PH-NEWSLETTER

www.lungenhochdruck.at

Frühe Diagnose • Beste Therapie • Lebensqualität • Heilung

INITIATIVE LUNGENHOCHDRUCK für Patienten

Ausgabe 21 | Frühling 2015

INHALT

- Winter ade! Beitrag von Psychologin Dr. Maria Resch
- Wie können wir mit der Ernährung unsere Lunge unterstützen
- Berichte über LH im Jahr 2014
- Änderungen der Sozialleistungen für 2015
- Plötzlich gibt es ein Leben davor und danach - Ursula´s Geschichte
- Buchtipp– Nicht immer denken
- Aufklärungskampagne „Under Pressure“ im Wiener AKH mit Prof. Irene Lang
- Patiententreffen in Wien und Innsbruck

PATIENTENTELEFON

Gerry Fischer: 0664/22 888 88
g.fischer@lungenhochdruck.at
Obmann und Vater einer PH Patientin

Eva Otter: 0664/28 808 88
e.otter@lungenhochdruck.at
Kontaktstelle für Betroffene

Barbara Kohlhass: 0664/92 888 88
b.kohlhass@lungenhochdruck.at
Bürokoordination

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER

Hartnäckig bleiben -

so heißt die Devise heuer für uns und vor allem für unsere Patienten. Es haben sich mit 1.1.2015 die Anspruchs-voraussetzungen für den Erhalt von Pflegegeld der Pflegestufen 1 oder 2 sehr zum Nachteil der Antragsteller geändert. Trotz alledem werden wir uns auch in diesem Jahr wieder für unsere Mitglieder mit all unserem Wissen einsetzen. Wir werden Sie bei Ihrem Vorhaben Pflegegeld zu bekommen oder den §29b zu erhalten nach bestem Wissen unterstützen.
Aber in erster Linie freuen wir uns über den Frühling, die ersten Sonnenstrahlen und die nun wieder möglichen Spaziergänge bei angenehmen Temperaturen. Mit dem Erwachen der Natur werden die Lebensgeister wieder geweckt und mit ihm die Lust neue Dinge auszuprobieren oder sich gute Vorsätze vorzunehmen. Tipps wie Sie dynamisch in die neue Saison starten, können Sie in dieser Newsletter - Ausgabe nachlesen.
Natürlich freuen wir uns wieder auf viele gemeinsame Veranstaltungen und hoffen, dass für Sie wieder viele interessante Themen dabei sein werden.

Ihr Lungenhochdruckteam

Schauen sie auf unserer Homepage vorbei.

Winter ade

Dr. Maria Resch,
klinische und Gesundheitspsychologin

Kennen Sie das auch? Die ersten Sonnenstrahlen nach den dunklen Wintertagen, die Tage werden länger und Sie spüren die aufkeimende Vorfreude auf die neue Jahreszeit, sehen schon das erste frische Grün doch dann: diese sich immer wieder einschleichende, hartnäckige Müdigkeit die so gar nicht in dieses Bild passen will und die sich auch nicht so leicht ablegen lässt wie der ausgediente Wintermantel?

Sie ist ein weit verbreitetes Phänomen diese Frühjahrsmüdigkeit mit ihren vielfältigen Symptomen wie Leistungsschwäche, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Lustlosigkeit, Gereiztheit und einem erhöhten Schlafbedürfnis.

Körper und Psyche brauchen den zyklischen Takt der Jahreszeiten, das Auf und Ab der Stimmung, um sich zu regenerieren und sich immer wieder neu zu orientieren. Psychologisch gesehen ist es ein wesentlicher Prozess, der uns auch in Balance hält. Jedoch fordern die längeren Tage mehr Energie, wobei dabei auch die Zeitumstellung mit der "verlorenen Stunde" im Frühling eine Rolle spielt.

Wärmere Temperaturen erweitern die Gefäße dies führt zu einer Absenkung des Blutdruckes und es kommt häufig zu einer "Erschöpfung" des Immunsystems: im Winter verursacht fehlendes Licht eine Überproduktion des "Schlafhormons" Melatonin, während bei vermehrtem Sonnenschein in der Frühlingszeit die Produktion des "Glückshormons" Serotonin zunimmt. Unser Körper befindet sich also in einem hormonellen Umstellmodus der in etwa 10 bis 14 Tage andauert bis ein Ausgleich wiederhergestellt ist.

Was können Sie für ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht tun?

- Achten Sie auf Licht, Luft, Bewegung und ihre Ernährung mit mehreren kleinen Mahlzeiten pro Tag bestehend aus viel Gemüse, Obst, Spurenelementen und Fisch. Trinken Sie viel, beenden Sie einen aktiven Tag mit einem gemütlichen Abend und überfordern Sie sich nicht.
- *Das Fühlen kommt oft über das Tun*: gestalten Sie sich (selbst) bewusst Genusszonen und auch ihre Zeit, sie ist das kostbarste Lebensmittel.
- Setzen Sie alle Ihre Sinne ein und gehen Sie mit Achtsamkeit durch Ihre Tage.
- Hören Sie gut in sich hinein wo jener Platz in Ihnen wohnt, der Ihnen Kraft und Vitalität verleiht.
- Tagträumen Sie sich an Orte die für Sie mit Zufriedenheit und Wohlgefühl besetzt sind.
- Begegnen Sie Ihren Wohlfühlzonen aktiv. Schauen Sie auf jene Momente für die Sie dankbar sind.

Überlegen Sie sich vielleicht auch, wie Sie dieses Frühjahr aktiv gestalten wollen?

- Wie könnte die Erfüllung Ihrer Wohlfühlziele aussehen?
- Was möchten Sie bis Mitte Juni erfahren haben?
- Wie sieht Ihr Leben dann aus? Wie fühlt es sich an?

Lassen Sie diese Gedanken wirken, Sie können diese aufschreiben und daraus Ihre eigenen Bilder und Visionen gestalten.

Überlegen Sie als nächstes, wie Sie Ihr Wohlfühlziel erreichen können und planen Sie konkret:

- Wie sieht der Weg zur Erfüllung meines Lebensgefühls aus?
- Welche Schritte setze ich, was mache ich neu oder anders als bisher?
- Womit beginne ich heute schon?

Oder sehen Sie es - mit meinem Augenzwinkern - wie Ödon von Horvath der meint: *„eigentlich bin ich ja ganz anders, ich komme nur so selten dazu?* Und finden dabei heraus, dass es im Grunde gut für Sie passt wie es ist?!

In jedem Fall wünsche ich Ihnen Frühlingsfrische auf allen Ebenen und eine rundum gute Zeit, Ihre Maria Resch

Sollten Sie eine Unterstützung durch Dr. Maria Resch in Anspruch nehmen wollen, bitte kontaktieren Sie uns unter 0664/288 0 888 oder unser Büro 01/402 37 25 -14.
Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Plötzlich gab es ein Leben davor und danach .....

Glücklich trotz stürmischer Zeiten

Wie oft hört man von den sogenannten „Schicksalsschlägen“. Dann denkt man sich:„Wie schrecklich, wie fürchterlich!“…versucht, vielleicht mitzufühlen, und dann geht das eigene Leben wieder weiter….

Bei mir war es der 21. Mai 2013.

Da kam ich ins Krankenhaus mit Verdacht auf Pulmonalembolie.

Nach einem langen Wanderwochenende, an dem ich keine 100 m ohne Schnaufen den Berg hinauf vorwärts kam. Mir war übel, der Kreislauf spielte verrückt, mein Herz pochte, ich schwitzte und meine Beine waren schwer wie Blei. Ich dachte mir nur „Reiß dich zusammen, ich hab keine Kondition, was sollen denn die anderen denken…“

Ich begriff, dass irgendetwas nicht stimmen konnte, und ging nach diesem Wochenende zum Arzt. Rückblickend gesehen, fiel mir auf, dass ich in letzter Zeit öfter müde war, und beim Wandern nicht so viel Kondition hatte, wie sonst, aber das war so banal, dass ich es einfach nicht weiter beachtet hatte.

Im Krankenhaus begann dann eine lange und aufwendige Untersuchungsreihe. Mein Herz war mittelschwer belastet, der Lungendruck sehr hoch und mir ging es einfach gar nicht gut. Nach 1 ½ Wochen, vielen Untersuchungen, Blutabnahmen und einen Krankenhauswechsel stand es dann fest: Diagnose PAH (Idiopathische präkapilläre pulmonal-arterielle Hypertonie).

Ich bin ein sehr lebensfroher, optimistischer, glücklicher Mensch, voller Energie und Tatendrang, und ich liebe mein Leben und die Menschen in meinem Leben.

Mit dieser Diagnose begann das Leben danach…

Ich war sprachlos, verwirrt und ich konnte nichts mit der Diagnose anfangen, ich hatte noch nie in meinem Leben davon gehört. Nach dem einfühlsamen Gespräch mit der Ärztin blieben die Worte „unheilbar, chronisch, lebensgefährlich, sehr selten“ in meinem Gedächtnis, und ich wünschte mir, ich hätte doch Lungenembolie. Eine Diagnose gegen eine andere tauschen.

Nachdem ich begann, mich mit der Krankheit auseinanderzusetzen, tauchten die Fragen auf, die ersten schon im Krankenhaus (Im Internet wahllos Informationen suchen war aber nicht sinnvoll, das hat mich gleich zum Weinen gebracht).

Bis heute frage ich meine Ärztinnen, wenn mir etwas am „Herzen“ liegt. Und ich habe das Glück, dass ich wirklich wunderbare Ärztinnen habe, die mich behandeln, betreuen und begleiten.

Für mich spielt neben der Therapie mit Medikamenten (dzt. Tracleer und Marcoumar), die gesunde Ernährung, die Bewegung in der Natur, die Achtsamkeit mir und dem Leben gegenüber, die Gesprächstherapien, Entspannungstechniken und die Akupunktur eine sehr große und wichtige Rolle. Es unterstützt meinen Körper und meine Psyche.

Nach dem Krankenhaus begann für mich ein neuer Weg, etwas, dass mich jetzt immer begleitet. Ich höre auf mich und meinen Körper. Ich ruhe, wenn ich müde bin, ich habe ein Tempo bei allen Tätigkeiten in meinem Leben, das ich - sanft ausgedrückt – „Entschleunigung“ nenne.

Nach einem langen Krankenstand begann ich wieder zu arbeiten, ich kann momentan nur mehr Teilzeit arbeiten, es ist oft sehr mühsam, und ich brauche viele Erholungspausen und Ruhe.

Ich habe jetzt ein Leben mit einer Diagnose. Vieles ist anderes, ich kämpfe nicht dagegen an, ich nehme es an. Kein leichter Weg, doch für mich der Richtige.

Ich nehme den Tag und mache das Beste daraus, so gut es geht, und alles andere ist einfach ein Teil von mir. Ich lebe noch bewusster und dankbarer als vorher.

Der Prozess ist ein langsamer, wie vieles nun in meinem Leben ein anderes Tempo hat. Arzttermine und Therapietermine sind ein Bestandteil meines Lebens geworden.

Ich bin ein sehr lebensfroher, optimistischer, glücklicher Mensch, voller innerer Energie und an manchen Tagen ist der Tatendrang gedämpft, überschattet von der Müdigkeit und der Erschöpfung. Ich liebe mein Leben und die Menschen in meinem Leben, daran hat sich nichts geändert. Ich freue mich nach wie vor über Dinge wie den Sonnenuntergang (den Sonnenaufgang verschlafe ich meistens), die Natur, die vielen Glücksmomente, die Zeit, die ich mit den Menschen verbringe, die ich liebe, und die mich lieben und unterstützen.

Ich wünsche Ihnen, dass sie den Mut haben, die Hoffnung und die Kraft für ein liebenswertes und lebenswertes glückliches Leben, und dass Sie dabei umgeben sind von Menschen, die Ihnen hilfreich und voller Liebe zur Seite stehen.

(Ursula, 43 Jahre, 2 Kinder im Alter von 18 und 16,5 Jahren, alleinerziehend.)

Infos, Rat und Hilfe

Seit 1. 1. 2015 wurde der **monatliche Pflegebedarf** bei den Pflegestufen 1 und 2 wie folgt erhöht:
Um Pflegestufe 1 zu erhalten benötigt man jetzt mehr als 65 Stunden (bisher 60 Stunden), für Stufe 2 mehr als 95 Stunden (bisher 85 Stunden) Fremdhilfe.
Für Pflegebedürftige, die bereits Pflegegeld der Stufe 1 oder 2 beziehen, gelten die Änderungen nicht.
Eine Minderung oder Entziehung des Pflegegeldes gilt nur, wenn auch eine wesentliche Verbesserung des Gesundheitszustandes und damit ein geringerer Pflegebedarf besteht.
Um sich vorab zu informieren wie hoch der Pflegebedarf ist kann man unter www.pflegestufen.at im Internet mit dem sog. Pflegestufen - Rechner in 19 Stufen die Einstufung errechnen.
Eine Valorisierung des Pflegegeldes ist erst ab 1.1. 2016 vorgesehen. Dann werden die Beiträge aller Pflegestufen einmalig um 2% erhöht.

Eine Neuerung gibt es auch bei der **Pflegekarenz**. Diese kann bei Erhalt von Pflegestufe 3 des Patienten oder Pflegestufe 1 eines minderjährigen Kindes von einem Angehörigen in Anspruch genommen werden. Ein berufstätiger Angehöriger kann bis zu 3 Monate in Karenz oder Teilzeit gehen. Sollte sich der Zustand des Pflegebedürftigen verschlechtern kann erneut eine Pflegeteilzeit- oder Karenz beantragt werden. Während der Karenz wird ein einkommensbezogenes Pflegekarenzgeld ausbezahlt. Infos unter www.bmg.gv.at oder www.pflegeheim.at

Verschiedene **Zuschüsse und Förderungen** bieten die Länder für den notwendigen barrierefreien Umbau von Wohnung oder Haus an. Informationen dazu gibt das Sozialministeriumservice der jeweiligen Landesstellen oder in Wien die Kompetenzstelle barrierefreies Planen, Bauen und Wohnen.

Die **Rezeptgebühr** wurde mit 1. 1. 2015 um 15 Cent auf 5,55 Euro erhöht.
Die Befreiung der Rezeptgebühr steht alleinstehenden chronisch kranken Personen mit einem Einkommen bis € 1003,16 und Ehepaaren mit höchstens € 1.504,07 monatlich zu.

Der Kostenanteil von **Heilbehelfen** beträgt mindestens € 31,-- und bei Sehbehelfen mindestens € 93,--. Für Kinder die das 15. LJ noch nicht beendet haben und für Personen mit Rezeptgebührenbefreiung gibt es keine Kostenbeteiligung.

Das **Service - Entgelt für die E-card** beträgt € 10,85. Von mitversicherten Kindern und Pensionisten wird kein Entgelt eingehoben.

Die Pensionen werden ab 1.1.2015 nach Maßgabe der gesetzlichen Bestimmungen um 1,7% erhöht. Pensionen mit einem Stichtag im Jahr 2014 werden erst ab 1.1.2016 angepasst.

Für die **Rundfunkgebührenbefreiung** beträgt die Einkommensgrenze bei einem Haushalt nach Abzug der Miete und aussergewöhnlichen Belastungen
mit einer Person ….. € 976,99
mit zwei Personen ….€ 1464,84
für jede weitere im Haushalt lebende Person werden € 150,75 berechnet.

Bitte kontaktieren Sie mich bevor Sie für Ihr Pflegegeld oder Ihren Parkausweis einreichen. Ich berate Sie gerne und helfe Ihnen beim Ausfüllen der Formulare.

Eva Otter
Ansprechpartnerin
in Sozialfragen
0664/28 808 88
e.otter@lungenhochdruck.at

Großes Patiententreffen in Wien

Gerry Fischer

Prof. Lang

Pamela

Prof. Lang

Am Samstag, den 7. Februar fand unser jährliches großes Patiententreffen in Wien statt. Zu den Vortragenden gehörte auch Frau Prof. Dr. Irene Lang, die uns sehr gekonnt durch die Welt der Therapie bei Lungenhochdruck heute und in der Zukunft führte. Mit Frau Dr. Maria Resch und Frau Pamela Rani Schmidt bekamen wir Eindruck in die Welt der Psychologie und Yoga. Frau Knopf vom Sozialministeriumservice informierte uns über mögliche soziale Unterstützungen.

Plaudermeeting in Salzburg

Am 12. März trafen wir uns mit Patienten aus dem Bundesland Salzburg. Zeit für persönliche Gespräche und viele Tipps im Sozialbereich ließen den Nachmittag ganz schnell vorüber gehen.

Großes Westösterreichtreffen in Innsbruck

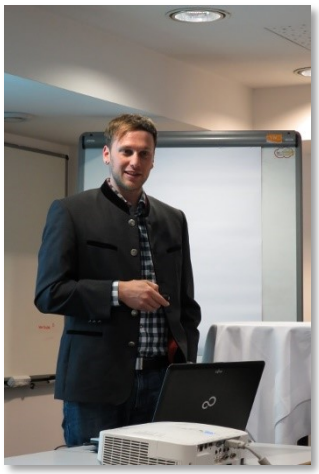
In Innsbruck war das Patiententreffen am 26. März. Wir konnten diesmal viele Patienten begrüßen, die das 1. Mal dabei waren.

Eva und Prof. Löffler- Ragg

Über Lungenhochdruck und seine Auswirkungen referierte Frau Prof. Dr. Judith Löffler - Ragg.

Sie hat die Aufgaben von Herrn Prof. Dr. Kähler an der Uni - Klinik Innsbruck übernommen.
Herr Prof. Kähler hat seit Beginn 2015 eine neue Stelle in Wangen (Deutschland) angetreten.
Wir wünschen ihm viel Erfolg und bedanken uns für die gute Zusammenarbeit.

Mit Prim. Heininger und Herrn Mühlbacher, MSc, vom REHA Zentrum Münster und der Atemtherapeutin Frau Fuchs - Buchauer waren weitere äußerst kompetente Vortragende dabei.



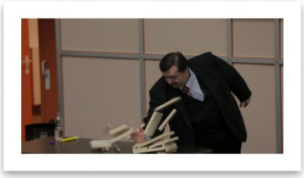
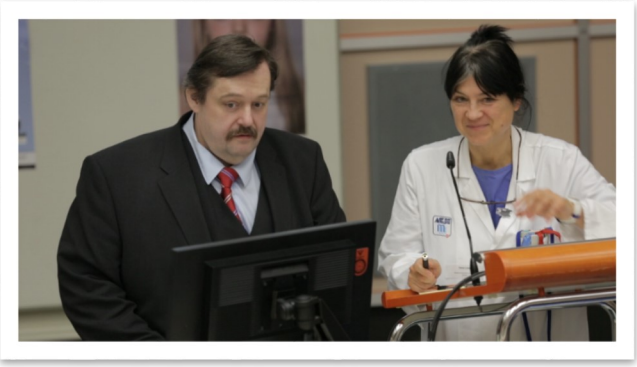
Andreas Mühlbacher, MSc

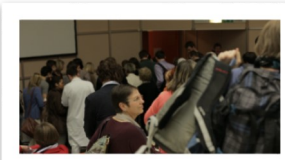
Gudrun Fuchs-Buchauer

Prim. Heininger

Under Pressure

Am 10.3. starteten wir in Wien ein Pilotprojekt, von dem wir hoffen, es rund um den Rare Disease Day in die wichtigsten Meduni's Europas tragen zu können. Unter dem Titel „Under Pressure" mit der Musik von Queen in Hintergrund begann eine VO über Lungenhochdruck der besonderen Art: Auf einer großen Leinwand wurden die neuesten PH Info Videos präsentiert, Fr. Prof. Lang und ihr Team referierten über die PH mit praktischen Fallbeispielen und unser, aus Radio und Fernsehen bekannter Physiker Werner Gruber führte spektakuläre, praktische Experiment zum Thema Druck vor. Als Abschluss gab es coole „Under Pressure" T-Shirts für alle Studenten. Allein schon durch die Ankündigung(Uni Website, ÖH, Facebook, uvm.) konnten wir hunderte angehende Ärzte erreichen die sich hoffentlich in ihrem späterem Berufsleben an PH erinnern werden.

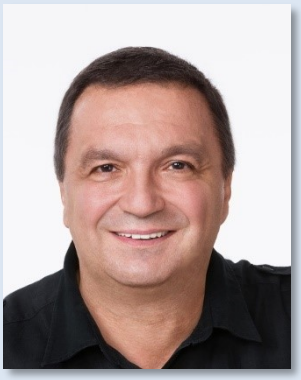





28. Februar - Tag der seltenen Krankheiten

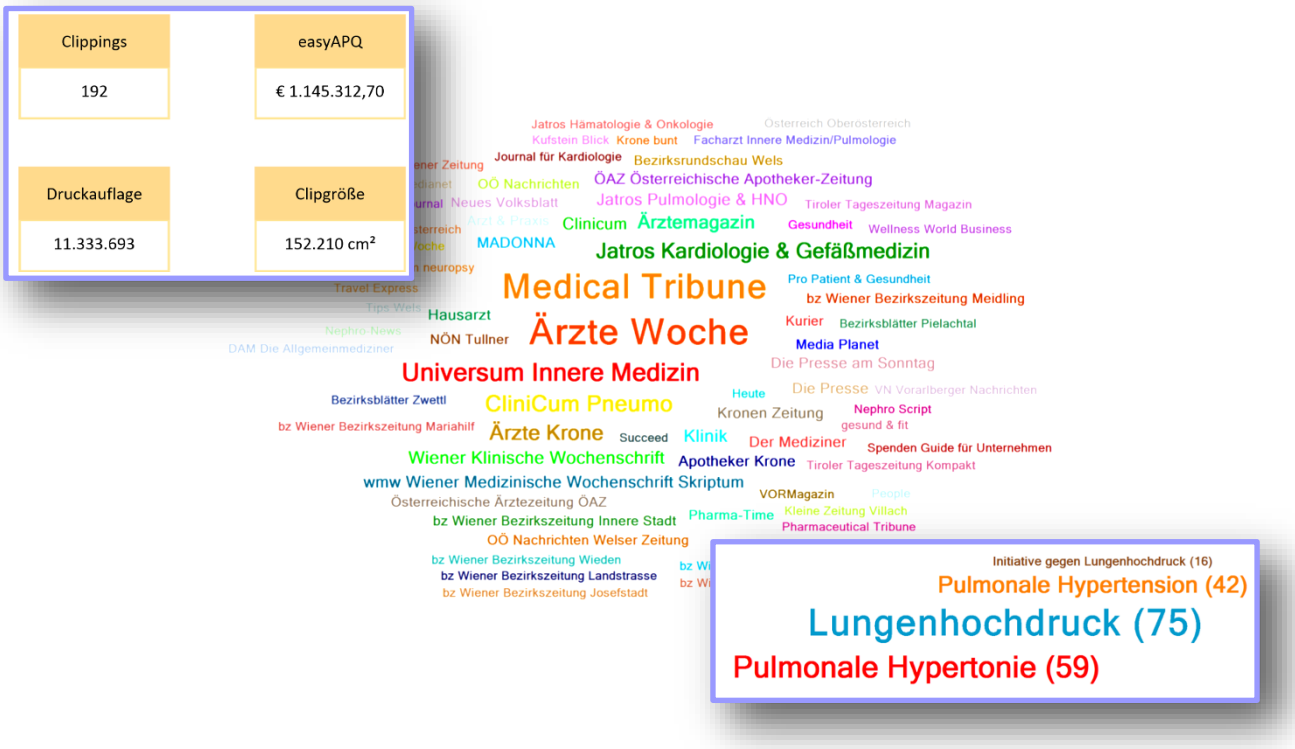
Jedes Jahr seit 2008 wird vom Europäischem Dachverband für Seltene Krankheiten (EURORDIS) am letzten Tag im Februar, der Tag der Seltenen Krankheiten' ausgerufen. Dies begann heuer im Vorfeld mit einem großen Event in Brüssel am 24. Februar. Es kamen über 150 Vertreter von Patientenorganisationen zusammen und Tausende verfolgten die hochinteressanten Vorträge via Live Stream Video. Abends fand dann das elegante ‚Black Pearl' Galadiner statt, bei dem viele Vertreter des EU Parlaments, Ärzte, Vertreter der Pharmaindustrie und sogar die Belgische Prinzessin Astrid anwesend waren. Wir sind froh von Anbeginn an mit unserer Patientenvereinigung Mitglied zu sein und freuen uns mit unserem Europäischen Dachverband eine sehr aktive Kooperation mit EURORDIS zu haben.

li. Melanie Gallant Dewavrin
re. Pisana Ferrari


Gerry Fischer
Obmann der SHG LH
PHA-Europa Präsident

Ihr Gerry Fischer

Berichterstattungen über Lungenhochdruck im Jahr 2014



5.Mai—World PH-Day

FRANZ MÜLLNER GEHT IM WIENER PRATER AN SEINE GRENZEN UM ZU ZEIGEN WIE SICH AUCH SCHON DIE KLEINSTEN PATIENTEN MIT LUNGENHOCHDRUCK TAG TÄGLICH FÜHLEN !

Der stärkste Mann der Welt stellt sich am 5. Mai, anlässlich des Welt Lungenhochdruck Tages, in den Dienst der Guten Sache. Er wird 10 Stunden lang **AUF** dem Wiener Riesenrad trainieren, um darauf aufmerksam zu machen, wie es auch schon den jüngsten Patienten mit Lungenhochdruck in alltäglichen Situationen geht.

Dieses einmalige Ereignis geht von Wien aus um die ganze Welt und abends wird das Riesenrad in der Lungenhochdruck Farbe Blau beleuchtet!

Seien Sie bei diesem unvergleichlichen Event am 5. Mai im Wiener Prater vor dem Riesenrad dabei und feuern Sie den stärksten Mann der Welt an. Das große Gruppenfoto mit WPHD T-Shirts und blauen Luftballons, das um die ganze Welt gehen wird, findet um 13:30 statt.

Bitte kommen Sie zahlreich um uns zu unterstützen!
Es gibt besondere VIP Packages um alles hautnah miterleben zu können.
Genauere Infos unter: www.lungenhochdruck.at

Ernährung als Unterstützung zum Wohlfühlen

Anja Walter
Ernährungscoach nach TCM

Durch die Lunge treten wir mit unserer Umwelt in Kontakt. Wir atmen ein und wieder aus. Die Lunge hat nicht nur die Aufgabe Sauerstoff in den Körper aufzunehmen und weiterzuleiten, sondern auch die Körperflüssigkeiten zu verteilen und abzusenken. Die Lunge steht in einem direkten energetischen Verhältnis zu Dickdarm, Blase und Niere. Wie gut die Lunge arbeitet, ist somit auch daran ersichtlich wie gut die Ausscheidungsorgane arbeiten. Senkt die Lunge die Körperflüssigkeiten nicht genügend ab, so kann die Niere auch ihre Aufgabe nicht entsprechend ausführen und es kommt zum Beispiel zu Wasseransammlungen in den Beinen.

<u>Was die Lunge schwächt:</u>
Da wir durch die Lunge mit der Umwelt in Kontakt treten, spielt Raum und Zeit eine wesentliche Rolle. Stress, Hektik, stickige und trockene Räume, Bewegungsmangel und Rauchen schwächen die Lunge in ihren Aufgaben. Zu viele süße Lebensmittel auf dem Speiseplan sind für die Lunge ebenfalls hinderlich. Damit ist nicht nur der Zucker an sich gemeint, sondern auch alle aus ihm hergestellten Erzeugnisse. Des Weiteren verhindern im Übermaß verzehrte Milchprodukte die optimale Tätigkeit der Lunge. Durch Milchprodukte und Süßspeisen, vor allem auch in Kombination, sammelt die Lunge zu viel Schleim an, den sie dann nicht mehr weiterleiten kann. Darunter leiden dann nicht nur die Lunge, sondern auch der Dickdarm, die Nieren und die Blase.

<u>Was die Lunge unterstützt:</u>
Die Lunge liebt Bewegung, vor allem im Freien an frischer Luft. Um das Gefühl zu haben, sich gut entfalten zu können, braucht sie Raum, Platz und Zeit. Die Lunge kann mit bitter schmeckenden Lebensmitteln unterstützt werden. Diese helfen ihr dabei die Körperflüssigkeiten zu verteilen und abzusenken. Küchenkräuter, wie Thymian, Oregano oder Rosmarin können die Lunge bei ihren Aufgaben sehr gut unterstützen. Birnen haben ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Lunge, vor allem als Kompott mit Zimt, aber ohne Zucker! Hin und wieder ein bisschen würziger gekocht, bringt die Energie der Lunge ebenfalls wieder in Schwung. Darüber hinaus ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung für die Lunge und für den gesamten Organismus besonders wichtig.

Dies sind allgemeine Informationen zum Thema Lunge aus Sicht der TCM, dies ersetzt keinesfalls einen Arztbesuch oder andere Therapieformen.

Kontaktdaten:

Anja Walter
Ernährungscoach nach TCM
anja.walter@gmx.at
0676/9181080

FÜR PATIENTEN

PULS 4 News Promi - Quiz

Im Dezember 2014 kamen jede Woche österrreichische Prominente ins PULS 4 Studio um ihr Wissen beim PULS 4 News Quiz für den guten Zweck unter Beweis zu stellen.
Am 3. Dezember 2014 traten Christoph Fälbl und Reinhard Nowak gegeneinander an. Die Aufgaben im Rahmen des "PULS 4 News Quiz" umfassten tagesaktuelle Fragen und Schätzfragen. Am Ende hat der/die SiegerIn die Möglichkeit seinen/ihren Gewinn durch die Masterfrage zu verdoppeln, bei falscher Beantwortung halbiert sich die Summe jedoch. Die erspielte Geldsumme des Gewinnerpromis ging an die Initiative Lungenhochdruck. Dafür bedanken wir uns sehr herzlich.

Veranstaltungen 2015

15. 04.	Plaudermeeting Linz
23. 04.	Plaudermeeting Graz
05. 05.	World PH Day
10. 06.	Zoolauf
18. 06.	Patiententreffen St. Pölten
17.-20.09.	APHEC (Annual PH Europe Conference) Barcelona
09.10.	Patiententreffen Graz
22.10.	Plaudermeeting Innsbruck
10.11.	Plaudermeeting Wien

Nicht immer denken

Autor: Dr. Norman Schmid

Mit „Nicht immer denken. Die Kraft von Achtsamkeit, Stille und Konzentration.“ hat Dr. Norman Schmid ein wichtiges Buch für Interessierte, Angehörige und Betroffene geschrieben. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist es notwendig den „Geist wieder zur Ruhe zu bringen“. Eine breite Palette von Entspannungstechniken und kognitiven Strategien wird ausführlich dargestellt. Beispiele aus dem reichen Erfahrungsschatz des Autors veranschaulichen die zentralen Problemfelder.

Wir bedanken uns bei:

Impressum
Herausgeber: Patientenvereinigung Lungenhochdruck, Wilhelmstraße 19, 1120 Wien, Tel-Nr.:+43 1/402 37 25, info@lungenhochdruck.at