ÄrztIn ein genaues Bild machen
- Bei dem Arztbesuch ist es wichtig, dass beide Seiten möglichst viel Information bekommen, nur so ist eine Wirksamkeit des Medikaments gegeben.
- Wenn Ihnen das Gespräch schwerfällt, nehmen sie eine Begleitung mit, das gibt oft Sicherheit. Sollten sie jemand für die Unterstützung benötigen, helfen wir Ihnen sehr gerne.
- Fragen Sie so lange nach, bis Sie alles verstanden haben.



© tl447mekwuQ-unsplash

Sollten Sie Befunde über andere Erkrankungen erheben haben lassen, bitte denken sie daran, diese auch mitzunehmen, gegebenenfalls auch Medikamente, die Sie von Ihrem Hausarzt oder Hausärztin erhalten haben. Bitte denken Sie daran, eine Liste mit Fragen oder eine Begleitung mitzubringen, das ist keine Schwäche, sondern eine Stärke!

## Tadejas Geschichte

*Tadeja, Mitglied der PH-Vereinigung in Slowenien und Vorstandsmitglied bei PHA Europe spricht über ihren Leidensweg.*

*Ihr Leitspruch: „Die Krankheit hat mir viel genommen, aber auch viel gegeben“.*



Tadeja

Mein Name ist Tadeja. Ich komme aus Slowenien, dem Land, in dem wir große medizinische Experten und Expertinnen für die Erkrankung Pulmonale Hypertonie sowie alle notwendigen Medikamente haben. Dennoch war die Gründung unserer Vereinigung im Jahr 2011 mehr als notwendig. Damals wurde die PH aufgrund ihres raschen Fortschreitens sehr oft zu spät erkannt. Es war dringend notwendig, sowohl Laien als auch Fachleute für die Krankheitssymptome zu sensibilisieren. Heute können wir in diesem Bereich deutliche Fortschritte feststellen. Wahrscheinlich auch dank unserer gemeinsamen Arbeit in der Vereinigung. Ein Teil der Geschichte zu sein, die von der europäischen Vereinigung der Patienten und Patientinnen mit Lungenhochdruck geschrieben wurde, macht mich stolz und äußerst dankbar. Ich bin von wunderbaren Menschen umgeben, die im Namen aller Betroffenen trotz der Krankheit und des harten Lebens für eine bessere Erkennung der Krankheit, die Verfügbarkeit von Medikamenten, sowie für eine professionelle und angemessene Behandlung kämpfen.



### Im Jahr 2009 wurde mein Leben auf den Kopf gestellt

Ich erfuhr von der pulmonalen arteriellen Hypertonie im Alter von 31 Jahren, als ich im achten Monat schwanger war, als sich meine höchsten Prioritäten auf die Vorbereitungen, Mutter zu werden, konzentrierten. Ich war glücklich, freute mich auf unsere

Tochter, machte Pläne, wie wir unsere gemeinsame Zeit verbringen wollten... Glücklicherweise war meine Tochter wohlauf. Allerdings konnte ich nicht so viel Zeit mit ihr verbringen, wie ich gerne gewollt hätte, denn ich war nicht in der besten Verfassung und habe viel Zeit in Krankenhäusern verbracht, was für die ganze Familie sehr stressig war.

### Ich konnte mich nicht mit der Tatsache abfinden, dass ich krank war

Nach zahlreichen medizinischen Untersuchungen, die sich über das ganze Jahr erstreckten, wurde schließlich die Diagnose gestellt: restriktive Kardiomyopathie mit begleitender pulmonaler Hypertonie. Bald wurde mir gesagt, dass meine einzige Überlebenschance eine Herztransplantation sei. Es war alles andere als einfach, mit dem Gedanken zu leben, dass ich unheilbar krank war und meine Tochter möglicherweise ohne ihre Mutter aufwachsen müsste.

Mit der Unterstützung meiner Familie nahm ich meine ganze Kraft zusammen und versuchte, so weit wie möglich ein normales Leben zu führen. Ich ging zur Arbeit,

genoss jeden einzelnen Tag, trotz gelegentlicher Krisen. Bewusst verdrängte ich den Gedanken, krank zu sein. Ich wollte die Wahrheit einfach nicht akzeptieren. Ich beharrte darauf und tat so, als könnte ich alles tun, was ich vor der Krankheit getan hatte. Doch das war nur für kurze Zeit der Fall. Irgendwann musste ich zugeben, dass ich krank war und es so nicht mehr weitergehen konnte.





## Der Beitritt zur Vereinigung brachte mir Hoffnung, neues Wissen und echte Freunde

Der Schlüsselmoment für den Beitritt zur slowenischen PH-Vereinigung war die Begegnung mit Klara, der Mitbegründerin der slowenischen Vereinigung, die leider nicht mehr unter uns ist. Ihre positive Einstellung und ihre unglaubliche Energie ermutigten mich, 2014 der Vereinigung beizutreten und dabei zu helfen, ihre Mission zu erfüllen, nämlich das öffentliche Bewusstsein für die rechtzeitige Erkennung der Krankheit zu stärken. Ich muss zugeben, dass diese Entscheidung mein Leben in hohem Maße verändert hat. Ich habe wunderbare Menschen kennengelernt und echte Freunde gefunden.



Tadeja mit ihrer Tochter

## Zeit für ein neues Leben. Zeit für ein neues Herz

Das Jahr 2018 war sehr hart. Trotz vieler Medikamente war mein Herz so geschwächt, dass ich auf die Notfall-liste für eine Herztransplantation gesetzt wurde. Glücklicherweise waren sowohl die Transplantation als



auch die darauffolgende Rehabilitation erfolgreich. Seit dem Jahr 2020, zweieinhalb Jahre später, geht es mir sehr gut und ich kann nur dankbar sein für eine neue Chance und all die Unterstützung, die ich bekommen habe, auch von meinen Freunden und von PHA Europe. Und ich bin immer noch froh, aktives Mitglied der Europäischen Vereinigung der Betroffenen mit pulmonaler Hypertonie zu sein, um mich für die Gleichbehandlung und den Zugang zu Medikamenten für alle diese Menschen einzusetzen, egal aus welchem Land sie kommen.

## Ganz gleich, in welcher Situation du dich befindest - gib niemals auf. Niemals!

So oft war ich kurz davor aufzugeben, weil ich nicht wusste, ob und wie ich irgendetwas schaffen würde. Nie hätte ich gedacht, dass ich eines Tages diese Geschichte schreibe.

*Deshalb sage ich euch allen: Gebt niemals auf, egal wie schwer es ist!*

Fotos sind Eigentum der Autorin

## Manuelas Lieblingsplatzerl



Ich habe einen besonderen Lieblingsplatz und der ist bei mir zu Hause. Wir haben unseren Garten ein wenig umgestaltet und eine neue Terrasse dazu gebaut. Seit der Pandemie habe ich gemerkt, wie wichtig dieser Platz für mich geworden ist. Dort ist es mir möglich ganz bei mir zu sein, sozusagen meine Wohlfühlzone. Um mich herum herrscht Ruhe, ich höre nur die Vögel zwitschern. So ist es im Sommer, doch auch im Winter kann ich dieses Platzerl nutzen. An schönen verschneiten Tagen, wo die Sonne durch die Fensterscheiben scheint, ist es wohligh warm, ich kann die Wärme der Sonnenstrahlen spüren und bei einer Tasse Kaffee das Leben genießen. Was wünscht man sich mehr? Wie sagt man – „Zu Hause ist es doch am schönsten“.



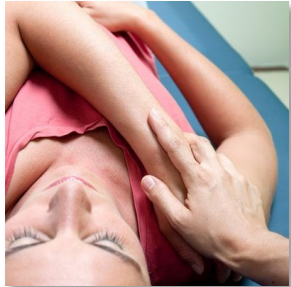
Fotos sind Eigentum von Manuela

## Was genau ist eigentlich Feldenkrais?

Mein Name ist Theresia Paal.

Ich bin Feldenkrais Pädagogin in freier Praxis im Westen von Wien.

Seit 2015 unterrichte ich Feldenkrais sowohl in der Gruppe als auch in der Einzelarbeit und halte Vorträge im Bereich Burnout Prävention in sozialen Berufen.



Die Feldenkrais Methode wurde von Moshé Feldenkrais (1904-1984) entwickelt, der sich zeitlebens mit den Zusammenhängen zwischen Bewegung, Verhalten und Lernen beschäftigte. Für Moshé Feldenkrais waren Bewegung und Denken untrennbar miteinander verbunden: Denn wer neue Körperbewegungen lernt, lernt neues Denken – und umgekehrt.

Er entwickelte unzählige *Bewusstheit durch Bewegung Lektionen*, die das Zusammenspiel von Körper und Geist, aber auch das Lernen über den Körper erfahrbar machen. Neben der Beweglichkeit des Körpers ging es ihm vor allem um die Beweglichkeit des Gehirns und das Reifen der Persönlichkeit.

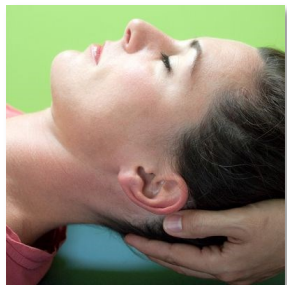
**Eines meiner Lieblingszitate von Moshe Feldenkrais lautet:**

*„Also legt euch auf den Boden und beginnt von neuem zu wachsen!“*

Und genau das machen meine Klienten wöchentlich in den *Gruppenstunden „Bewusstheit durch Bewegung“*. Sie legen sich auf den Boden und lassen sich überraschen, welche Bewegungssequenzen und Visualisierungen auf sie warten. Dabei werden sie dazu angehalten, jede Bewegung langsam, angenehm und ohne muskulären Aufwand auszuführen und sich so bewusster zu werden, wie sie eine Bewegung ausführen und was alles daran beteiligt ist. Auch die Art der Atmung spielt während der Bewegungen eine wichtige Rolle.



In der *Einzelstunde „Funktionale Integration“* werden die KlientInnen von mir bewegt. Durch feinste Berührungen und Bewegungen entsteht eine Art „Gespräch ohne Worte“. Ich beschäftige mich dabei mit möglichen Ursachen einer Einschränkung oder versuche herauszufinden, welche Ressourcen besser genutzt und in Bewegungsabläufe integriert werden können.



Die dadurch gemachten Erfahrungen führen unmittelbar zu Veränderungen auf körperlicher, kognitiver und emotionaler Ebene:

- >> verbesserte Handlungskompetenz
- >> mehr Beweglichkeit & Abbau von Stress und Verspannungen
- >> funktionale Verbesserung bei Schmerz und Bewegungseinschränkungen
- >> verbesserte Haltung und Koordination
- >> mehr Kreativität und Freude an Bewegung

Wer Feldenkrais praktiziert, sensibilisiert und verbessert also über kleinste Bewegungen seine Bewusstheit – die Bewusstheit seines Körpers, seiner Gedanken, seiner Umgebung, seines Lebens. Deshalb wirkt sich Feldenkrais ebenso auf die körperliche wie auf die seelische Gesundheit aus und gibt neuen Antrieb für eine bewusste Lebensgestaltung.

Ich lade Sie herzlich ein, meinen YouTube Kanal BEWUSST BEWEGEN zu abonnieren und so einige kostenlose Feldenkrais Übungen auszuprobieren. Grundsätzlich gibt es weiterführend die Möglichkeit, auch über Audioaufnahmen von zu Hause aus zu praktizieren.

Weitere Informationen zu meinen Kursen und Veranstaltungen finden Sie auf meiner Website [www.feldenkrais.jetzt](http://www.feldenkrais.jetzt) unter Kurse.

BEWUSST BEWEGEN

Feldenkrais Praxis

Mag. Theresia Paal

0699/11 65 82 01

[theresia@feldenkrais.jetzt](mailto:theresia@feldenkrais.jetzt)



Fotos sind Eigentum von Mag. Paal



## Erster Informationsnachmittag in Salzburg

Endlich hat es geklappt! Am 10. Juni Nachmittag trafen sich Patientinnen und Patienten, viele kamen in Begleitung ihrer Angehörigen, im Restaurant des Hotels Laschenskyhof, in Salzburg -Wals.

Ein wunderschöner Gastgarten und Sonnenschein luden zum Wohlfühlen ein. Endlich bekamen die Stimmen am Telefon auch ein Gesicht, während der Pandemie waren Treffen ja leider nicht möglich. Eva begrüßte alle sehr herzlich und konnte in Sozialfragen weiterhelfen. Unser Ehrengast, Frau OÄ Dr. Ingrid Pretsch, Uniklinikum Salzburg, Kardiologie und Intensivmedizin, wurde mit Fragen über neue Diagnose- und Therapiemaßnahmen bei PH, ob man sich das 4. Mal Corona impfen lassen soll oder ob eine Reha zielführend ist und vieles mehr überschüttet.

Ein hervorragendes Essen, Kaffee und Kuchen rundeten das gelungene Treffen ab. Es wurden auch schon Pläne für einen Infotag in Salzburg mit Frau OÄ Dr. Pretsch im kommenden Jahr geschmiedet.



Eva, Dr. Pretsch



## Workshop Nachmittag Graz

Am wunderschönen Schlossberg trafen sich viele interessierte Mitglieder am Nachmittag des 1. Juli. Trotz der heißen Temperaturen war die Stimmung von Anfang an hervorragend. Kaffee, Kuchen und kalte Getränke versüßten uns den Nachmittag. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzten die Gelegenheit, Eva zu sozialen Themen um Rat zu fragen. Natürlich gibt es für alles eine Lösung, die teilweise gleich vor Ort geklärt werden konnte.

Hervorheben möchte ich unsere älteste Teilnehmerin mit 96 Jahren, sie kam mit ihrem Sohn, fühlte sich pudelwohl und plauderte fleißig mit. Eine Teilnehmerin lobte Eva „Du bist unser Schutzengel, der über uns wacht“. Etwas Schöneres kann man sich gar nicht wünschen.



Eva



Sabine



# RÜCKBLICK

## Infotag Innsbruck

Von strahlendem Sonnenschein wurden Eva und Manuela am 2. Juni in Innsbruck begrüßt. Manuela begann sofort mit den Vorbereitungsarbeiten, besorgte Blumen, legte Infomaterial aus und Eva nahm Termine mit Mitgliedern und unseren Sponsoren wahr.

Am nächsten Tag, dem 3. Juni, der Tag an dem der Infotag abgehalten wurde, dann endlich ein wenig Entspannung bei gutem Frühstück und ein wenig Zeit durch Innsbruck zu schlendern. So dachten es sich die beiden. Doch es kam ein Anruf von einer unserer Vortragenden, sie könne leider nicht kommen, da ihr Corona Test positiv ausgefallen sei. Kein Vortrag über Ayurveda? „Das geht gar nicht“, dachte sich Eva. Ein Gespräch mit der Technik-Verantwortlichen des Hotels brachte die Lösung. Wir holen Anna virtuell zu unserem Treffen! Der Probe-lauf klappte hervorragend, leider gab es dann kleine Probleme während der Veranstaltung, die sich aber schnell klärten.

Hier ein besonderes Dankeschön für das Engagement von Manuela und dem Team des Hotels Innsbruck. Eva hatte soviel über PH Austrias Aktivitäten zu berichten, so lange war in Innsbruck kein Treffen mehr. Eva sprach auch über die Arbeit, die PHAEurope leistet.

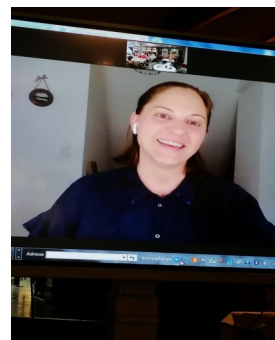
Frau Prof. Dr. Löffler-Ragg, Uniklinikum Innsbruck, hatte sich dem Thema „Aktuelle Medikation, Wirkung und Therapie von Lungenhochdruckmedikamenten“ gewidmet. Daraus entstand ein spannender Dialog zwischen Ärztin und Betroffenen.

Ein hervorragendes 3-Gänge Menü rundete diesen interessanten, aufregenden Infonachmittag ab.

Eva durfte Frau Prof. Löffler-Ragg noch mitteilen, dass der Lungenkinder Forschungsverein ihr PH Forschungsprojekt heuer mit € 10 000,- unterstützen wird, worüber sie sich sehr freute. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an unsere Sponsoren, ohne die Treffen dieser Art und Unterstützungen für wichtige Forschungsprojekte nicht möglich wären.



Univ. Prof. Dr.  
Löffler-Ragg



Makha mit Sohn





## 10 Jahre Welt-Lungenhochdruck-Tag

### PH Frühstück bei AOP Health am WPHD

Das internationale Pharmaunternehmen AOP Health mit Sitz in Wien richtet seinen Fokus auf seltene und komplexe Erkrankungen, wie z. B. Lungenhochdruck. Pünktlich zum 5. Mai, also am Welt-Lungenhochdruck-Tag, der heuer sein 10-Jahres Jubiläum feierte, organisierte AOP Health eine Diskussionsrunde. Das Thema der Veranstaltung war dem Leben mit PH gewidmet, Veranstaltungsort war der Firmensitz der Fa. AOP Health in Wien.

Teilnehmer aus den verschiedensten Bereichen bekamen hier die Möglichkeit, ihre Sichtweise auf die Krankheit zu erklären. Am runden Tisch saßen Dr. Georg Fischer, CEO der AOP Orphan Pharmaceuticals, PH Expertin, Kardiologin Priv. Doz. Dr. Nika Skoro-Sajer, AKH Wien, DGKP Andreas Bichler, OrphaCare, eine Patientin mit ihrer Tochter und Eva Otter. Eva repräsentierte PH Austria und PHAEurope. Besonders zu erwähnen gilt, dass die Veranstaltung live in den Sprachen Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch und Polnisch ausgestrahlt wurde und eine große Zuseherzahl erreichte.

Wir bedanken uns bei Lena Weissenbacher, Communications & Patient Relations Manager der AOP Orphan Pharmaceuticals für das PH Frühstück und die tolle Gelegenheit, Bewusstsein für die Erkrankung zu schaffen.



### Ein Schnappschuss im Zoo Schönbrunn



Genau am 5. Mai zum Weltlungenhochdruck Tag war eine Besprechung wegen unseres Zoolaufs mit dem Team vom Schönbrunner Zoo angesagt. Also machte sich Eva nach dem Termin bei der Firma AOP Health sofort auf den Weg in den Tiergarten Schönbrunn, um den Besprechungstermin wahr zu nehmen. Monika wartete bereits, so konnten wir gleich loslegen. Doch, nach dem Besprechungstermin, wenn man am WPHD schon im Zoo ist, dachten sich die beiden, wir müssen die Gelegenheit nutzen und Fotos mit den Zoobewohnern schießen. Dabei entstanden die beiden Schnappschüsse.





# CHARITY

## 10 Jahre World PH Day unter dem Motto „Stronger Together“

*Mehr als 25 Millionen Menschen leiden Schätzungen zufolge an PH oder Lungenhochdruck. Trotzdem wird die Krankheit oft nicht erkannt, unterschätzt oder falsch behandelt. Deswegen findet jedes Jahr zur Bewusstseinsbildung der „World PH Day“ statt – 2022 unter dem Motto „Stronger Together“. Prominente UnterstützerInnen, engagierte FreundInnen und Bekannte feierten mit PH Austria und PHA Europe in Niederösterreich das zehnjährige Jubiläum des Awareness-Tages.*



„Die Vergangenheit hat uns gelehrt, dass wir – während sich die Welt ständig verändert – durch Zusammenarbeit auch die schwierigsten Zeiten überstehen können. In diesem Jahr feiern wir den 10. Jahrestag des Welt-PH-Tages, der eine weitere Gelegenheit ist, unsere gemeinsame Arbeit weiter zu festigen“, ist Eva Otter vom diesjährigen Motto Stronger Together, also zusammen sind wir stärker, überzeugt.

Im Jahr 2012, also genau vor einem Jahrzehnt, wurde diese Veranstaltung zum ersten Mal organisiert. Der 5. Mai wurde ursprünglich als Welt-PH-Tag gewählt, weil dies der Jahrestag des ersten Kindes ist, das vor mehr als 30 Jahren in Spanien an Lungenhochdruck infolge von Konsum von giftigem Rapsöl starb. Die Initiative hat sich zu einer globalen Veranstaltung entwickelt, mittlerweile nutzen ihn mehr als 80 Organisationen in Europa, Südamerika, Indien und auf der ganzen Welt, um Informationen über PH zu verbreiten und auf die Schwierigkeiten, mit denen PatientInnen zu kämpfen haben, hinzuweisen.





## Festliches Jubiläum in Österreich

Zum zehnjährigen Jubiläum feierten rund 130 UnterstützerInnen und FreundInnen von PH Austria in einem wunderschönen Rahmen. Sogar das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite. Austropop – Legende Wolfgang Ambros gab zu diesem Zweck ein zweistündiges Privatkoncert und alle sangen mit. Die Stimmung war hervorragend. So konnten zusätzlich Spenden gesammelt werden. Unter den Gästen waren etwa Christina Lugner, Investor Peter Körner, Thomas Sauer von der Daily Health Insurance Group, Anwalt Dr. Alfred Kriegler, Schauspielerinnen Krista Stadler und Inge Maut, Schauspieler Manfred „Dino“ Schmid, Künstler Hans Adam, Stroh-Rum-Inhaber Harold Burstein, Harley Papst Ferdinand Fischer, Andrea Fendrich und viele mehr.

Ausgestattet mit viel Information und Fakten zu Lungenhochdruck sowie „Get Breathless for PH“-T-Shirts wollten die Gäste noch mehr Aufmerksamkeit für die seltene Krankheit schaffen. Wir sind sehr stolz, dass viele Berichte über diese Charity Veranstaltung in der Presse erschienen sind.



Zusätzlich zur globalen Kampagne wollte PH Austria auf den Social-Media-Kanälen der Initiative rund um den World PH Day mit faktenbasierten Informationen auf die seltene Krankheit aufmerksam machen und Verständnis für die Herausforderungen, mit denen Betroffene zu leben haben, schaffen. Die Community wurde eingeladen, die zehn Fakten zu PH, von historischen über wissenschaftliche Tatsachen bis hin zum Lebensalltag von Menschen mit PH weiter zu verbreiten. Am World PH Day gab es ein Quiz zu den bisher veröffentlichten Informationen. Auch auf internationale Aktionen wie Online-Veranstaltungen oder Läufe wurde aufmerksam gemacht. Zwischen 21. April und 9. Juni erzielten Postings der PH Austria zum Thema World PH Day eine Reichweite von 5742 Personen auf Facebook bzw. 1534 Personen auf Instagram, weitere 622 sahen sich Stories dazu an.

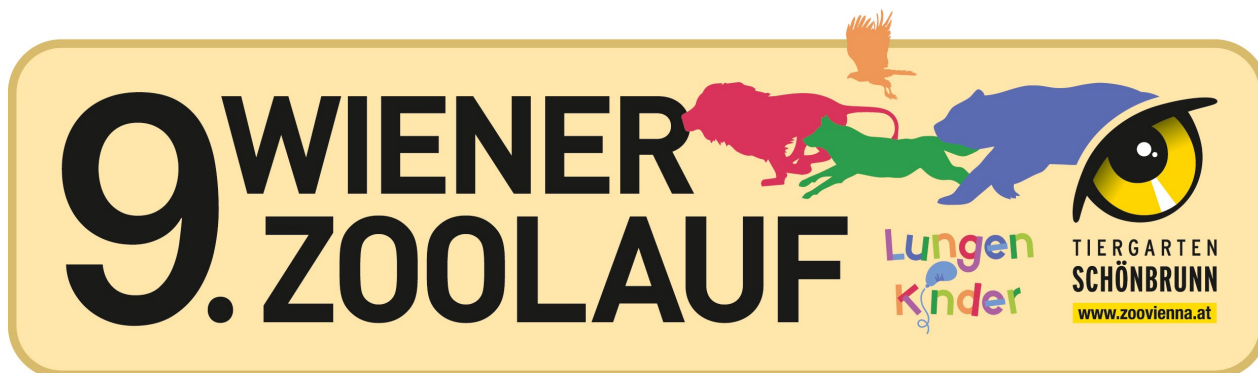
**Social Media: Awareness mit #10Jahre10Fakten**



Fotos sind Eigentum von PH Austria

## Löwenstarke Leistung beim 9. Wiener Zoolauf

*1800 Läufer und Läuferinnen waren mit Begeisterung für den guten Zweck im Tiergarten Schönbrunn am Start. Mit dem Event konnte ein Reinerlös von rund 40.000 Euro eingenommen werden, der in gleichen Teilen dem Lungenkinder Forschungsverein und dem Tiergarten Schönbrunn zugutekommt.*



Am Abend des 22. Juni sagten sich im Tiergarten Schönbrunn Fuchs und Hase nicht gute Nacht, sondern es hieß „Auf die Plätze – fertig – los!“ für 1800 Laufbegeisterte aus aller Welt. Nach zwei Jahren Corona-Pause ging der von PH Austria – Initiative Lungenhochdruck initiierte Wiener Zoolauf in die 9. Runde. Die sechs Kilometer lange Strecke führte vorbei an Giraffenpark, Tirolerhof und Eisbärenwelt zweimal quer durch den Tiergarten zum Ziel.

Unter dem Motto „Get breathless for PH“ schuf der Charity-Lauf Aufmerksamkeit für die seltene Krankheit Lungenhochdruck. Die Idee dahinter: Für diejenigen Menschen zu laufen, die es wegen der Atemlosigkeit verursachenden Erkrankung selbst nicht können. Das Feld der TeilnehmerInnen bestand aus Laufprofis, HobbysportlerInnen, TierliebhaberInnen und UnterstützerInnen der PH Austria. Das Hypo-Maskottchen „Hippo“ durfte natürlich nicht fehlen. Viele Unternehmen, wie etwa [Octapharma](#), [Asphalt Felsinger](#), [HDI](#), die [Österreichischen Lotterien](#), und [KPMG](#) waren mit großen Laufgruppen am Start und nutzten den Run zum Teambuilding.

Das Konzept „Zoo“ wurde auf den Kopf gestellt, als in abendlicher Atmosphäre diesmal die Zebras und Elefanten, den, oft verkleideten LäuferInnen zusahen, obwohl viele davon pausierten, um einen Snapshot mit Flamingos oder Flusspferden zu machen. Ermöglicht haben den Zoolauf unter anderem die Freiwilligen von PH Austria und das Team Zoo Aktiv, die bei Aufbau, Garderobe oder als Streckenposten fleißig mitanpackten. „Ich möchte mich im Namen der PH Austria ganz herzlich bei allen UnterstützerInnen, freiwilligen HelferInnen, den großzügigen Sponsoren sowie bei allen Laufbegeisterten, die dabei waren, bedanken!“, freut sich PH-Austria-Obmann Gerry Fischer über den erfolgreichen Charitylauf und die lukrierten Gelder, die

nun Artenschutzprojekten im Tiergarten und Betroffenen von Lungenhochdruck zugutekommen.

### Wieselflink durch den schönsten Tiergarten der Welt

Im wunderschönen Schlosspark Schönbrunn sowie im Botanischen Garten fanden sich die zahlreichen LäuferInnen zum Aufwärmen ein – angeleitet vom Trainer Mario Hauzenberger von [John Harris Fitness](#). Während des Laufs spornte Moderator Lukas Traxler die Teilnehmenden auf den letzten Metern zum Ziel an. Vom schwülen Wetter und späteren Regen ließen sich die Laufbegeisterten nicht von Bestleistungen abhalten. In unglaublichen 20:42 Minuten sprintete **Patrick Schönball** nach den 6 Kilometern quer durch den Zoo als Erster ins Ziel. Den 1. Platz der Frauen erreichte **Corinna Choun** mit einer beeindruckenden Zeit von nur 24:34 Minuten. Die Preise wurden dann von unseren Sponsoren [AOP](#), vertreten von [Agnes Kohl](#) [MPHARMSC](#), [HYPO NOE](#), vertreten von [Dr. Markus Pieringer](#), [MSD](#), vertreten von [Dr. Joachim Ramerstorfer](#) und [Octapharma](#), vertreten von [Dr. Barbara Rangetiner](#), übergeben.

Natürlich wurde die Umsetzung des Zoolaufs auch durch weitere Sponsoren möglich gemacht. [Wien Energie](#), [Apomedica](#), [Coca Cola](#), [Energy Cake](#), [Eskimo](#), [Henkell Freixenet](#), [Kelly's](#), die [Lafnitztaler Bauernspezialitäten](#), [Ottakringer](#), [QWIC](#) (hat uns das Start- und Zielfahrrad zur Verfügung gestellt), [Schäfer Versicherungen](#) (hat für uns die Veranstalterhaftpflichtversicherung übernommen), die [Vienna Vikings](#) und [Marchler Security](#), (sorgten für einen reibungslosen Ablauf).

Ein Dankeschön an unsere Monika, die mit der Planung dieses Events betraut war, darf an dieser Stelle nicht fehlen! War eine tolle Veranstaltung!



# CHARITY





# CHARITY

## Perchtoldsdorfer Vespatreffen Spaß haben und dabei Gutes tun

*Eigentlich sollte die Veranstaltung schon am 13. Juni 2020 stattfinden, doch Corona kam dazwischen. Auch das Jahr darauf wurde das Event wieder verschoben. Heuer, am 18. Juni, war es dann soweit. Die Vespas konnten sich wieder auf die Reise begeben.*



### Wie alles begann....

Am Anfang stand eine Idee von 4 Menschen, die sich mit ein paar Gleichgesinnten zur gemeinsamen Ausfahrt treffen und danach im kleinen Rahmen ein Grillfest veranstalten wollten. „Vielleicht fahren rund 20 oder 30 Interessierte mit“, so dachten sich das Andreas, Sabine, Franz und Heinz.

Gekommen sind 147 Starter!

Das war der Beginn des mittlerweile bereits zum 7. Mal jährlich stattfindenden Perchtoldsdorfer Vespatreffens, welches jetzt zu den größten in Österreich und weit über die Grenzen hinaus bekannten Projekten zählt.

Zudem haben sie sich mit ihrem Verein „Scooteria Perchtoldsdorf“ zum Ziel gesetzt, einem an sich lustigen und unbeschwertem Event einen tieferen Sinn zu geben. So steht jedes Jahr eine seltene Erkrankung im Mittelpunkt der Veranstaltung, damit sollen Aufmerksamkeit geschaffen und Spenden lukriert werden.

Am 18. Juni machten sich die Vespafahrer also zu Gunsten der Lungenkinder auf die Reise. Einen davon, den 5-jährigen Tobias, hatten die Mitglieder der Scooteria bereits während eines Videodrehes mit dem ORF, der ebenfalls in Perchtoldsdorf stattfand, kennen gelernt. Hier können Sie sich das Video ansehen -

<https://rtv.observer.at/media/1843/547333bc60>

Monika, Elisabeth und Eva waren bereits um 6:30 Uhr vor Ort. Unser Stand wurde aufgebaut, die T-Shirts und unser Infomaterial ausgelegt. In der Zwischenzeit kamen die ersten Teilnehmer, holten sich ihre eigens für das Vespatreffen angefertigten T-Shirts ab, viele interessierten sich für die Krankheit. Die meisten Fragen handelten davon, wie man die Erkrankung bemerkt, welche Symptome sich zeigen und ob man etwas dagegen tun kann.

Zwischen 9:00 Uhr und 11:00 Uhr begann sich der Marktplatz in Perchtoldsdorf zu füllen. Viele bunte Vespas wurden platziert, Willkommensworte der Bürgermeisterin gesprochen, eine Fahrzeugsegnung vorgenommen, von Tom Taufer auf der Trailerbühne moderiert. Das beste allerdings war die Versteigerung der Startnummer 1, Begünstigter ist PH Austria!!





# CHARITY

Christian Müller, so heißt unser Held, hat die Startnummer 1 für € 450,-- ersteigert. Natürlich mussten wir sofort ein Foto mit dem Gönner schießen. Um 11:30 Uhr erfolgte dann der Start! Welch ein Erlebnis! Rund 500 Vespas setzen sich in Bewegung, allen voraus ein Safetycar, begleitet von 20 Sicherheitskräften. Dann wurde es ruhig in Perchtoldsdorf. Los ging es wieder am Marktplatz bei der Rückkehr der Vespafahrer um ca. 16:30 Uhr.

Dort warteten kühle Getränke, Essen, gute Laune und der erste Musikblock auf die Teilnehmer.

Eva durfte auf die Bühne und bekam die Gelegenheit, unsere Initiative vorzustellen und über die Krankheit zu sprechen.

Abends fand dann eine Verlosung statt, es gab eine Vespa zu gewinnen.

Dann folgte der Hauptmusikteil, mit der Band „OSKAR – The Cover Collective“. Sie traten gratis auf, wofür wir uns sehr herzlich bedanken.



Der Reinerlös der Veranstaltung ging ausnahmslos an PH Austria, Initiative Lungenhochdruck.

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an die Veranstalter, Andi Gwozdz, Sabine Kerschner und Heinz Steiner, an alle Sponsoren, freiwilligen Helfer und Helferinnen und an alle, die daran teilgenommen haben und uns mit ihrer Vespafahrt unterstützten, Kindern ein kindgerechtes Leben zu ermöglichen.



Fotos sind Eigentum von PH Austria

## Tobias und Eva im ORF

Für das bevorstehende Vespatreffen wurde ordentlich die Werbetrommel gerührt. So kam der ORF nach Perchtoldsdorf, filmte Tobias mit seiner Familie, Eva sprach über die Bedürfnisse, die Kinder mit einer nicht heilbaren Erkrankung haben. Sie sagte, dass sie davon träumt, diesen Kindern ein kindgerechteres Leben zu ermöglichen und rief um Unterstützung für die Kleinen auf. Helfen würde ein Sauerstoffkonzentrator, um einen Urlaub am Meer möglich zu machen oder ein E-Scooter, denn mit dem Rad zu fahren bedeutet zu viel Anstrengung. Damit wären die Kleinen mobil und man könnte der Isolation entgegenwirken.



## Ein Sauerstoffkonzentrator als Geschenk

Es dauerte nicht lange, da meldete sich eine Dame aus Wr. Neudorf. Sie trug dazu bei, Evas Traum wahr werden zu lassen. Sie machte PH-Austria ein großes Geschenk, einen Sauerstoffkonzentrator für unterwegs!

Liebe Frau Oslzly, wir bedanken uns für die großzügige Spende, leuchtende Kinderaugen sind der Dank!



Eva, Frau Oslzly

## 25 Jahre Bestehen AOP Health

AOP Health, früher bekannt als AOP Orphan, ist der europäische Pionier für integrierte Therapien für seltene Krankheiten und in der Intensivmedizin. In den letzten 25 Jahren hat sich das Unternehmen zu einem etablierten Anbieter von integrierten Therapielösungen mit Hauptsitz in Wien, Tochtergesellschaften und Repräsentanzen in ganz Europa entwickelt.

Von 30. Juni bis 1. Juli feierte AOP Health sein 25-jähriges Bestehen in der META Stadt in Wien, ein Areal, das bis zu 5000 Gästen Platz bietet.

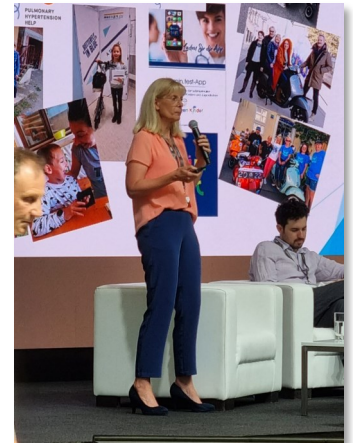
Mit 400 geladenen Gästen aus über 20 Ländern begann ein sehr emotionaler aber auch aufschlussreicher Tag mit einer Podiumsdiskussion.

Betroffene aus verschiedensten Ländern, die an einer seltenen Erkrankung leiden, berichteten über ihren oft langen Weg zur Diagnose. PH-Spezialistin Univ.-Prof. Dr. Irene Lang sprach über die Schwierigkeiten, die PatientInnen oft haben, bis sie ernst genommen werden und zum Facharzt kommen.

Der zweite Tag begann mit der Begrüßung durch Dr. Georg Fischer, Andreas Steiner und Dr. Günther Kruppl, alle AOP Health. Danach stellte Eva unsere Organisationen PH Austria und PHA Europe vor.

Sie erwähnte in ihrer Rede, dass Respekt gegenüber den Betroffenen und gleiches Recht auf Therapie, ganz gleich aus welchen Ländern sie stammen, für sie das oberste Gebot ist.

Durch die Gesprächsrunde führte Moderatorin Sonja Kato.







April 2022

ADDRESSING THE UNMET NEEDS OF PERSONS LIVING WITH PULMONARY HYPERTENSION:  
A Call to Action

# RÜCKBLICK

## Aufruf zum Handeln – Neuauflage 2022

*Unerfüllter Versorgungsbedarf von Patienten mit Pulmonaler Hypertonie, speziell in nicht so gut situierten Ländern, führte zu einer Neuauflage der Niederschrift „Call to Action“*

*Jede Vereinigung oder Organisation braucht eine klare Strategie.*

Werfen wir einmal einen Blick darauf warum diese Niederschrift so eine große Bedeutung hat. Die Anliegen der Patienten und Patientinnen beruhen nur auf Hörensagen. Um diese bei der Politik, bei den Sozial-versicherungsträgern und allen Leistungsträgern umsetzen zu können, bedarf es eines akademisch fundierten Dokuments. Mit der Unterstützung von allen internationalen Patientenvereinigungen, PH-Spezialisten weltweit und zuständigen EU-Politikern wurde dieses Dokument bereits 2012 im europäischen Parlament veröffentlicht, wo unser Auftrag erstmals festgelegt wurde. Damals war das für eine Seltene Erkrankung eine Sensation.



Nach einem Jahrzehnt war es höchste Zeit, diese Ziele zu über-denken und zu bewerten, ob sie noch relevant sind oder ob mehr Aufmerksamkeit oder Ressourcen benötigt werden.

Wir leiteten den Überprüfungsprozess Anfang 2020 ein, der jedoch aufgrund der COVID-Pandemie auf Eis gelegt werden musste. Ein Jahr später wurde eine Expertenrunde eingerichtet, die einen medizinischen Überprüfungsausschuss mit Prof. Marion Delcroix, Prof. Marius Hoepfer, Prof. Marc Humbert, Prof. Adam Torbicki und Ass. Prof. Gabor Kovacs im Bereich der pulmonalen Hypertonie umfasste. Vertreter verschiedener Patientenverbände und der Zulassungs-behörde sowie Vertreter der Industrie waren beteiligt. Die COVID-Pandemie änderte das übliche Überprüfungsverfahren: Es gab keine persönlichen Treffen, sondern Online-Sitzungen und die Ausarbeitung des Positionspapiers wurde Stück für Stück unter der Leitung eines der Mitglieder des medizinischen Überprüfungsausschusses oder von Vertretern von PHA Europe überprüft. Nach vielen Diskussionsrunden kann der Leser eine stark überarbeitete, frisch aussehende und aktualisierte Niederschrift in den Händen halten. Wir haben uns bemüht, ihn leicht verständlich zu gestalten und haben besonderen Wert auf Grafiken gelegt, um die Aufmerksamkeit zu wecken und einige der wichtigsten Punkte hervorzuheben. Der sogenannte Aufruf zum Handeln besteht auch aus einer eigenständigen Zusammenfassung, die in verschiedene Sprachen übersetzt

werden kann, um die Diskussion mit den Beteiligten auf Länderebene zu erleichtern.

Wir haben auf die Freigabe verschiedener COVID-Maßnahmen gewartet, um unser Positionspapier zu veröffentlichen. Schließlich öffnete das Europäische Parlament Anfang März seine Türen für ein persönliches Zusammenkommen.

Am 26. April trafen sich die Mitglieder der Expertenrunde im Europäischen Parlament in Brüssel, Belgien, um das neue Positionspapier offiziell vorzustellen. Die Veranstaltung unseres Aufrufs zum Handeln war eines der ersten Treffen, das im Europäischen Parlament organisiert wurde, gleichzeitig war es die allererste und wichtigste Veranstaltung der Interessengruppe "Lungengesundheit" des Europäischen Parlaments, der PHA Europe angehört und mit anderen Patientenverbänden für Lungenkrankheiten und der European Respiratory Society (ERS) zusammenarbeitet. Gastgeber der Tagung war MdEP Istvan Ujhelyi (Ungarn), den Vorsitz führte Prof. Dr. Marc Humbert, ERS-Präsident. Auf die Einführungsrede von MdEP Ujhelyi folgte ein Vortrag von Prof. Marion Delcroix über seltene Krankheiten, pulmonale Hypertonie und die EU-Politik. Jose A. Valverde erläuterte die Rolle der Europäischen Kommission auf dem Gebiet der Gesundheit und stellte einige Aspekte der Europäischen Referenznetzwerke (ERN) vor.

# RÜCKBLICK

Dr. Gergely Meszaros wies in seinem Vortrag auf das Konzept der Patientenbefähigung des Papiers hin. In den folgenden Vorträgen wurden das Konzept und die wichtigsten Teile des Papiers behandelt. Ass. Prof. Laurent Godinas, Belgien, sprach über die Bedeutung von Screening und Sensibilisierung der Erkrankung, während Prof. Adam Torbicki, Polen, über den Zugang zu Behandlung und speziellen Zentren sprach. Ass. Prof. Gabor Kovacs, Austria, beleuchtete mögliche Wege der Forschung, einschließlich des Einsatzes von künstlicher Intelligenz. Eva Otter, Präsidentin von PHA Europe, schloss das Programm mit einem Vortrag über psychosoziale Unterstützung ab.

Die Veranstaltung wurde live auf unseren Social-Media-Kanälen gestreamt - die Online-Veranstaltung verzeichnete 90 Interessierte und bereits mehr als 600 Aufrufe der Aufzeichnung.

Das Treffen war ein großer Erfolg und brachte die Beteiligten einander näher, um in Zukunft noch mehr und intensiver zusammenzuarbeiten.

Wir rechnen mit weiteren Aufrufen, sobald das Video bearbeitet und auf unseren sozialen Medien veröffentlicht ist.

Unsere Arbeit ist an dieser Stelle noch nicht beendet, viele Aktionspunkte wurden identifiziert und auch nationale Aktivitäten sind in Planung.

## Die Vortragenden

### Der Initiator



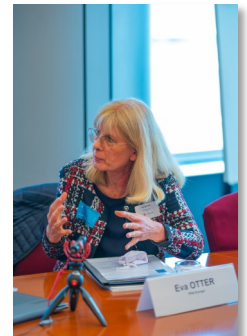
Dr. Gergely Meszaros



Prof. A. Torbicki, Prof. G. Kovacs



Prof. M. Delcroix



Eva

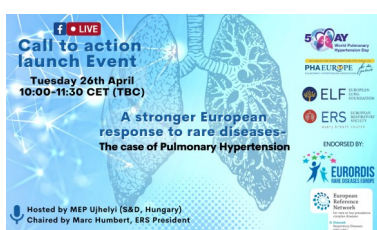


Prof. Laurent Godinas



Prof. Marc Humbert

### Impressionen





## Mittlerer Kreis der kosmischen Übung

*Diese Übung schafft Raum in der Rumpfmittle, stellt eine Verbindung nach außen dar und bildet ein Zentrum in der Mitte. Dies lässt Offenheit, Ich-Kraft und Zentriertheit entstehen.*

### Ausgangshaltung:

Nehmen sie eine aufrechte Sitzhaltung oder einen parallelen, hüftbreiten Stand ein. Legen Sie die Finger beider Hände, ausgenommen die Daumen, mit der Außenseite aneinander, die Fingerkuppen legen Sie unterhalb der Brustbeinspitze auf den Oberbauch. Augen bleiben geöffnet.



© alfcerned/Pixabay

### Bewegungsablauf:

Bewegen Sie die Hände nach vorne und breiten Sie dann die Arme auf Oberbauchhöhe zur Seite aus. Dann die Arme auf umgekehrten Weg zurückbewegen, so dass die Fingerkuppen wieder den Bauch berühren. Diese Bewegung mehrmals wiederholen, dabei bewusst die Unendlichkeit des Raumes wahrnehmen. Kehren Sie danach wieder in Ihre eigene Mitte zurück.

### Atem:

Sobald der Bewegungsablauf vertraut ist, beobachten Sie, wie sich Ihr Atem darauf einstellt. Bei rhythmischen Übungen wird der Einatem kommen, während Sie die Hände von der Körpermitte zur Seite bewegen. Der Ausatem wird stimmlos über den Mund gehen, während Sie die Hände zum Bauch zurückführen. Oft verspürt man das Gefühl einer Atempause.



© lograstudio/Pixabay



© sunbeamphoto/Pixabay

### Mögliche Wirkungen:

**Körper:** Der mittlere Bereich des Rumpfes fühlt sich voluminöser an. Schultern, Arme und Hände werden leichter. Eine deutliche Verbindung nach außen und ein Zentrum zur Mitte werden spürbar.

**Seele und Geist:** Offenheit, Zentriertheit, Ich-Kraft und tiefe innere Ruhe entstehen.

**Atem:** Die Atmung breitet sich in den Flanken, im Oberbauch und im mittleren Rücken aus. Der Atem vertieft sich. Der zentrierende horizontale Ausatem und eine Atempause entstehen.



© MichaelRaab/Pixabay

## Viel Freude und Erfolg beim Üben!

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



© Faller/Atem und Bewegung

## 8samkeits - Ecke

### Komfortzone verlassen – was bringt es?

*Ich möchte Sie wieder daran erinnern nicht darauf zu vergessen, Ihre Komfortzone zu verlassen. Denn das Verlassen der Komfortzone trägt wesentlich zur Persönlichkeitsentwicklung bei.*

Sie erinnern sich noch? Es ist jener Bereich, in dem wir uns sicher fühlen, uns wohlfühlen. Sie ist das Umfeld, das wir kennen und gewohnt sind. Und sie endet dort, wo Überwindung und/oder Anstrengung beginnen und es nicht mehr komfortabel/bequem ist. Jeder Mensch verfügt über eine individuelle Komfortzone, weil die Grenzen, wo das sichere Gefühl aufhört und die Überwindung beginnt, verschieden sind.

#### Warum also die Komfortzone verlassen?

Schauen wir uns einmal die positiven Aspekte an:

1. Sie lernen Neues kennen und erweitern Ihren Horizont
2. Sie lernen insbesondere sich selbst besser kennen und entwickeln sich weiter
3. Wenn Sie zu neuen Ufern aufbrechen, dann wirken Sie der Langeweile entgegen
4. Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Sicherheit nehmen zu
5. Ängste können überwunden werden

Wenn Sie regelmäßig Ihre Komfortzone verlassen, haben Sie zukünftig weniger Schwierigkeiten damit, es immer wieder zu tun.



Probieren sie es aus, es lohnt sich!  
Ihre Marlene Riesenhuber, MSc

### Gurkenwasser

*Gurkenwasser schmeckt gut, erfrischt und ist schnell und einfach hergestellt. Einfach einen Krug mit Wasser füllen, Gurken in Scheiben schneiden, Minze- oder Melissenblätter dazugeben, kalt stellen und genießen. Unsere Ernährungsberaterin Astrid Resch verrät uns, was es über den gesunden Durstlöscher zu wissen gibt.*

Gurken bestehen zu 95 Prozent aus Wasser und sind sehr kalorienarm. Somit ist Gurkenwasser die perfekte Alternative zu Limonade oder ähnlichen Erfrischungsgetränken. Dank des vielen Wassers, das in Gurken enthalten ist, soll der Drink Giftstoffe aus dem Körper spülen und gilt als perfektes Diät-Getränk. Vor allem in den USA wird er darum als Trend-Produkt gehandelt.



© Steve Busisinne/Pixabay

#### Aber in Gurkenwasser steckt noch viel mehr

Vitamin C, Vitamin K und verschiedene B-Vitamine

Mineralstoffe wie Kalium, Zink und Magnesium - am meisten steckt davon übrigens in der Schale. Vor allem B-Vitamine und Kalium stärken das Herz und regen den Stoffwechsel an.

**Antioxidantien** - haben eine entzündungshemmende Wirkung, bekämpfen freie Radikale und schützen Zellen davor, vorzeitig zu altern

**Peptidasen** - ein Enzym, das dem Körper ermöglicht, eiweißreiche Nahrungsmittel schneller zu verdauen und schädliche Bakterien im Darm abzutöten

**Silizium** - ein Mineralstoff, der gegen trockene Haut hilft

**Vitamin B7** - beugt Hautunreinheiten vor

**Phytochemikalien** - wirksam gegen Mundgeruch



## Unser Rezept gegen Fernweh

*Sie denken noch immer an Ihren Urlaub? Dann haben wir hier einen Tipp für Sie: Holen Sie sich etwas mediterranes Flair in die Küche! So fühlt man sich gleich wie am Meer ...*

### Mediterranes Omelett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Personen

- 6 Eier
- 150 g Brokkoli
- 3 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- ¼ Zitrone
- 50 ml Olivenöl
- 30 g Butter

Salz, Pfeffer, Kräuter und Gewürze nach Geschmack (z. B. Thymian, Rosmarin, Basilikum etc.)

#### Zubereitung

Eier mit Salz und Pfeffer verrühren, Brokkoli-Röschen, Paprika, Knoblauchzehe und Schalotte kleinschneiden, ¼ Zitrone auspressen und den Saft mit Knoblauch und Olivenöl mischen, Schalotte in einer Ofenpfanne mit Butter glasig andünsten, dann den Brokkoli und die Paprika hinzufügen. Die Zitronen-Knoblauch-Olivenöl-Mischung dazugeben und nach einer halben Minute alles mit der Eiermasse bedecken. Sind die Eier gestockt, das Ganze bei 180 Grad für 7 bis 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen.

Zum Schluss nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Lieblingskräutern garnieren.



© exotikteePixabay

### Schnelles Süßes

#### Portionen für 4 Personen

- 450 g Himbeeren (tiefgekühlt)
- 100 g Kristallzucker
- 300 ml Schlagobers
- 6 EL Krokant

#### Zubereitung

Die Himbeeren gemeinsam mit dem Kristallzucker etwa 10 Minuten auf einem Teller ruhen lassen. Das Schlagobers halbfest aufschlagen. Die Himbeeren grob pürieren und das Obers einrühren. Sofort auf Schüsseln verteilen, mit Krokant bestreuen und servieren.

Guten Appetit!



© RitaE/Pixabay

## Überraschung im Café am Rande der Welt

*Eine Erzählung von Suchen und Finden*

**Autor: John Strelecky**

Strelecky, Jahrgang 1969, geboren in Chicago, ist ein amerikanischer Bestsellerautor und Erfinder des Konzeptes Big Five for Life. Nach seinem College Abschluss arbeitete er fünf Jahre als Strategieberater für Unternehmen. 2002 kündigte er dann seinen Job und reiste mit seiner Frau neun Monate lang um die Welt.

Hannah, 15, hat schon viel durchgemacht. Von den Eltern vernachlässigt, musste sie früh lernen, für sich selbst zu sorgen. Die Welt erscheint ihr abweisend, sie fühlt sich nirgends so recht zugehörig. Jetzt steht sie vor ihrer bisher größten Herausforderung: sich zu öffnen und zu erkennen, dass sie viel mehr aus ihrem Leben machen kann, als sie glaubt. Vieles kommt ihr merkwürdig vor in diesem Café. Wer bist du? Woher wirst du kommen? Warum bist du hier? Diese Fragen entdeckt sie auf der Rückseite der Speisekarte und darüber kommt sie mit den Menschen ins Gespräch. Sie zeigen ihr eine Welt voller Möglichkeiten. Hannah lernt, dass sie immer eine Wahl hat und dass es ihre Entscheidung ist, wie ihr Leben weiter verläuft.



## Das geheime Band zwischen Mensch und Natur

*Erstaunliche Erkenntnisse über die 7 Sinne des Menschen*

**Autor: Peter Wohlleben**

Peter Wohlleben, Jahrgang 1964, studierte Forstwirtschaft und leitet heute eine Waldakademie in der Eifel. Er ist häufig Gast in TV-Sendungen, hält Vorträge und Seminare und ist Autor von Büchern zu Themen rund um den Wald und die Natur. Für seine emotionale und unkonventionelle Wissensvermittlung wurde ihm 2019 die Bayerische Naturschutzmedaille verliehen.

Wie sehr sind wir überhaupt noch mit der Natur verbunden? Peter Wohlleben ist überzeugt: Das Band zwischen Mensch und Natur ist bis heute stark und intakt, auch wenn wir uns dessen nicht immer bewusst sind: Unser Blutdruck normalisiert sich in der Umgebung von Bäumen, die Farbe Grün beruhigt uns, der Wald schärft unsere Sinne, er lehrt uns zu riechen, hören, fühlen und zu sehen. Umgekehrt reagieren aber auch Pflanzen positiv auf menschliche Berührung. Anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und seiner eigenen jahrzehntelangen Beobachtungen öffnet uns Peter Wohlleben die Augen für das verborgene Zusammenspiel von Mensch und Natur. Er entführt uns in einen wunderbaren Kosmos, in dem der Mensch nicht als überlegenes Wesen erscheint, sondern als ein Teil der Natur wie jede Pflanze, jedes Tier. Und er macht uns bewusst, dass es in unserem ureigenen Interesse ist, dieses wertvolle Gut zu bewahren.



- Die Prävalenz der meisten Männern unterschiedlich, **betroffen** sind (Frauen > Männer)
- Ausnahmen bilden die seronegative Unterschiede.
- Für eine **geschlechtsabhängige** Hinweise, die jedoch

# Sandsturm in der Lunge

Rheuma trifft Lunge – Lunge trifft Rheuma  
beteiligt

Eva Otter ist nicht nur als Präsidentin der Pulmonary Hyperten<sup>s</sup> (Europe) und als Vizepräsidentin und Ansprechper-  
Patientinnenvereinigung PH Austria - Initiative Lunn-  
auch seit 2003 mit der Diagnose pulmon-  
Interview berichtet sie, wie es ihr nach der P-  
Füßen weggezogen hat, wie es gel-  
Betroffene sich v-

**Weniger testen, mehr forschen**

...kongress der Gesellschaft für Thrombose- und Hämostasef-  
... als Hybridveranstaltung statt. Sowohl online als auch v-  
... Forum tauschen sich Expert\*innen über die jüng-

**Effekte**  
**pulmon**

Eva Otter ist nicht nur als Präsidentin der Pulmonary Hypertension Europe) und als Vizepräsidentin und Ansprechpartnerin der Patientinnenvereinigung BH Austria – Initiative Lungenerkrankungen auch seit 2003 mit der Diagnose pulmonale Hypertonie im Interview berichtet sie, wie es ihr nach der Diagnose mit den Füßen weggezogen hat, wie es geliebt hat und was sie als Betroffene sich wünschen würde.

Der 66. Jahreskongress der Gesellschaft für Thrombose- und Hämostaseforschung (GTH) fand 2022 als Hybridveranstaltung statt. Sowohl online als auch vor Ort im Leipziger Kongresszentrum tauschten sich Expert\*innen über die jüngsten Erkenntnisse aus.

**Weniger testen, mehr forschen**

Effekte von COVID-19 auf die pulmonale Zirkulation



...eine zentrale Pathologie bei ...  
... und Immunsystemerkrankungen

Wenn für  
nichts mehr  
Luft ist

**KARITATIVE AUFFAHRT**  
**Auf die Vespa,**  
**hartig, los!**

[illegible]

**LONG COVID  
KANN  
KARRIEREN  
BEENDEN**

# Lungenhochdruck – ein Überblick

Mit einer Prävalenz von 1 % in der Gesamtbevölkerung und 10 % im Alter über 65 Jahren ist die pulmonale Hypertonie (PH) eine häufige Erkrankung. Die ätiologische Zuordnung der PH ist für das Therapiemanagement entscheidend.<sup>1</sup>

# Einsatz von Vitamin-K-Antagonisten in der DOAK-Ära

Ambros ehrte große Kämpferin  
mit 2-Stunden-Privatkonzert

...alt war, be- Heute ist Malcen 27 Jahre  
... führt ein erfülltes Leben,  
... gerin aktiv,

**Neuigkeiten rund um  
die pulmonale Hypertonie**

es hat sich :-

und Trikuspidalinsuffizienz

im Forschung  
Am...

### Diagnosestellung und ätiologische Zuordnung

Insbesondere durch echokardiografische Untersuchungen, zugleich Standardmethode zum Screening auf PH, steigt die Awareness für das Vorliegen von Lungenhochdruck durch den Nachweis einer Rechterherzbelastung. Eine führende Ursache einer PH, vor allem bei Präsentation im höheren Alter und mit Komorbiditäten, sind Herz-Kreislauferkrankungen wie die chronische



**Ao. Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Judith Löffler-Rag**  
Universitätsklinik für Innere Medizin II,  
Infektiologie, Rheumatologie und Pneumologie  
Medizinische Universität Innsbruck



Priv.-Doz. Dr. Thomas Sonnweber, PhD  
Universitätsklinik für Innere Medizin II,  
Infektiologie, Rheumatologie und Pneumologie,  
Medizinische Universität Innsbruck

## Rechtsherzfunktion und Trikuspidalinsuffizienz

### Diagnostik und Therapieansätze

Zur Person



Klinische Abteilung für Kardiologie  
Universitätsklinik für Innere Medizin II  
Medizinische Universität Wien  
Währinger Gürtel 18-20  
1090 Wien  
E-Mail: [varius.dannenberg@meduniwien.ac.at](mailto:varius.dannenberg@meduniwien.ac.at)

[Zur Person](#)

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

## Der Schlüssel zum Erfolg bei seltenen Erkrankungen

Der Schlüssel zum Erfolg bei  
eliten Erkrankungen

Im Zeitraum April bis Juli sind über Lungenhochdruck mehr als 40 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](mailto: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

## 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

## OBERÖSTERREICH

### Allg. öffentliches Krankenhaus der Elisabethinen Linz

Fadingerstr. 1, 4010 Linz

Ambulanz für Herz-Kreislauf

**OÄ Dr. Regina Steringer-Mascherbauer**

Terminvereinbarung:

Tel.: +43 (0)732-76764900

### Kepler Universitätsklinikum

Med Campus III

Krankenhausstraße 9

4021 Linz

Abt. für Kardiologie und Int. Intensivmedizin

**OA DD. Jörg Kellelmair**

Terminvereinbarung:

Tel.: +43 (0) 5768083-6220

Med Campus II

Krankenhausstraße 7a

4020 Linz

Abt. für Kinderkardiologie

**OA Dr. Jürgen Steiner**

Terminvereinbarung:

Tel.: +43 (0) 5768082-22003

## 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

**OÄ Dr. Tamara Buchacher**

Terminvereinbarung:

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

## 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



Allgemein öffentliches Krankenhaus  
Elisabethinen Linz



Kepler  
Universitäts  
Klinikum

**KABEG**  
LKH VILLACH

**KABEG**  
KLINIKUM KLAGENFURT  
AM WÖRTHERSEE



LANDESKRANKENHAUS FELDkirch  
Allgemeines Krankenhaus



Medizinische Universität Graz



MEDIZINISCHE  
UNIVERSITÄT  
INNSBRUCK

Universitätsklinikum  
ST. PÖLTEN



SA | LK

SALZBURGER  
LANDESKLINIKEN

Wir bedanken uns bei:



INVENTING FOR LIFE



Neue Wege zur Gesundheit



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](http://www.phaustria.org)
- ... noch vieles mehr

**Nutzen Sie Ihr Recht auf unser kostenloses Service !**

PH AUSTRIA Initiative Lungenhochdruck

[www.phaustria.org](http://www.phaustria.org)

Tel: +43 1 402 37 25