

Atemberaubend

Frühling 2023 Ausgabe 48



Die Tulpe - die beliebteste Zierpflanze

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Manchmal fragen wir uns: „Was ist wirklich wichtig im Leben?“ Vieles nehmen wir als selbstverständlich hin: gesund zu sein, Zeit für Freund:innen und die Familie zu haben, an die Zukunft zu denken und Pläne zu schmieden. Aber das ist nicht wirklich selbstverständlich. Plötzlich erfährt man, dass man unheilbar krank ist und die Zukunft sieht ganz anders aus.

Die Zeit nach der Diagnose zieht einem buchstäblich den Boden unter den Füßen weg, man muss sich an die neuen Medikamente gewöhnen und der Alltag fällt anfangs schwer. In dieser schwierigen Zeit sind es oft die kleinen Dinge, die das Leben etwas leichter machen. Diese Momente versuchen wir von PH Austria für Sie zu schaffen.

Dazu gehört unser Magazin, das sich in vielerlei Hinsicht in neuem Gewand präsentiert. Es ist das Ergebnis von Kreativität, Enthusiasmus, positiver Energie und viel Teamgeist. Wenn es uns gelingt, den Fluss, der die Entstehung dieses Magazins begleitet hat, auf Sie zu übertragen, dann haben sich der Tatendrang und die vielen Zweifel mehr als gelohnt.

Unser Serviceangebot, die richtigen Behörden für diverse Anliegen zu finden, Formulare auszufüllen, die 24-Stunden-Hotline, Unterstützung bei der Reiseplanung, aktuelles Informationsmaterial und vieles mehr führen wir in gewohnter Weise weiter. Und nicht zu vergessen die zahlreichen Patientenveranstaltungen, die für dieses Jahr geplant sind. Natürlich informieren wir Sie über unsere Sozial Media Kanäle über die verschiedenen Veranstaltungen von PH Austria. So zum Beispiel über den Zoolauf, der am 14. Juni wieder im ältesten Tierpark in Wien stattfinden wird.

Wir freuen uns auf euch!

Ihr PH – Austria Team
Eva, Monika & Gerry

Die Top – Themen dieser Ausgabe

Was Kräuter so alles bewirken	Seite 3
Was bringt uns 2023?	Seite 4
Wie war es in Innsbruck?	Seite 5
PHA Europe Vorstandssitzung	Seite 5
Psychosoziale Begleitung	Seiten 6 – 7
Zdenkas mitreißende Geschichte	Seiten 8 – 9
Besuch im Linzer Theater	Seite 10
Infotag St. Pölten, eine Premiere	Seite 11
Black Pearl Awards & RDD	Seite 12
Wer ist Max Prihoda?	Seite 13
Jacqueline, die Neue im Team	Seite 14
Lesetipps	Seite 15
Atem und Bewegung	Seite 16
Ernährung und Mentale Stärke	Seite 17
Was gibt es zu Essen?	Seite 18
Die Welt feiert WPHD	Seite 22

Schauen Sie auf
unserer Homepage vorbei!



Eva
0664/28 808 88
eva@phaustria.org



Gerry
0664/22 888 88
gerry@phaustria.org



Monika
0650/69 322 47
monika@phaustria.org

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: ©

Alle Artikel in diesem Magazin wurden nach bestem Wissen ausgearbeitet. Verwendete Fotos unterliegen den Richtlinien der DSGVO.

Kräuter, Kräuter

Mutter Erde stellt uns auch Heilpflanzen zum Anregen des Stoffwechsels zur Verfügung. Viele heimische Heilpflanzen wie Brennnessel, Mariendistel, Schafgarbe, Rosmarin und Bärlauch kurbeln den Stoffwechsel an und unterstützen dadurch Entgiftungs- und Ausscheidungsvorgänge. Die Wirkung beruht hauptsächlich auf den darin enthaltenen Bitterstoffen. Heute widmen wir uns Kräutern, die eine stoffwechselanregende und damit unterstützende Wirkung bei Entgiftungs- und Ausscheidungsprozessen haben.



Bärlauch – RitaE/Pb

Bärlauch

Bärlauch ist ein altes, wichtiges Heilkraut und genauso ein vielseitiges Nahrungsmittel. Im Bärlauch sind viel Vitamin C, Eisen und ätherische Öle enthalten. Er

wirkt adstringierend, anregend, antibiotisch, blutreinigend, Cholesterinspiegel senkend, durchblutungsfördernd, hamtreibend, schleimlösend, Stoffwechsel anregend und tonisierend.

Besonders lecker schmeckt der Bärlauch im Kräuterquark, den man einfach als Brotaufstrich verwenden kann. Beliebt ist der Bärlauch auch in Gnocchi, Nudeln, Pasta, Spätzle, Quiche oder Risotto. Entweder als Zugabe von Bärlauchpesto oder mit direkter Zugabe der geschnittenen Blätter.



Heige May

Wiesenschaumkraut

Es enthält neben den Senfstoffen auch Bitterstoffe. Dies ist eine wunderbare Kombination, um den Stoffwechsel in Schwung zu halten oder zu bekommen.

Das Wiesenschaumkraut gehört zu den Kreuzblütlern und wächst auf nährstoffreichen Feuchtwiesen, in Flachmooren und feuchten, lichten Wäldern. Von April bis Juni entwickelt die Pflanze unzählige kleine weiße und rosafarbene Blüten. Im Volksmund kennt man sie auch unter den Namen Muttertagsblume.

Wiesenschaumkraut-Tee gilt als Heilmittel gegen Rheuma. Außerdem wird ihm eine belebende Wirkung nachgesagt und enthält Senfölglykoside, Bitterstoffe und Vitamin C.



Michael Schwarzenberger/Pb

Brennnesseln

Sie ist die Königin der Heilpflanzen. Die Brennnesseln bilden eine Pflanzengattung in der Familie der Brennnesselgewächse. Die 30 bis 70 Arten kommen fast weltweit vor und haben ein großes Einsatzgebiet.

Die Brennnessel besitzt starke stoffwechselfördernde und entwässernde Eigenschaften. Als Tee getrunken, hilft sie überschüssige Wassereinlagerungen aus dem Körper zu schwemmen, wodurch sich gewichtsreduzierende Effekte erzielen lassen. Fälschlicherweise wird dabei oft von Abnehmen gesprochen, obwohl kein überschüssiges Fett verbrannt wird. Auch einige der negativen Auswirkungen von Stoffwechselstörungen können mit Hilfe der Brennnessel gemindert werden. Dazu gehören Übergewicht, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen.

Heilpflanze des Jahres 2023



Couleur/Pb

Weinrebe

Gekürt wurde die Heilpflanze durch den renommierten Verein NHV Theophrastus. Dieser befasst sich mit Naturheilverfahren und den Gaben der Natur, wobei jährlich eine neue Heilpflanze gekürt wird. Die Weinrebe, lateinisch *Vitis vinifera*, wurde aufgrund ihrer Vielseitigkeit zur Heilpflanze des Jahres 2023 gewählt.

Durch die Verwendbarkeit von Blättern, Früchten und Kernen gleichermaßen entsteht ein vergleichsweise großes Spektrum an Wirk- und Inhaltsstoffen. Zu diesen gehören:

- Vitamin B6 und Folsäure (in den Weintrauben)
- Flavonoide
- Anthocyane
- Gerbstoffe

Was bringt das Jahr 2023

Jährliche Valorisierung des Pflegegeldes

Seit 1. Jänner 2020 wird das Pflegegeld jährlich angepasst. Der Beginn der Leistung hängt vom Antragsdatum ab. Das Pflegegeld bzw. eine Erhöhung des Pflegegeldes gebührt ab dem auf die Antragstellung folgenden Monatsersten. Die Auszahlung des Pflegegeldes erfolgt monatlich im Nachhinein, und das 12 mal jährlich.



Für die Pflegegeldbezieher sieht das im Einzelnen so aus:

Stufe 1 ...mehr als 65 Stunden/Monat	€ 175,00
Stufe 2 ...mehr als 95 Stunden/Monat	€ 322,70
Stufe 3 ...mehr als 120 Stunden/Monat	€ 502,80
Stufe 4 ...mehr als 160 Stunden/Monat	€ 754,00
Stufe 5 ...mehr als 180 Stunden/Monat	€ 1.024,20
Stufe 6 ...mehr als 180 Stunden/Monat	€ 1.430,20 - Zeit nicht planbar
Stufe 7 ...mehr als 180 Stunden/Monat	€ 1.879,50 – keine koordinierten Bewegungen möglich

Erschwerniszuschlag

Bei der PflegegeldEinstufung von schwer geistig oder schwer psychisch behinderten, insbesondere an Demenz erkrankten Personen ab dem vollendeten 15. Lebensjahr wird ein Erschwerniszuschlag pauschal in der Höhe von 45 Stunden angerechnet. Die besonders intensive Pflege von schwerst behinderten Kindern und Jugendlichen bis zum vollendeten 15. Lebensjahr wird ebenfalls mit pauschalen Erschwerniszuschlägen berücksichtigt.

Erhöhung der Rezeptgebühr 2023



Die Rezeptgebühr beträgt ab 1. Jänner 2023 je Packung EUR 6,85.

Alleinstehende Personen, deren monatliche Netto-Einkünfte

EUR 1.110,26 nicht übersteigen, und Ehepaare, eingetragene Partnerschaften, Lebensgefährten, deren monatliche Netto-Einkommen EUR 1.751,56 nicht übersteigen, können sich von der Rezeptgebühr befreien lassen. Für jedes Kind sind EUR 171,31 hinzuzurechnen.

Selbstbehalte für Heilbehelfe

Der Kostenanteil der:des Versicherten für Heilbehelfe und Hilfsmittel beträgt im Jahr 2023 mindestens EUR 39,-, für Sehbehelfe mindestens € 117,-. Für Kinder unter 15 Jahren, Schwerstbehinderte und Personen, die von der Rezeptgebühr befreit sind, wird kein Selbstbehalt verrechnet.

Zuzahlung bei Rehabilitations- und Kuraufenthalten

Die Zuzahlungsleistungen bei Maßnahmen der Rehabilitation sind nach Einkommenshöhe wie folgt gestaffelt:

Bei monatlichem Bruttoeinkommen bis € 1691,64 € 9,37 tgl.

Bei monatlichem Bruttoeinkommen bis € 2273,03 € 16,06 tgl.

Darüber liegende Bruttoeinkommen € 22,76 tgl.

Die Beiträge sind höchstens für 28 Tage im Kalenderjahr zu leisten. Bei besonderer Schutzbedürftigkeit ist von einer Zuzahlung abzusehen.



Service-Entgelt für die e-card

Die Höhe des Service-Entgelts für das Jahr 2024 beträgt € 13,35 und wird im November dieses Jahres eingehoben.

Ehegatt:innen, Lebensgefährte:innen, Kinder, Bezieher:innen einer Pension, Personen, die von der Rezeptgebühr befreit sind, Präsenzdienstleistende und Bezieher:innen von Sonderunterstützungen sind von der Entgeltleistung ausgenommen.

Pensionen

Diese werden ab 1. Jänner 2023 nach den besonderen Bestimmungen des Pensionsanpassungsgesetzes 2023 wie folgt erhöht:

Beträgt das Gesamteinkommen monatlich nicht mehr als € 5670,-, wird die Pension um 5,8% angehoben, wenn sie über diesen Betrag hinaus geht, beträgt die Erhöhung € 328,86 monatlich.

Infotag Innsbruck ein Treffen mit vielen Neuigkeiten

Vielen wurde geklärt, vieles wurde besprochen



Am 4. Mai, trafen sich die Patient:innen aus Tirol im Hotel Innsbruck. Als Referentinnen konnten wir ao. Univ.-Prof. Dr. Judith Löffler-Ragg, Uniklinik Innsbruck, Prim. Dr. Gudrun Henle-Talirz, Krankenhaus Natters-Hochzirl, und T. Kischko gewinnen. Frau Kischko nahm uns mit auf eine Atemreise in die Welt des Yoga. Frau Prof. Löffler-Ragg berichtete über neue Therapiemöglichkeiten bei PH, was auf großes Interesse stieß. Primaria Henle-Talirz veranschaulichte die verschiedenen Interpretationsmöglichkeiten eines Herzultraschallbildes.

Das Interesse der Zuhörer:innen wurde besonders durch ein Medikament geweckt, welches in absehbarer Zeit verfügbar sein wird. Die Hoffnung auf ein neues Medikament lässt die Lebensgeister erweichen.

Mit einem aktuellen Thema beschäftigte sich der Vortrag von Eva und Prof. Dr. Löffler-Ragg, den sie gemeinsam vorgetragen haben. Es ging um das Thema Reisen, gerade noch rechtzeitig vor Beginn der Urlaubssaison.

Die angenehme Atmosphäre und das gute Essen veranlassten viele Teilnehmer länger zu bleiben und es ergaben sich angeregte und interessante Gespräche. Auch zukünftige Pläne für Infotage wurden diskutiert.

Frau Prof. Dr. Löffler-Ragg teilte uns an diesem Tag mit, dass sie ab 1. Juni die Leitung der Pneumologie im Krankenhaus Natters - Hochzirl übernehmen wird. Wir wünschen ihr dazu alles Gute!



PHA Europe Verantwortliche tagen im NH Hotel

Endlich konnte wieder eine Konferenz in Wien abgehalten werden, bei der sich die Vorstandsmitglieder und die Hauptverantwortlichen von PHA Europe, dem europäischen Dachverband, mit den Industriepartnern trafen. Ziel dieses Treffens war es, einen Plan für Projekte und Förderungen vorzustellen, die in diesem Jahr beantragt und durchgeführt werden sollen.

Für uns war die Tatsache, dass dieses Mal viele Vertreter der Industrie an der Konferenz teilnahmen, besonders positiv. Als Tagungsort wurde das NH Hotel in Wien Schwechat für die Zeit vom 14. – 15. Februar gewählt.





Dr. Marie Resch,
bringt sehr viel Erfahrung mit, sie
arbeitet seit mehr als 10 Jahren mit
Patient:innen, die an chronischen und
seltenen Erkrankungen leiden

Warum ist psychosoziale Begleitung gerade für Patient:innen mit seltenen Erkrankungen wichtig?

Autorin: Dr. Maria Resch
Klinische und Gesundheitspsychologin
Systemische Therapeutin



Die Diagnose ist für die meisten Patient:innen ein großer Schock und zeitgleich auch eine Erleichterung, weil endlich Klarheit herrscht und eine lange Phase der Unsicherheit zu Ende geht.

Gleichzeitig stellt sich nun die Frage: wie geht es mit mir weiter?

Diesen Weg von der Klarheit zur konstruktiven Bewältigung muss man sich erarbeiten. Unsere Psyche lässt sich nie abschütteln und deshalb ist es wichtig, dass man sich vor allem auch seelisch, mental und mit aller sozialer Unterstützung, die möglich ist, auf diese Reise einlässt. Vom Schock bis zur konstruktiven Bewältigung und einer Integration der Erkrankung in den Alltag ist es oftmals ein kräfteaubender Weg. Dabei ist es hilfreich, sich in diesem Prozess von einer Vertrauensperson begleiten lassen.

Durch die professionelle Distanz und ihre Objektivität können Psycholog:innen sehr hilfreich sein. Das Ziel der gemeinsamen Arbeit ist es, das eigene – wenn auch - veränderte Leben wieder aktiver und selbstbestimmter gestalten zu können.“

• **Allem voran - Das Wichtigste ist meines Erachtens eine gesicherte medizinische Diagnose.** Bei seltenen Erkrankungen gibt es häufig eine lange, langwierige und sehr zermürbende Phase der Unsicherheit und auch des Zweifels und diese Phase kann durch eine gesicherte medizinische Diagnose beendet werden.

• Ich sage deshalb allem voran, da die medizinische Klarheit und Befundung das erste Wichtigste ist, weil alle anderen Schritte - damit ein balanciertes Leben oder ein zumindest ein partiell gesund erlebtes Leben überhaupt wieder möglich wird - daran anknüpfen.

• Nichts desto trotz ist es zeitgleich Schock und Erleichterung für die Patient:innen, wenn endlich Klarheit da ist:

• **Ich weiß nun, was mit mir los ist – auch wenn ich noch nicht weiß, wie es mit mir weitergeht’.**

Eine Diagnose zu haben bringt auch soziale Akzeptanz mit sich – auch wenn seltene Erkrankungen stets mehr Erklärungsbedarf haben. Und das kostet wieder Kraft, die irgendwo herkommt, und die meistens auch seelisch aufwendig erworben werden muss.

Doch was bedeutet diese Klarheit nun für das Leben der betroffenen Patient:innen?

• Die Strecke von der Klarheit zur konstruktiven Bewältigung oder einer neuen Selbstbestimmung ist erst zu erarbeiten. Zumal die Schwere der Erkrankung auch eine massive Last ist. Und damit treten alle körperlichen, psychischen, sozialen und damit alle systemischen Aspekte unseres Lebens gleichzeitig auf den Plan.

• Heute wissen wir: medizinische Behandlungen und Therapien wirken besser und nachhaltiger, wenn sie in einen ganzheitlichen Ansatz integriert sind und alle Lebensfelder der Patient:innen berücksichtigen: die Psyche fährt sozusagen immer mit. Leugnen oder Abschütteln ist sinnlos – die Seele steigt nie aus und spricht vor allem dann, wenn man sie ignorieren möchte, in einer Symbolsprache – oftmals mittels psychischer Belastungserkrankungen, wie flottierenden Ängsten oder Depressionen, die schwer zu dechiffrieren sind. Und dann muss man das Seelische erst recht in den Mittelpunkt stellen.

• Das heißt es ist unumgänglich, dass man sich seelisch, mental und mit allem möglichen sozialen Support auf diese Reise einlässt – und das heißt auch: die medizinischen Therapien wirken umso besser, je besser dieses Zusammenspiel ist.



Was heißt nun besser?

- Es geht darum, wieder Gestaltungsraum für das eigene Leben zu erobern. Ungeachtet dessen, in welcher Lebenssituation wir uns befinden, es gibt immer ein kleines Fenster, das uns Spielräume verschafft, oder vielleicht auch nur einen Minimalraum, in dem wir immer noch handeln und etwas mitgestalten können. Diese Fenster und Räume gilt es zu finden und stets weit offen zu halten.

Nun ist es so, dass die Psyche nicht so agiert, dass sie ein Faktum erkennt und dann unmittelbar akzeptiert und weiß, was konstruktiv zu tun ist – nein, wir durchlaufen verschiedene Stadien, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, eine konstruktive persönliche Weiterentwicklung zu erfahren.

Wie schauen diese Stadien, die auf den Achsen Akzeptanz und Zeit laufen, nun aus?

1. Schock
2. Verneinung
3. Erkennen
4. Tal der Tränen
5. Akzeptanz
6. Erproben von Neuem
7. Integration in den neuen Alltag

Der große Vorteil des (nicht familieninternen) professionellen Begleitens:

- Diese Phasen laufen oft noch nicht linear, sondern häufig in Schleifen ab – diese Prozesse sind in der Regel schnell mit Unterstützung zu schaffen; es ist leichter mit jemandem, der diese Auf und Abs auch gut begleiten kann. Das kann jemand aus der Familie und dem Umfeld sein, es zeigt sich aber auch, dass es manchmal entlastender ist, wenn die begleitende Person nicht persönlich betroffen ist. Die Psychologin kann durch die professionelle Distanz auch das Ganze objektiver betrachten.

- **Und:** man muss sich bei der Psychologin nichts antun, man muss ihn oder sie nicht schützen oder etwas verbergen, man muss nicht stark sein, sondern man kann alles besprechen, was wirklich schmerzvoll ist – dem geliebten Menschen in der Familie oder im Freundeskreis will man ja vielleicht nicht alles zumuten. Es ist wie ein Freiraum für die Seele und den zu nutzen, das kann Kraft geben. Natürlich sind auch Netzwerke und Selbsthilfegruppen äußerst hilfreich, gerade bei den seltenen Erkrankungen erhöht das deren Selbstakzeptanz und das Verständnis für die besondere Situation.

Was ist nun konkret die Aufgabe von Psycholog:innen?

- In der ersten Phase der Begleitung geht es darum zuzuhören und durch diese Bewältigungsphasen zu navigieren und entsprechend der jeweiligen Phase auch individuelle Maßnahmen vorzuschlagen und zu begleiten. Wenn das gut gelingt, dann gibt es irgendwann den sogenannten kreativen Sprung, man hat sich etwas versöhnt und somit die Möglichkeit, ein subjektiv gesünderes Gefühl zu erleben, im Sinne dessen: was mache ich jetzt aus meinem Leben? Und damit kommen wieder so etwas wie neue Freiheitsgrade einer sogenannten neuen Lebensgestaltung hinzu – diese haben eine hohe stärkende Funktion.

Zur Wirkung der Freiheitsgrade:

- Diese Freiheitsgrade gilt es zu nutzen, indem wir uns ihrer bewusst werden, denn dort spielt sich das gesündere Körper – und Lebensgefühl ab und das meint die Möglichkeit folgender Bewältigungsform: ich bin der Krankheit nicht komplett ausgeliefert, ich erliege ihr nicht vollends, sondern ich kann aktiv und bewusst auch den einen oder anderen Tag, oder Auszüge eines Tages gestalten, und irgendwann auch wieder Stück für Stück etwas genießen.

- Und wenn das gelingt, dann nützt auch die medizinische Behandlung besser, sie kann an zusätzlichen Rezeptoren (inneren wie äußeren) anschließen und das subjektive und auch objektive Besserungsgefühl wird höher.



P. Löffelhardt



Zdenka,
eine junge, hübsche, trotz PH,
lebensfrohe Frau aus Croatia

Lesen Sie ihre mitreißende Geschichte

Autorin: Zdenka | Eigentum Bilder: Zdenka

Die Zeiten sind für den modernen Menschen von heute sehr herausfordernd, denn der Wirbelwind des Lebens ist schnell und die Verpflichtungen, die uns die Gesellschaft auferlegt, sind schwer zu begreifen, selbst wenn man gesund ist.



Wie ist es dann, wenn dieser Lebensrhythmus im 21. Jahrhundert Sie in einer Art japanischer Zuggeschwindigkeit zermalmt, und das, obwohl Sie an einer schweren Krankheit leiden, von der Sie wissen, dass es keine vollständige Heilung gibt, sondern nur Medikamente, die zur Linderung der Symptome beitragen können. Wenn Sie das Glück haben, in einem entwickelten und reichen Land geboren zu sein, in dem Medikamente für Ihre Krankheit zur Verfügung stehen, ist es viel einfacher. Sie können sich glücklich schätzen, dass das, was Ihnen passiert ist, richtig diagnostiziert wird, solange Sie noch leben! Es fängt damit an, dass man sich schlecht fühlt, man wird nach 3 Schritten müde, der 2. Stock sieht aus wie ein Versuch, den Gipfel des Himalaya zu bezwingen. Der Gedanke kommt auf, dass man nicht in Form ist, weil man ein paar Pfunde zugenommen hat. Um mit der Straßenbahn zu fahren, wartet man lieber eine halbe Stunde länger, als zu rennen. Dein Herz schlägt wahnsinnig schnell bei dem Gedanken, sich zu beeilen. Nicht selten wacht man auf den Fliesen im Bad auf, aber nicht wegen des Alkohols, sondern weil man plötzlich aus dem Bett aufgestanden und ins Bad gekommen ist, und dort ist alles schwarz geworden, man ist außer Atem, oft bewusstlos. Am nächsten Tag bildet sich ein blauer Fleck auf der Stirn zur Arbeit, wenigstens ist beim Sturz auf die Kante des Badezimmerschranks nicht das Auge verletzt worden oder ein Zahn abgebrochen... Denn die Zähne sind auch sehr teuer, Gott bewahre, dass man ein neues Gebiss braucht...! Im Krankenhaus befindet sich Ihre Station im 4. Stock, und wenn Sie zu einer Untersuchung gehen, kommt es Ihnen gar nicht in den Sinn, die Treppe hinaufzusteigen (es sei denn, der Aufzug ist kaputt, und das war der Fall, und dann ist es am besten, ein paar Stunden vor



der geplanten Zeit zu einer Untersuchung zu gehen). Nimmt man als junger Mensch den Lift, wird man von den Ältesten von Kopf bis Fuß mit missachtenden Blicken beäugelt. Sie schließen den Mund und rollen mit den Augen, sie sind erstaunt ... die Mutigeren, von denen es einige gab, finden es also angemessen, mich im Stil

anzusprechen: „Als ich in deinem Alter war, ging ich ohne Schwierigkeiten die Treppe hinauf und trug einen 52 kg schweren Rucksack auf dem Rücken“.

Die Tatsache, dass ich gesund, gepflegt und geschminkt aussehe, ändert nichts daran, dass ich zu 100 % behindert bin, es steht nur nicht auf meiner Stirn! Zum Glück hat das Gesetz nicht vorgeschrieben, dass solche Dinge zwingend an einer sichtbaren Stelle tätowiert werden müssen. Zumindest denke ich mir das manchmal, und das ist besser, als ihnen zu erklären, was mit mir los ist. Denn wenn ich sage, dass ich an pulmonaler Hypertonie leide, ist es, als hätte ich eine Formel gesagt, die nur diejenigen verstehen, die Kernphysik studiert haben. Der Blick in ihren Gesichtern verrät, dass sie noch nie davon gehört haben...

Stellen Sie sich das Jahr 1982 vor, Jugoslawien...

Diejenigen, die etwas älter sind, erinnern sich gut, nicht nur an den Namen des Staates, sondern auch an die kostbare Flüssigkeit, das Blut, das vergossen wurde, als der Staat in den neunziger Jahren des letzten Jahrhunderts zu zerfallen begann und die Mitglieder ihre

Unabhängigkeit und Autonomie anstrebten. Stellen Sie sich also eine Situation vor, in der Sie 1982 von Ihren Eltern ins Krankenhaus gebracht werden (ich war damals erst 7 Jahre alt) und nach sehr kurzer Zeit (erstaunlich kurz, denn auch heute sucht man Monate oder sogar Jahre nach einer echten Diagnose und wartet darauf) mehrere Ärzte aus allen Bereichen der Medizin aufgesucht wurden, ohne Erfolg. Das Wort PULMONALE HYPERTENSION hörten die Eltern zum ersten Mal, es gab keine Heilung, keine Hilfe, und die Eltern sollten ihr Kind zum Sterben mit nach Hause nehmen. Ja, Sie haben richtig gelesen, 1982, es gab keine Heilung. Ich möchte den Namen des Arztes, der den schlimmsten Satz



Tadeja, Eva, Zdenka

sagte, den meine Eltern je gehört haben, nicht erwähnen oder schreiben ... sie liegt im Sterben ... sie liegt im Sterben ... Ich erinnere mich noch heute an diese Person, ich mache ihm keinen Vorwurf, dass er nichts unternommen hat, wahrscheinlich war er es leid, einige Kinder vor mir erfolglos zu retten, also beschloss er einfach, mich auf die "andere Seite" gehen zu lassen ...

Doch der Himmel hatte andere Pläne für mich. Damals, gerade am Anfang seiner erfolgreichen, lobenswerten Karriere, beschloss ein junger Arzt, für mich zu kämpfen. Der Arzt, der mir 1982 das Leben gerettet hat, verdient es, dass sein Name in Großbuchstaben geschrieben wird. Er verdient es, dass man sich vor ihm verneigt, wenn sein Name genannt wird, weil er nach mir viele Kinder gerettet hat... Ein Arzt, der mein Leben mit den Medikamenten, die er hatte, so lange verlängert hat, dass ich Therapien erhielt, die mir das Atmen und das Leben erleichtern. Ein Arzt, der mir mindestens 38 Jahre des Lebens geschenkt hat! Hey, 38 Jahre !!! Der Name des Arztes ist Prof. Dr. IVICA MALCIC. Trotz einer schwierigen Diagnose, einem Leben ohne Drogen während des erwähnten Krieges, habe ich es geschafft, das Leben in vollen Zügen zu leben, mit meinem positiven Denken und meiner Einstellung. Ich habe keine Kinder, weil man es mir ausdrücklich verboten hat, schwanger zu werden, aber das Universum hat sich auch darum gekümmert und mir

einen Partner mit Kindern geschickt. Mit der Zeit wurde es so, als wären es meine eigenen. Ich habe einen festen Job, eine Familie und Freunde. Manchmal scheint es für Außenstehende, dass ich völlig gesund bin, weil meine Behinderung unsichtbar ist!
Um dem Universum seine Schuld zurückzugeben,



Zdenka mit Ehemann

gründete ich vor fünf Jahren den Verein Blue Wings, der Menschen mit pulmonaler Hypertonie in Kroatien zusammenbringt, den Mitgliedern die nötige moralische und psychologische Unterstützung bietet und durch verschiedene Projekte das Bewusstsein für PAH in Kroatien fördert. Die Blue Wings sind Teil der Europäischen Vereinigung der PAH-Patienten, in der 34 Mitgliedsländer mit demselben Ziel zusammengeschlossen sind. Bei PHAEurope bin ich derzeit Vizepräsidentin, in Kroatien bin ich Präsidentin der Vereinigung.

Ich hoffe, dass meine Geschichte Ihnen die Kraft gegeben hat, leichter mit Ihrer Diagnose umzugehen.

Ihre Zdenka



APHEC Barcelona 2022

Zu Besuch im Linzer Kellertheater

Theater, Theater! hieß es am 7. Februar wieder für die Patient:innen von OÄ Dr. Regina Steringer-Mascherbauer, Krankenhaus der Elisabethinen Linz. Die bekannte Komödie „Ein seltsames Paar“ von Neil Simon wurde vom Ensemble des Linzer Kellertheaters von und mit Dr. Wolfgang Ortner exzellent umgesetzt. Eine Lachsalm folgte der nächsten.



Wer kennt sie nicht, die US-amerikanische Filmkomödie aus den 70er Jahren mit Walter Matthau und Jack Lemmon. Streitereien sind vorprogrammiert, wenn Reinlichkeitswahn und ausgeprägter Ordnungssinn und Schlampigkeit aufeinandertreffen. Schon bald liegen die Nerven blank. Als sich dann zwei hübsche Damen zum Abendessen ansagen, kommt es zwischen dem ungleichen und seltsamen Freundespaar zum heftigen Eklat. Nach der sehr gut besuchten Darbietung folgte bei Brötchen und Getränken ein reger Gedankenaustausch. Mit dabei waren OÄ Dr. Regina Steringer-Mascherbauer und Prim. Dr. Martin Martinek, beide Ordensklinikum der Elisabethinen Linz. Wir freuen uns schon auf die Vorstellung im kommenden Jahr.

Der Termin für den Infotag in Linz wurde auf den 6. Juni festgelegt. Die Veranstaltung wird im Lentos stattfinden. Zuerst wird es eine Führung durch das Museum geben, danach berichten OÄ Dr. Steringer-Mascherbauer und Prim. Dr. Martinek Neuigkeiten über PH, selbstverständlich ist dazwischen eine kurze Pause für das leibliche Wohl eingeplant. Anschließend findet ein gemeinsames Essen im dem Lentos angeschlossenen Restaurant statt.

Theater...Theater



Infotag St. Pölten – da bewegt sich was

Ein gut besuchtes Treffen mit toller Atmosphäre.

Infotag St. Pölten
26. April

Frühe Diagnose • Beste Therapie • Lebensqualität • Heilung
PH AUSTRIA für
INITIATIVE LUNGENHOCHDRUCK *die Betroffenen*

Der 26. April 2023 war ein denkwürdiger Tag. Frau OÄ Dr. Helena Schramm, PH – Spezialistin am Universitätsklinikum St. Pölten, NÖ, hielt zum ersten Mal einen Vortrag vor ihren Lungenhochdruck-Patient:innen und deren Angehörigen. In ihrem Vortrag erklärte sie, was man unter LH versteht und wie sich die Erkrankung auf den Körper auswirkt.

Dieser gut besuchte Infotag wurde von PH – Austria organisiert und fand im Hotel/Gasthaus Graf in St. Pölten statt. Da durfte natürlich nichts fehlen, angefangen von einem gut belüfteten Tagungsraum, über gute Verpflegung in den Pausen bis hin zum Aufstellen eines Sauerstofftanks, da einige Teilnehmer:innen transportable Sauerstoffgeräte benötigten. Ein 3-Gänge-Menü zum Abschluss rundete das Treffen ab.

Eva nutzte auch die Gelegenheit, die Initiative Lungenhochdruck vorzustellen. So konnte sie über die Vielfalt der Angebote von PH-Austria berichten, von zahlreichen Projekten, die am Programm stehen, erzählen und die Serviceangebote vorstellen.

Auf besonderen Wunsch von Frau OÄ Dr. Schramm wurde das Thema „Reisen mit Lungenhochdruck“ behandelt. „Viele meiner Patient:innen haben Angst weiter weg zu fahren, zu fliegen und die Welt zu erkunden“, so die Ärztin.

Als Vorlage diente Eva die Präsentation von Obmann Gerry Fischer, der lange in der Reisebranche gearbeitet hat. Mit dabei war Joana, eine Patientin, die eine invasive Therapie hat, die für ihr Leben gern reist. Sie ermutigte die Anwesenden, in den Urlaub zu fahren und erklärte sehr genau, wie sie sich auf ihre Reisen vorbereitet, was sie alles mitnimmt, für wie lange sie ihre Medikation mitnimmt und berichtete über den Ablauf am Flughafen.

Ermutigt durch die Präsentation, die Erfahrungsberichte von Joana und die Angebote der Hilfestellung von PH – Austria wurden plötzlich so viele Fragen gestellt, man spürte richtig das aufkommende Interesse der Fragesteller:innen und die damit verbundenen Emotionen.

Alles in allem ein gelungener Nachmittag. Frau OÄ Dr. Schramm gab ihrer Begeisterung Ausdruck, sie sagte mir, dass sie niemals gedacht hätte, welche positiven Emotionen so ein Treffen auslöst und wie wichtig diese Art von Veranstaltungen sind. So etwas schreit natürlich nach einer Wiederholung. Eva hat sich sehr darüber gefreut und wird das auch umsetzen. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an unsere Sponsoren, ohne die solche Treffen niemals stattfinden könnten.



Black Pearl Awards

Wir sind für euch unterwegs! Wir sind eure Stimme und zeigen Präsenz bei wichtigen Veranstaltungen, wie der EURORDIS Gala in Brüssel und dem Rare Disease Day.

EURORDIS Black Pearl Auszeichnungen, die im Februar anlässlich des Tages der Seltenen Krankheiten verliehen werden, würdigen die inspirierenden Qualitäten der Menschen, die mit einer seltenen Krankheit leben, und derjenigen, die sich besonders für sie einsetzen, um ihr Leben zu verbessern. Die schwarze Perle symbolisiert diese einzigartigen Menschen, Organisationen und Unternehmen, die in ihrem täglichen Leben eine unglaubliche Kombination aus harter Arbeit und Hingabe an den Tag legen. An dieser Stelle sei erwähnt, dass unser europäischer Verein PHAEurope den Award 2018 gewonnen hat.

Die 12. Ausgabe der Awards fand am Dienstag, den 21. Februar 2023 im DoubleTree by Hilton Brussels City, Brüssel, Belgien und ONLINE statt! Die Veranstaltung brachte Hunderte von Menschen, die mit einer seltenen Krankheit leben, Patientenvertreter:innen, politische Entscheidungsträger:innen, darunter Vertreter:innen des Europäischen Parlaments und der Europäischen Kommission, Wissenschaftler:innen, Angehörige der Gesundheitsberufe, Vertreter:innen der Industrie und mehr aus der ganzen Welt zusammen.

Die Veranstaltung im Februar ist eine jährliche Preisverleihung, mit der der Monat des Tages der Seltenen Krankheit eingeleitet wird. Seit 2012 organisiert EURORDIS-Rare Diseases Europe diese Veranstaltung, um die großen Leistungen und das herausragende Engagement von Patientenführer:innen, Patientenorganisationen, politischen Entscheidungsträger:innen, Wissenschaftler:innen, Unternehmen und Medien zu würdigen, die sich für die Gemeinschaft der Menschen mit seltenen Krankheiten engagieren.



28. Februar Rare Disease Day



Anlässlich des Rare Disease Day, also den Tag der Seltenen Erkrankungen, fand ein Vortragsabend mit anschließender Podiumsdiskussion, veranstaltet von der Firma AOPHealth, statt.

Austragungsort war die altherwürdige Bibliothek der Gesellschaft der Wiener Ärzte im Billrothaus, Wien. Durch den Abend führte Mag. Sabine Nikolay.

Zu den Vortragenden zählten Peter Löffelhardt, Präsident Global MPN Scientific Foundation, Dr. Marie Resch, Klin.- und Gesundheitspsychologin, Eva Otter, Präsidentin PHA Europe und Vizepräsidentin PH Austria – Initiative Lungenhochdruck, Univ.-Prof. Dr. Tanja Stamm, Institut für Outcomes Research, MedUni Wien und Dr. Martin Steinhart, CEO der AOP-Orphan Pharmaceuticals.



Bilder: APA Ludwig Schedl

Ganz im Mittelpunkt stand das Thema, wie kann es anders sein, „Seltene Erkrankungen – Status und Potential“. Besondere Aufmerksamkeit wurde im Umgang mit den Betroffenen dem psychosozialen Support zuteil. Ein weiterer Schwerpunkt des Abends beschäftigte sich mit der Teilnahme an klinischen Studien. Da das Mitspracherecht der Patient:innen bei der Therapie, sowie an der Teilnahme an Studien immer stärker wird, muss eine entsprechende Aufklärung dazugehören. Die Begleitung der Psycholog:innen und der Vertreter:innen der Patientenvereinigungen haben in Zusammenarbeit mit den Spezialisten großen Anteil daran, den Betroffenen zu helfen, zu einer guten Lebensqualität zurückzufinden. Besonders zu erwähnen gilt, dass die Veranstaltung in deutscher Sprache mit Simultanübersetzung in Englisch, Spanisch und Italienisch übertragen wurde.





Max Prihoda,
Wechselte seinen Arbeitsplatz vom
Herzkatheter in die PH-Ambulanz

Die PH-Ambulanz des Wiener AKH hat neuen Mitarbeiter

Ich freue mich sehr, als neues Mitglied in der Lungenhochdruck-Ambulanz des Allgemeinen Krankenhauses der Stadt Wien tätig zu sein. Mein Name ist Max Prihoda und ich stamme aus Kärnten. Dort habe ich Radiologietechnologie an der Fachhochschule studiert und in verschiedenen Fachbereichen wertvolle Erfahrungen gesammelt. Besonders in der Kardiologie hat mich die Behandlung von Patienten mit pulmonaler Hypertonie fasziniert.

In meiner Freizeit treibe ich gerne Sport und verbringe viel Zeit in der Natur. Ich bin ein begeisterter Bergsteiger und genieße es, die schönen Berge Österreichs zu erklimmen. Außerdem liebe ich es, in meiner Freizeit zu fotografieren und auf Reisen zu gehen.

Mein Interesse an der pulmonalen Hypertonie und meine Leidenschaft für die Arbeit mit Patienten haben mich dazu bewogen, mich auf die Stelle in der Lungenhochdruck-Ambulanz zu bewerben. Als neues Mitglied des Teams bringe ich nicht nur mein Wissen und meine Erfahrungen mit, sondern auch meine Empathie und meine Verantwortungsbereitschaft. Ich bin bereit, mich voll und ganz in die Aufgaben und Projekte der Ambulanz einzubringen und alles für das Wohl der Patienten zu tun. Als Ansprechpartner für die Patienten und deren Angehörige möchte ich ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stehen und ihnen bei Fragen und Sorgen helfen.

Mir ist bewusst, dass es für Patienten und deren Angehörige oft schwierig ist, mit einer Erkrankung wie Lungenhochdruck umzugehen und dass Fragen und Sorgen auftauchen können. Deshalb ist es mir ein besonderes Anliegen, den Patienten und deren Angehörigen jederzeit mit Empathie, Verständnis und Kompetenz zur Seite zu stehen.

Neben meiner Arbeit als Studiencoordinator in der Ambulanz lege ich großen Wert auf die Entwicklung und Umsetzung innovativer Ansätze, um die Behandlungsmöglichkeiten für Patienten mit Lungenhochdruck zu verbessern. Hierbei ist es mir wichtig, immer auf dem neuesten Stand der medizinischen Forschung zu bleiben und meine Kenntnisse und Fähigkeiten stets zu erweitern.



Ich bin überzeugt davon, dass eine enge Zusammenarbeit und ein regelmäßiger Austausch zwischen den Teammitgliedern der Schlüssel zum Erfolg in der Arbeit in der Ambulanz sind. Deshalb freue ich mich darauf, mich mit meinen Kollegen zu vernetzen, von ihnen zu lernen und gemeinsam an der Verbesserung der Versorgung von Patienten mit Lungenhochdruck zu arbeiten.

Mein Ziel ist es, durch eine umfassende, individuelle und ganzheitliche Betreuung der Patienten dazu beizutragen, dass sie sich trotz ihrer Erkrankung wohl und verstanden fühlen und dass ihre Lebensqualität bestmöglich erhalten bleibt. Ich bin stolz darauf, Teil des Teams in der Lungenhochdruck-Ambulanz des Allgemeinen Krankenhauses der Stadt Wien zu sein und freue mich darauf, einen positiven Beitrag zur Versorgung der Patienten zu leisten.

Kontakt:

Max Prihoda

Study Coordinator

Department Internal Medicine II

Cardiology

Währinger Gürtel 18-20, 1090 Vienna, Austria

T: +43 (0)1 40400-62160

max.prihoda@meduniwien.ac.at



Jacqueline
Unsere neue Mitarbeiterin
kurz vorgestellt

Liebe PH - Gemeinschaft!

Ich möchte mich heute bei euch vorstellen. Bisher hat man noch nichts von mir gehört, das soll sich nun ändern. Mein Name ist Jacqueline, ich bin 31 Jahre alt und als Teamassistentin seit Jänner 2023 neu bei PH Austria. In Zukunft darf ich Eva, Monika und Gerry mit meiner Arbeit unterstützen. Ich bin ein sehr offener und unternehmungslustiger Mensch, der gerne unter Leuten ist. Meine Freizeit gehört ganz meiner Familie und meinen Freunden. Ich verreise gerne und besuche dabei Konzerte und Festivals, wie zum Beispiel das Frequency Festival, Tomorrowland in Belgien oder das Sun and Bass Festival auf Sardinien. Im Sommer unternehmen wir gerne Radtouren und gehen schwimmen, im Winter sind wir in den Bergen Snowboarden. Bis Dezember 2022 war ich am Flughafen Wien Schwechat in der Passagier Abwicklung als Ground Handling Agent tätig und für die Passagiere und Airlines da. Bei meiner Arbeit hatte ich täglich Kontakt mit



hundertenden Passagieren, was mir immer viel Freude bereitet hat. Im Jänner 2023 schlug ich einen neuen beruflichen Weg ein und darf nun Teil des PH Austria Teams sein! Dieses unterstütze ich jetzt bei seinen täglichen Aufgaben. Von der Planung von Events über Social Media bis hin zur alltäglichen Büroorganisation – überall wo helfende Hände gefragt sind, bin ich da! Ich darf mich in Projekte rund um das Thema Pulmonale Hypertonie einbringen und bin schon sehr gespannt, was die Zukunft bereithält. Gerne könnt ihr euch bei Fragen direkt an mich wenden, schickt mir einfach eine E-Mail an jacqueline@phaustria.org. Ich freue mich schon sehr darauf, euch alle bei den Patienten Infotagen und unseren Veranstaltungen persönlich kennenzulernen!

Vergissmeinnicht Die Initiative für das gute Testament

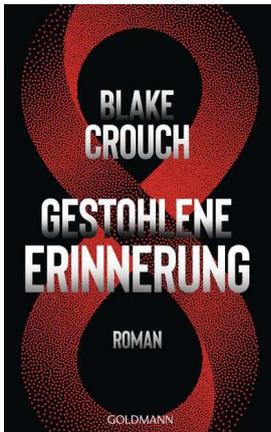
Am 12. April fand in Wien das Dankeschön-Event der Initiative Vergissmeinnicht statt. Der internationale Trend, Spendenzwecke im letzten Willen zu verankern, ist auch aus dem österreichischen Spendenwesen nicht mehr wegzudenken. Aus diesem Grund sagten Österreichs Spendenorganisationen heute im Schlosspark Schönbrunn gemeinsam Danke und pflanzten symbolisch Vergissmeinnicht-Pflanzen. Unsere Jacqueline war für uns dabei. (Foto)
Credit: Thomas Meyer

Über die Initiative „Vergissmeinnicht“

100 Mitglieder-Organisationen aus den Bereichen Soziales, Tier- und Umweltschutz bis hin zur Kulturförderung sind Teil der Initiative Vergissmeinnicht. Sie verbindet die Überzeugung, dass man mit einem Vermächtnis für den guten Zweck nachhaltig positive Spuren hinterlassen kann. Mit einem umfassenden Serviceangebot (u.a. Vergissmeinnicht-Erbrechtsratgeber, digitaler Testamentsrechner, Online-Notarvideos) und kostenlosen Veranstaltungen klären sie seit 2012 über das Erbrecht und die Anforderungen an ein Testament auf. Der Informationsbedarf ist nach wie vor groß: Nur 30% der Personen über 40 haben bereits ein Testament gemacht. 50% bezeichnen sich als wenig bis gar nicht über das Erbrecht informiert.



Lesen ist Abenteuer im Kopf



Gestohlene Erinnerung

Autor: Blake Crouch

»Spannende Sci-Fi-Story«

Der New Yorker Detective Barry Sutton steht vor einem Rätsel: Ein geheimnisvolles Phänomen quält die Menschen mit falschen Erinnerungen und treibt sie in den Tod. Auch die Hirnforscherin Helena Smith weiß schon lange um die Macht der Erinnerung. Um diese zu bewahren, entwickelte sie eine Technologie, die uns unsere kostbarsten Momente noch einmal erleben lässt: den ersten Kuss, die Geburt eines Kindes. Doch nun bedroht der Missbrauch ihrer Erfindung das Schicksal der Menschheit. Im Kampf gegen einen übermächtigen Gegner versuchen Helena und Barry, eine Katastrophe zu verhindern – während um sie herum alle Realität an Halt verliert ...

Angst kocht auch nur mit Wasser

Autor: Dan Katz

Wie wir durch Denken in Bildern negative Verhaltensmuster durchbrechen können

Wie wird man negative Gedanken los? Wie durchbricht man altgewohnte Verhaltensmuster? Wie wird man endlich angstfrei? Immer wieder hindern uns eingefahrene Sichtweisen und Verhaltensmuster, klar zu denken und zu handeln. Dan Katz erklärt dieses psychologische Muster auf ganz neue Weise: Mithilfe von einprägsamen Metaphern und humorvollen Illustrationen bietet er weitreichende Erklärungen für alltägliche Verhaltensweisen, die uns im Alltag immer wieder ausbremsen. So können das Leben, unsere Beziehungen, Gedanken und Gefühle besser verstanden und gelenkt werden. Angst kocht auch nur mit Wasser ist ein Must-have für jeden, der seine Denkfehler erkennen und in Zukunft vermeiden will.



Auch donnerstags geschehen Wunder

Autorin: Manuela Inusa

Marianne wohnt mit ihrem Kater Johnny Depp in Hamburg. Nachdem ihr Freund Martin sie betrogen hat, tröstet sie sich mit romantischen Komödien – und mit Keksen, die sie in Hülle und Fülle bäckt. Einen Teil davon verkauft sie im Café Wallenstein, wo sie als Kellnerin arbeitet. Als sie eines Tages mit ihrer Freundin Tasha auf den Hamburger Dom geht, überredet Tasha sie, eine Wahrsagerin zu besuchen. Diese sieht sofort, dass Marianne mit einem gewissen Martin nicht glücklich werden konnte – schließlich dürfen nicht mehr als zwei Buchstaben der Vornamen zweier Liebender übereinstimmen. Und sie sieht Schottland: Dort wartet die Liebe auf sie.

Maleen, wir gratulieren!

PH Austria und PHA Europe gratulieren Maleen Fischer, die sich seit 25 Jahren für die PAH einsetzt, zu ihrem Master-Abschluss an der HARVARD University - Boston. 🍀

Maleen, wir freuen uns sehr, dich in unserem Team zu haben!



Bein klopfen, Knie und Fuß begreifen

Ausgangshaltung: Nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung ein. Lassen Sie die Augen geöffnet und sammeln Sie sich.

Bewegungsablauf: Formen Sie lockere Fäuste und klopfen Sie den rechten Oberschenkel von allen Seiten. Klopfen Sie mit beiden Händen im rhythmischen Wechsel so stark und so lange, wie es Ihnen angenehm ist. Bei Krampfadern sollten Sie die Oberschenkel streichen und nicht klopfen.

Als Nächstes streichen und massieren Sie Ihr rechtes Knie. Am besten schließen Sie dazu die Augen und begreifen im doppelten Sinne, wie Ihr Knie beschaffen ist. Wo spüren Sie Knochen, Sehnen, Muskeln.

Nun legen Sie eine Hand auf die Kniescheibe und die andere in die Kniekehle und halten einen Moment Ihr Knie zwischen beiden Händen.



© Silviu on the street/Pb

Fahren Sie fort, indem Sie Ihren Unterschenkel rundum so lange und fest klopfen, wie es angenehm ist.

Nun legen Sie den rechten Unterschenkel auf den linken Oberschenkel und streichen, massieren und begreifen mit beiden Händen Ihren rechten Fuß. Wo spüren Sie Knochen, Muskeln und Sehnen. Gibt es druckempfindliche Bereiche? Hängen Sie das rechte Bein über den rechten Unterarm. Umfassen Sie mit der linken Hand die rechte Ferse und schütteln Sie den Fuß aus. Zum Schluss legen Sie wieder den rechten Unterschenkel auf den linken Oberschenkel, legen die Hände um das Sprunggelenk und halten es einen Moment in Ihren Händen.



© Retsy/Pb

Nun stellen Sie das Bein wieder zurück auf den Boden, nehmen eine aufrechte Haltung ein und spüren nach. Wie nehmen Sie diesen Fuß und dieses Bein im Vergleich zum anderen wahr? Wiederholen Sie den gleichen Ablauf am linken Bein und Fuß.

Atem: Der Atem fließt im eigenen Maß.

Mögliche Wirkungen: Können Sie die nachstehenden Wirkungen wahrnehmen oder vielleicht andere?

Körper: Beine, Füße, Knie-, Sprung- und Fußgelenke werden belebt und sind deutlicher spürbar. Stauungen und Festhaltungen lösen sich. Ein guter Bodenkontakt entsteht.

Seele und Geist: Stabilität, Sicherheit, Ruhe und Sammlung entstehen.

Atem: Der Atem fließt ruhiger. Atembewegung breitet sich im Bauch und Becken aus, Atemschwingung in den Beinen und Füßen.



© ha11ok/Pb

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

© Faller/Atem und Bewegung





Astrid

Ihr Motto:

Lieben - ändern - neu beginnen

Tipps für ausgewogene Ernährung

Ernährungspädagogin Astrid Resch gibt hier Tipps, basierend auf den 10 Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), die dazu beitragen, wie man die Lebensqualität durch richtige Ernährung positiv beeinflussen kann.

Lebensmittelvielfalt genießen – Verwenden Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Gemüse und Obst - Mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag

Vollkorn wählen - Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl, die Vollkornvariante ist die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

Gesundheitsfördernde Fette nutzen - Pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food

Zucker und Salz einsparen - Vermeiden Sie gesüßte Lebensmittel oder Getränke, setzen Sie Zucker sparsam ein. Reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie mit Kräutern und Gewürzen.

Am besten Wasser trinken - Trinken Sie am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke.

Schonend zubereiten - Garen Sie Lebensmittel so lange und so kurz wie möglich, mit wenig Fett.

Achtsam essen und genießen - Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben - Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen, also Bewegung machen, jeder nach seinem eigenen Tempo und Möglichkeiten.

Kontakt: astrid@feeatmove.at
www.feeatmove.at



Marlene

Ihr Motto:

Warte nicht bis der Sturm vorüberzieht, stattdessen lerne im Regen zu tanzen

Die sechs Typen der Courage

Einige Zeilen, die zum Überlegen und Nachdenken anregen sollen, und dir sagen „Nimm dein Leben selbst in die Hand!“ von Marlene Riesenhuber, Msc.

Durchhaltevermögen

Mit Widerstandsfähigkeit, Ausgeglichenheit und Bewusstsein weiterzumachen

Zivilcourage

Unverfälscht selbst sein

Tapferkeit

Das Richtige zu tun, auch wenn es unangenehm oder unpopulär ist

Emotionaler Mut

Alle Emotionen (positive & negative) ohne Schuldgefühle und Verbundenheit wahrnehmen

Intellektueller Mut

Mit einem offenen und flexiblen Geist zu lernen, zu verlernen und neu zu lernen

Seelischer Mut

Leben mit Sinn und Zweck, durch eine herzzentrierte Einstellung zum Leben und zu sich selbst

Kontakt: marlene@feeatmove.at
www.feeatmove.at

Gefüllte Paprika mit Schafkäse und Couscous

Dieses Rezept sorgt für besonderen Genuss mit wenig Kalorien.

Zutaten für 2 Portionen Gefüllte Paprika

2	Stk	Spitzpaprika (rot)
1	Schuss	Öl
1	Stk	Zwiebel (klein)
200	g	Tomaten (passiert oder stückig)
1	Prise	Salz
1	Prise	Pfeffer
1	Prise	Zucker
200	ml	Gemüsesuppe (klar)
100	g	Couscous
2	Stk	Knoblauchzehen
1	Stk	Zwiebel
100	g	Schafskäse
2	EL	Olivenöl
6	Stk	Oliven (schwarz)
1	Prise	Salz
1	EL	Basilikum (getrocknet)
1	EL	Thymian (getrocknet)

Zutaten für die Tomatensauce

1	Schuss	Öl
1	Stk	Zwiebel (klein)
200	g	Tomaten (passiert oder stückig)
1	Prise	Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Zuerst die Paprika vorsichtig halbieren, Kerne und die weißen Scheidewände vorsichtig entfernen. Anschließend waschen und beiseitestellen.

Die klare Suppe in einem Topf zum Kochen bringen und den Couscous damit übergießen, und 5 - 10 Minuten stehen lassen. Wenn der Couscous die Flüssigkeit aufgesogen hat, kurz abkühlen lassen und mit einer Gabel dann durchrühren.

Knoblauch und die Zwiebel schälen und klein hacken. Den Schafskäse zerbröckeln. Dann zusammen mit Knoblauch, Olivenöl, Oliven, Salz, Pfeffer, Basilikum und Thymian zum Couscous geben und gut vermischen.

Die halbierten Paprika mit der Couscousmasse befüllen. Eine Auflaufform (ca. 28x22 cm) mit Butter austreichen.

Für die Tomatensauce: In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die passierten Tomaten aus der Dose dazugeben, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatensauce in die Auflaufform gießen und die gefüllten Paprika auf die Sauce setzen. In den Ofen geben und bei 180°C, Ober- und Unterhitze für 40 Minuten garen.



Foto: Gute Küche.at

Meine Fakten im Blick

1843 PH Austria Analysezeitraum: 2022



Meine Daten

Clippings	easyAPQ
173	€ 836.430,07
Druckauflage	Clipgröße
6.571.152	112.392 cm ²

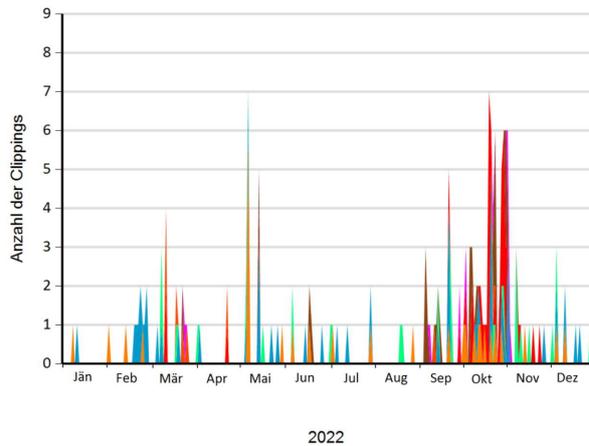
Meine Medien



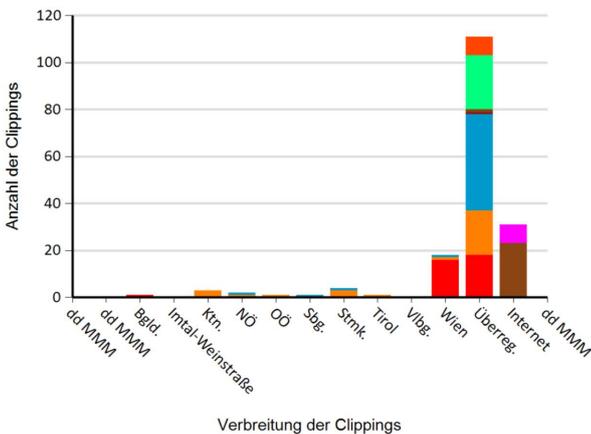
Meine Suchbegriffe*



Suchbegriffe-Chronologie*



Regionale Verbreitung*



Meine Medientypen



Bei den mit * gekennzeichneten Charts herrscht Farbkongruenz.

Einfach den Überblick behalten.



Presseartikel

KARDIOLOGIE

Empagliflozin: der SGLT2i für das gesamte Spektrum der Herzinsuffizienz

SGLT2-Inhibitoren gehören mittlerweile – neben Metformin (DMTZ) im Rahmen der 53. Jahrestagung der DGM präzise Dr. Stefan Aschauer (Frankfurt am Main) neue Daten zur kardiovaskulären Erkrankung (CVD). *Medizinische Fakultät, Univ. Köln*

Die Lebensqualität bei Lungenemphysem verbessern

Es klingt schon einigermaßen paradox, wenn man ohnehin an

INTERVIEW
NEUE LEITLINIEN 2022

„Es gibt viele wichtige Änderungen.“

ERS 2022: Die neue Leitlinie zur Diagnostik und Therapie der pulmonalen Hypertonie (PH) ist erschienen. Vor Kurzem fanden der Kongress der European Society of Cardiology (ESC) in Barcelona statt. In beiden Fachrichtungen beimeldet, wurde auf diesen Kongress nun die neue ESCERS-Leitlinie zur Diagnostik und Therapie der pulmonalen Hypertonie vorgestellt. Zweitautor Assoz. Prof. Dr. Stefan Aschauer berichtet hier von den wichtigsten Änderungen.

Neue Leitlinien zum Lungenhochdruck

Neu Grenzwerte, die seit vorigem Jahr aktualisierte Leitlinie hat umfangreiche Veränderungen mit sich gebracht. Gleich zu Beginn wurde der Schwellenwert für die Diagnose einer pulmonalen Hypertonie von $30/40$ mmHg auf $35/45$ mmHg angehoben. Die internationale Leitlinie für Medizin, Politik und Praxis (Wien, am 30.09.2022, Nr. 22, Erscheinungstermin: 04/2023, Seite: 1, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000.

Lungenhochdruck – Wie man diagnostisch vorgeht

Spezielle Untersuchungen sichern die Diagnose Pulmonale Hypertonie. Erster wichtiger Schritt aber ist, bei Kurzatmigkeit über zu denken, wie auch ein Fallbeispiel zeigt.

Tipps zur Echokardiographie bei angeborenen Herzfehlern

H. Geiger

Systemische Sklerose: aktuelle Therapieoptionen

Systemische Sklerose (SS) ist eine seltene rheumatische Erkrankung, die mit einer erheblichen Morbidität behaftet ist. Sie ist das bekannteste Subtypus des kutanen SS (SSc), der fibrillären kutanen SS (SSc) und der SS sine scleroderma genannten Form der Sklerose. In unterschiedlichen Ausmaß und Kombinationen können sie bei verschiedenen Subtypen auftreten. Die Diagnose der SS ist eine Herausforderung, da sie sich in verschiedenen Organen manifestieren kann. Die Behandlung der SS ist komplex und erfordert eine interdisziplinäre Zusammenarbeit. Aktuelle Therapieoptionen umfassen Immunsuppressiva, Vasodilatoren und symptomatische Behandlungen. Die Prognose ist variabel und hängt von der Schwere der Erkrankung ab.

Neues zur idiopathischen Lungenfibrose

Die idiopathische Lungenfibrose (IPF) ist eine seltene, chronische Lungenerkrankung, die mit einer erheblichen Morbidität behaftet ist. Sie ist das bekannteste Subtypus des kutanen SS (SSc), der fibrillären kutanen SS (SSc) und der SS sine scleroderma genannten Form der Sklerose. In unterschiedlichen Ausmaß und Kombinationen können sie bei verschiedenen Subtypen auftreten. Die Diagnose der IPF ist eine Herausforderung, da sie sich in verschiedenen Organen manifestieren kann. Die Behandlung der IPF ist komplex und erfordert eine interdisziplinäre Zusammenarbeit. Aktuelle Therapieoptionen umfassen Immunsuppressiva, Vasodilatoren und symptomatische Behandlungen. Die Prognose ist variabel und hängt von der Schwere der Erkrankung ab.

Seltene Krankheiten durch Genanalyse erkennen

Weltweit gibt es rund 8.000 verschiedene seltene Krankheiten. Sie beruhen auf Gendefekten und Stoffwechsellagen. Eine Erkrankung wird der EU als selten eingestuft, wenn sie von weniger als einer Person von 10.000 betroffen ist.

Praxiswissen: Pulmonale Hypertonie

Chronisch erhöhter Blutdruck im Lungenkreislauf erkennen



belastungsinduzierte Synkope (während oder kurz nach einer Belastung auftretend) – sollten an Lungenhochdruck denken lassen. Seltene Symptome, die durch dilatierte Pulmonalarterien hervorgerufen werden, sind: Stenokardien durch eine dynamische Kompression des linken Hauptstammes, Heiserkeit (Dysphonia) durch Kompression des linken Nervus recurrens (Ortner-Syndrom, Cardiovascularsyndrom), Giemen, Husten sowie durch Bronchialkompression hervorgerufene Infektionen.

Pneumo Aktuell I

Neues zur idiopathischen Lungenfibrose

Eine neue Leitlinie zur idiopathischen Lungenfibrose (IPF) passt die Empfehlungen der amerikanischen und europäischen Fachgesellschaften ATS und ERS an den neuesten Stand der Forschung an. Erstmals wird in diesem Dokument auch auf fibrosierende Interstitial Lung Disease (ILD) eingegangen, die eine rasche Progression, so sind sie in der Leitlinie verankert und auch wie eine solche.

Lungenhochdruck – Was ist das?

Angenommen, ein Krankheitsbild, das sowohl ein Herz-Kreislauferkrankung als auch eine Lungenerkrankung sein könnte, was ist das? Die internationale Leitlinie für Medizin, Politik und Praxis (Wien, am 30.09.2022, Nr. 22, Erscheinungstermin: 04/2023, Seite: 1, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000.

Lungenhochdruck – keine seltene Erkrankung mehr

Frühkennung und optimale Behandlung lebenswichtig

Sklerodermie? – Auf den Phänotyp kommt es an!

Die Liste der Erkrankung ist lang. Richtungsweisend

Bei Belastungsdyspnoe an Lungenhochdruck denken

Im vergangenen Jahr wurde die neue europäische Leitlinie für das Management der pulmonalen Hypertonie publiziert. Welche Auswirkungen diese auf den klinischen Umgang mit der Erkrankung hat, war eines der Themen der von der European Respiratory Society veranstalteten ERS Satellite 2022. Im Rahmen des diesjährigen Kongresses des American College of Cardiology wurden erste Phase-III-Daten zu einem neuen, noch nicht zugelassenen PAH-Medikament präsentiert.

KONGRESS
WIENER KONGRESS KARDIOLOGIE

HFpEF-Diagnostik in der Praxis

„Simplicity vs. Complexity“
Die Diagnostik der Herzinsuffizienz mit erhaltener linksventrikulärer Pumpfunktion (HFpEF) stellt oft eine besondere Herausforderung in Klinik und Praxis dar. Der folgende Artikel...

Einladung: Leben mit einer seltenen Erkrankung

Im IOTSI: Der Weg zur Diagnose einer seltenen Erkrankung und damit zur richtigen Therapie dauert oft lange. Durch die Erforschung der Ursachen und der Behandlungsoptionen ist in vielen Fällen Fortschritt zu erwarten. In der Veranstaltung werden die Erfahrungen von Betroffenen und die Möglichkeiten der Unterstützung durch Selbsthilfegruppen und Patientenvereine diskutiert.

Neues zur idiopathischen Lungenfibrose

Eine neue Leitlinie zur idiopathischen Lungenfibrose (IPF) passt die Empfehlungen der amerikanischen und europäischen Fachgesellschaften ATS und ERS an den neuesten Stand der Forschung an. Erstmals wird in diesem Dokument auch auf fibrosierende Interstitial Lung Disease (ILD) eingegangen, die eine rasche Progression, so sind sie in der Leitlinie verankert und auch wie eine solche.

Lungenhochdruck – Was ist das?

Angenommen, ein Krankheitsbild, das sowohl ein Herz-Kreisl

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 !!

Welt- Lungenhochdruck-Tag - ein großartiges Ereignis



World Pulmonary Hypertension Day



© Helmut Tremmel

Der Weltlungenhochdrucktag wird jedes Jahr am 5. Mai begangen, um das Bewusstsein für diese seltene, aber ernsthafte Erkrankung zu erhöhen. Der Tag wurde von der PHA Europe ins Leben gerufen und viele PH-Organisationen und Patientengruppen auf der ganzen Welt feiern mit.

Ziel des Weltlungenhochdrucktags ist es, das Bewusstsein für die Symptome und Folgen der Pulmonalen Hypertonie zu schärfen und auf die Bedeutung einer frühzeitigen Diagnose und Behandlung hinzuweisen.

An diesem Tag werden zahlreiche Veranstaltungen, wie z. B. Informationsveranstaltungen, Workshops, Spendenaktionen und viele Sportevents durchgeführt. Durch diese Aktivitäten soll das Bewusstsein für Lungenhochdruck geschärft werden, um Betroffenen, ihren Familien und der breiten Öffentlichkeit zu helfen, die Krankheit besser zu verstehen und ihre Auswirkungen auf die Lebensqualität der Patient:innen zu minimieren. Der Weltlungenhochdrucktag ist auch eine Gelegenheit für Patient:innen sich zu vernetzen und so Unterstützung zu finden, sowie für Gesundheitsdienstleister:innen und Forscher:innen, ihre Bemühungen zur Verbesserung der Diagnose und Behandlung von Lungenhochdruck zu koordinieren.

Auch wir von PH Austria feierten mit, am 8. Mai im Wiener Prater.

Wir hatten auf unserem Meilensteinplatz im Prater eine Veranstaltung zur Sensibilisierung für PH organisiert. Ein Graffiti-Künstler sprühte unser Welt-PH-Tag-Logo auf eine Leinwand, so lockten wir viele Interessierte an. Außerdem boten wir Meilensteine und unsere WPHD T-Shirts zum Verkauf an. Ein Filmteam filmte die Entstehung des Graffitibildes, so haben wir ein Video, welches wir auf Social Media teilen können.

Der österreichische Prominente Toni Wegas unterstützte unser Projekt.

Selbstverständlich gab es über Social Media eine Ankündigung, um möglichst viele Menschen anzulocken.



© Helmut Tremmel



© Helmut Tremmel



© Helmut Tremmel



© Helmut Tremmel



© Helmut Tremmel



© BC-HUB/M.Fischer



© BC-HUB/M.Fischer



© BC-HUB/M.Fischer

Über Instagram und Facebook gab es im Vorfeld schon viele Posts aus der ganzen Welt. Alle unsere Mitgliederverbände von PHA Europe haben sich daran beteiligt, so dass wir eine große Reichweite erzielen konnten.

Sponsorenecke

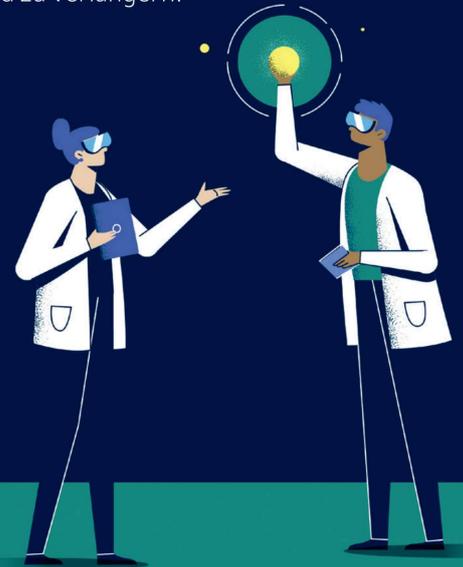


Wir sind MSD

Seit über 125 Jahren bekämpfen wir die größten Gesundheitsprobleme unserer Welt und geben Hoffnung im Kampf gegen Krankheiten, sowohl für Menschen als auch für Tiere.

Dazu engagieren wir uns in Hilfsprojekten und forschen an seltenen Krankheiten.

Unser Ziel ist es, das beste Gesundheitsunternehmen der Welt zu sein und mit unseren innovativen Produkten Leben zu schützen, zu verbessern und zu verlängern.



Merck Sharp & Dohme Ges.m.b.H., THE ICON VIENNA, Wiedner Gürtel 9-13, 1100 Wien
AT-NON-01922/04-2023

FOKUS AUF PERSONALISIERTE MEDIZIN



OUT-OF-THE-BOX
KONZEPTE



UMFASSENDE
SCHULUNGEN



24/7 PATIENT-
SERVICE



20 JAHRE
ERFAHRUNG

»Die Frage nach dem Sinn des Lebens beinhaltet für mich, Menschen zu unterstützen und für sie da zu sein. Ich bin dankbar für den Rückhalt und das Vertrauen im OrphaCare-Team sowie für die abwechslungsreiche und spannende Arbeit.«

Bei OrphaCare sprechen wir nicht nur über personalisierte Medizin, **WIR LEBEN SIE!**



Brigitte Großschartner

PHARMAREFERENTIN,
MEDICAL DEVICE
EXPERT & HEAD OF
TRAINING & SUPPORT

Weitere Informationen unter: www.orphacare.com



*AOP Health ist der europäische
Pionier für integrierte Therapien
bei seltenen Erkrankungen und
in der Intensivmedizin.*

***Needs.
Science.
Trust.***



Leben mit Lungenhochdruck

Sie haben Lungenhochdruck?

Sie haben eine:n Angehörige:n mit Lungenhochdruck?

Hier finden Sie wertvolle Informationen und Hilfestellungen,
die Sie im Umgang mit der Erkrankung unterstützen sollen:

Janssen setzt seit rund 70 Jahren auf eine verbesserte Gesundheitsversorgung durch Forschung, Entwicklung und Aufklärung. In partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit Patientenorganisationen und medizinischem Fachpersonal soll Lungenhochdruck kontrollierbar gemacht, Symptome wirksam behandelt und die Lebensqualität der Betroffenen gesteigert werden.



www.janssenwithme.at

Janssen-Cilag Pharma GmbH
Vorgartenstraße 206B
A-1020 Wien

janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson

Wir danken unseren Sponsor:innen , Unterstützer: innen und Kooperationspartner:innen



Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung

PH Austria - Initiative Lungenhochdruck
www.lungenhochdruck.at | info@phaustria.org
IBAN: AT 19 3200 0000 0030 4030
BIC/SWIFT: RLNWATWW

PH-Zentren

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: +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
 Dunant-Platz 1, 3100 St. Pölten
Klein. Abtlg. Für innere Medizin 3
 OÄ Dr. Helena Schramm
 Terminvereinbarung:
 Tel.: +43 (0)2742-9004-12541



SALZBURG

Universitätsklinikum Salzburg
 Müllner Hauptstraße 48,
 5020 Salzburg
Abt. für Innere Medizin II,
Kardiologie und Int. Intensivmedizin
 OÄ Dr. Ingrid Pretsch
 Terminvereinbarung:
 Tel.: +43 (0)5 7255-25601



Allgemein öffentliches Krankenhaus
Elisabethinen Linz

ÖBERÖSTERREICH

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
 OÄ Dr. Jörg Kellermaier
 Terminvereinbarung:
 Tel.: +43 (0) 5768083-6220
 Med Campus II
 Krankenhausstraße 7a
 4020 Linz
Abt. für Kinderkardiologie
 OÄ Dr. Jürgen Steiner
 Terminvereinbarung:
 Tel.: +43 (0) 5768082-22003



KÄRNTEN

LKH Villach
 Nikolaigasse 43, 9500 Villach
Abt. für Innere Medizin
 OÄ 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
 OÄ Dr. Rainer Mathies
 OÄ Dr. Fabian Schmid
 Terminvereinbarung:
 Tel.: +43 (0) 5768082 DW 2130



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 mündige(r) Patient:in 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 !

PHAUSTRIA Initiative Lungenhochdruck

www.phaustria.org

Tel: +43 1 402 37 25