

PH-Newsletter

Frühjahr 2016 Ausgabe 24



Der Krokus ist ein Zeichen dafür, dass der Frühling Einzug hält

Frühe Diagnose • Beste Therapie • Lebensqualität • Heilung

INITIATIVE
LUNGENHOCHDRUCK *für
Patienten*

www.lungenhochdruck.at

Wilhelmstraße 19 • 1120 Wien • info@lungenhochdruck.at • +43 1 4023725

Liebe Leserinnen, liebe Leser

"Ich bin nur einer - aber ich bin immer noch jemand!

Ich kann nicht alles tun - aber ich kann immer noch etwas tun;

und nur weil ich nicht alles kann, werde ich mich nicht weigern,
das Etwas zu tun, was ich tun kann."

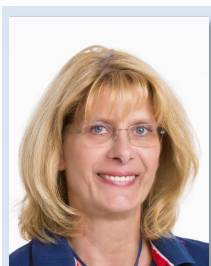
Mit diesen Worten von Edward Everett Hale, einem amerikanischen Autor und unitarischen Geistlichen, möchten wir dieses Vorwort beginnen.

Wie Sie sehen hat unser Newsletter ein neues Design bekommen und ist enorm gewachsen. Wir möchten Sie an dieser Stelle gar nicht lange aufhalten, sondern Sie gleich ermutigen, sich die vielen interessanten Beiträge zu den verschiedensten Themen durch zu lesen.

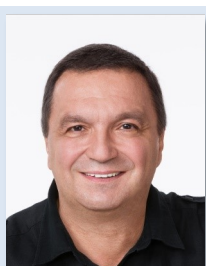
Sie werden Gewohntes und Neues entdecken. Auch haben wir diesmal nicht versäumt, Sie durch einige Beiträge zum Schmunzeln zu bringen.

Selbstverständlich gibt es heuer wieder viele interessante Patientenveranstaltungen in Wien, Graz, Linz, Innsbruck und Awareness - Kampagnen, so z.B. den Wiener Zoolauf, den WPHD (Welt Lungenhochdruck Tag) und den Ghost Run. Sie merken schon, wir freuen uns darauf mit Ihnen auch heuer wieder gemeinsam zu lachen, zu genießen, zu reden, zu lauschen, aktiv zu sein und nachzudenken.

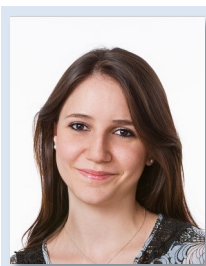
Ihr Lungenhochdruckteam



Eva
0664/28 808 88



Gerry
0664/22 888 88



Barbara
0664/92 888 88

Reformen im Jahr 2016	Seite 3
Echokardiographie	Seite 4
Run for Charity	Seite 5
Carlo erzählt	Seiten 6 - 7
Wiener Patiententreffen	Seiten 8 - 9
Hoffnung und positives Denken	Seite 10
Fundraising Dinner	Seite 11
Feldenkrais -Technik	Seite 12
Zeit zum Schmunzeln	Seite 13
Buchtipps	Seite 14

Schauen sie auf
unserer Homepage vorbei.



Impressum

Herausgeber:
Patientenvereinigung Lungenhochdruck
Wilhelmstraße 19
1120 Wien
Tel-Nr.: +43 1/402 37 25
info@lungenhochdruck.at
e.otter@lungenhochdruck.at
g.fischer@lungenhochdruck.at
b.kohlhass@lungenhochdruck.at

Reformen im Jahr 2016

Auch 2016 gibt es wieder einige Änderungen.

Pflegegeld

Mit 1. Jänner 2016 wurde das Pflegegeld in allen Pflegestufen um 2% erhöht.

Daraus ergeben sich folgende Auszahlungsbeträge:

Stufe 1: € 157,30

Stufe 2: € 290,--

Stufe 3: € 451,80

Stufe 4: € 677,60

Stufe 5: € 920,30

Stufe 6: € 1.285,20

Stufe 7: € 1.688,90

Der Auszahlungsmodus bleibt wie gehabt.

Lichtbildausweis und E - Card



Seit 1. Jänner 2016 tritt gemäß gesetzlichen Vorgaben die Ausweispflicht in Krankenanstalten in

Kraft. Um den Missbrauch von E - Cards zu verhindern muss man also auch einen Lichtbildausweis vorweisen.

Parkausweis nach § 29 b StVO

Achtung!! - Sollten Sie noch im Besitz eines



alten Parkausweises sein, also solche die vor dem 1. Jänner 2001 ausgestellt wurden, müssen Sie einen neuen Ausweis beim

Sozialministeriumservice be-

antragen. Der alte Parkausweis (Ausweis ohne Foto) hat mit 31. Dezember 2015 seine Gültigkeit verloren.

Mehr Geld durch Steuerreform

Die Steuerreform, ist ab 1. Jänner 2016 in Kraft getreten. Die Ersparnisse kann sich jeder online durch den Entlastungsrechner selbst unter www.bmf.gv.at/entlastung berechnen lassen.

Der Rechner berücksichtigt neben den neuen Tarifestufen auch folgende Neuerungen: erhöhter Verkehrsabsetzbetrag, Sozialversicherungserstattung für Arbeitnehmer und Pensionisten im Rahmen der Arbeitnehmerveranlagung.



Geringfügigkeitsgrenze

Seit 1. Jänner 2016 liegt die Geringfügigkeitsgrenze monatlich bei € 415,72.

Rezeptgebühr



Die Rezeptgebühr beträgt seit 1.1.2016 € 5,70 pro Verschreibung.

Echokardiographie - schmerzlos und aufschlussreich

Sowohl für die Diagnose als auch für die Verlaufskontrolle von pulmonal arterieller Hypertension (PAH) – Lungenhochdruck – ist die Echokardiographie eine wichtige Grunduntersuchung.

Bei der Echokardiographie sendet ein Schallkopf Schallwellen aus. Durch das Gewebe und den Blutfluss werden diese verändert und so wiederum vom Schallkopf empfangen. Ein Verstärker bearbeitet die Schallwellen und stellt sie am Bildschirm dar. Je nach Methode erhält man ein- oder zweidimensionale Bilder. Mit dem Doppler-Verfahren werden Flussgeschwindigkeiten und Geschwindigkeitsrichtungen des Blutes in Farbe dargestellt und auch als Töne hörbar gemacht.

Im Rahmen einer Untersuchung bei Verdacht auf Lungenhochdruck, aber auch im Rahmen der Verlaufskontrolle, ist die Untersuchung mittels Herzechokardiographie wichtig, um eine eventuelle Rechtsherzvergrößerung und Zeichen der Rechtsherzbelastung, wie eine Abflachung der Kammerseidewand, festzustellen. Weiters kann auch die rechte Pulmonalarterie im Durchmesser bestimmt werden.



Mittels Farbdoppler-sonographie kann eine Klappenundichtigkeit festgestellt werden.



Mit Hilfe von Dopplermessungen kann man den systolische PA-Druck einschätzen. Diese Untersuchung ist besonders im Screening auf Lungenhochdruck nützlich. Die Kammergrößen, der systolische PA-Druck und die Rechts-

ventrikelfunktion geben wichtige Informationen über den Verlauf der Erkrankung.

Die European Society of Cardiology (ESC) und die European Respiratory Society (ERS) empfehlen eine Untersuchung mittels Herzechokardiographie alle sechs Monate. Die Untersuchung von PH-Patienten mittels Echokardiographie erfordert viel Erfahrung und ist daher an spezialisierten Zentren für pulmonale Hypertension durchzuführen.

Screening für Risikogruppen

Je früher Lungenhochdruck erkannt und behandelt wird, desto größer sind die Chancen, das Fortschreiten der Erkrankung zu verzögern und den Patienten eine gute Lebensqualität zu erhalten. Da die ersten Anzeichen meist unspezifisch sind, ist für Risikogruppen, wie etwa Patienten mit bestimmten Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (z.B. Sklerodermie), einmal jährlich ein Screening mittels Echokardiographie empfohlen. Auch genetisch verwandte Personen von Lungenhochdruck Patienten sollten gezielt auf eine mögliche Drucksteigerung im kleinen Kreislauf untersucht werden.

Die Untersuchung mittels Herzechokardiographie ist nicht invasiv, schmerzlos und für die Patienten ausnahmslos sehr gut verträglich.



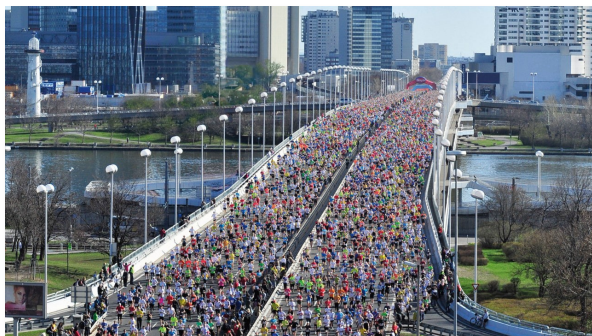
OÄ Dr. Regina Steringer-Mascherbauer

Dr. Regina Steringer-Mascherbauer
Leiterin Referenzzentrum
Pulmonale Hypertension
Krankenhaus der Elisabethinen, Linz

RUN FOR CHARITY 2016

Die Initiative Lungenhochdruck ist dieses Jahr als Charity Organisation beim Vienna City Marathon am 10.4.2016 vertreten.

Läufer können eine Spendenseite für die Initiative Lungenhochdruck erstellen und andere zum



Spenden bewegen. Sobald das selbsternannte Ziel der Läufer erreicht ist, erhalten sie von uns ein spezielles „Starterpaket“. Unter anderem ist dabei ein atmungsaktives „Get breathless for PH“ T-Shirt, um auch während des Laufes Awareness für Lungenhochdruck zu machen und ein Startplatz für unseren Ghostrun am 30. Oktober 2016

im Wiener Prater enthalten.

Es hilft uns sehr, wenn Sie diese Info an Bekannte und Freunde weiterleiten um so noch einige Läufer für unsere Initiative zu finden. Damit unterstützen Sie uns, Bewusstsein für diese seltene, tödliche Krankheit zu schaffen.

Falls Sie mehr darüber erfahren wollen, finden Sie weitere Informationen unter www.vienna-marathon.com – Run for Charity 2016

Wenn Sie nicht am Marathon teilnehmen, können Sie auf dieser Seite natürlich auch spenden und so unseren Läufern helfen ihr Spendenziel zu erreichen.

MITGLIEDSBEITRAG

Liebe Mitglieder,

In Beilage zu diesem Newsletter senden wir Ihnen wieder einen Zahlschein, mit der Bitte den jährlichen Mitgliedsbeitrag von € 20,- in den nächsten Wochen an die Selbsthilfegruppe Lungenhochdruck zu überweisen.

Bitte geben Sie in dem Feld ‚Zahlungsreferenz‘ ihren Namen und Mitgliedsbeitrag 2016 ein.

Wir freuen uns auf ein weiteres spannendes Jahr mit Ihnen!

VORSCHAU WORLD PH DAY 2016



WANN: 7. Mai 2016
10:00 bis 17:00
WO: Arbeiterstrandbadstraße 128,
1220 Wien

Bitte kommen Sie zahlreich! Wir freuen uns bei unserem Bubble Soccer Turnier auf viele Besucher, auf die ein gratis T-Shirt wartet.

Carlo's Geschichte

Seit September 2012 habe ich rasch zunehmend unter schwerer Atemnot gelitten - sogar beim Essen, Zähneputzen, bei jeder geringsten Tätigkeit, Bücken war fast unmöglich, auch kurzes Sprechen/Telefonieren sehr anstrengend, Stiegensteigen eine Qual, der Ausfall einer Rolltreppe, eines Aufzugs ein nahezu unüberwindbares Hindernis.

Ein Lungenfacharzt (1060) hat meine eigentliche Krankheit nicht erkannt und mich drei Monate falsch behandelt, dann am 1. April (kein Scherz!) mit den Worten nach Hause geschickt: "Mit diesem Zustand werden Sie so weiter leben müssen!"

Zwei Wochen später (im April 2013) lag ich mit einer beidseitigen Lungenembolie drei Tage in der Intensivstation eines KH in 1030 Wien. Erst ein sehr guter Internist (Dr. Michael Jung, 1080) hat mich dann nach meiner Entlassung aus dem KH aufgrund meiner Symptome an die LH-Ambulanz im AKH überwiesen. Nach vielen Voruntersuchungen (CT, Szintigrafie, etc.) war dann das Ergebnis meiner 1. Rechtsherzkatheteruntersuchung im AKH im August 2013 schockierend: Lungenhochdruck, CTEPH, nicht operabel, es gab auch kein zugelassenes Medikament, das man mir hätte verschreiben können, drastisch reduzierte Lebenserwartung, akute Bedrohung durch Herzversagen!



Unter diesem Aspekt wurde mir damals im AKH die Teilnahme an einer klinischen Studie (CTREPH) zur Erprobung neuer Medikamente gegen diese extrem seltene Krankheit angeboten. Mangels Alternativen habe ich sofort eingewilligt, obwohl der Beginn schwierig war: Dauerinfusionspumpe (24h/Tag) um den Hals, Dauerkatheter = Schlauch subkutan in den Bauch, Rötungen, Schwellungen und Schmerzen an der Einstich-stelle, diverse Nebenwirkungen, Einschränkungen etc. Eine überaus nette und verständnisvolle "Betreuung" der kostentragenden Pharmafirma half über die anfänglichen Irritationen und Unsicherheiten hinweg. Entgegen (auch ärztlichen) Erwartungen verbesserte sich mein Zustand nach einigen Monaten merklich (eigentlich sollte das Medikament - Wirkstoff Treprostinil - nur mein "Ablaufdatum" etwas verlängern bzw. meine Lebensqualität verbessern). Mittlerweile hatte ich schon "gelernt", die vielen ärztlichen Abkürzungen in den Befunden zu interpretieren, ich kannte schon die Bedeutungen von Pro BNP-Wert, RV-Druck, Lungeninnenwiderstand, Herzminutenvolumen, Kardioindex usw. und "verstand" somit, daß es mir dank "Treprostinil" etwas besser ging (davor war in meinen Befunden nur "höhergradig" und "grenzwertig" für mich interpretierbar)

Dann plötzlich ein neues Schlagwort am medizinischen Firmament: BPA (Ballonpulmonalangioplastie - mittels kleiner, aufblasbarer Ballone werden verschlossene/verengte Blutgefäße in der Lunge erweitert/eröffnet) - eine in Europa brandneue, in der Vergangenheit nicht unumstrittene Therapie/Technik aus Japan, die von Prof. Irene Lang entdeckt, geprüft und nach Wien geholt wurde und seither von ihr eigenhändig praktiziert wird. Damit erhalten auch Patienten eine neue Chance, deren bislang inoperable, unheilbare CTEPH nunmehr als heilbare Krankheit eingestuft werden kann!

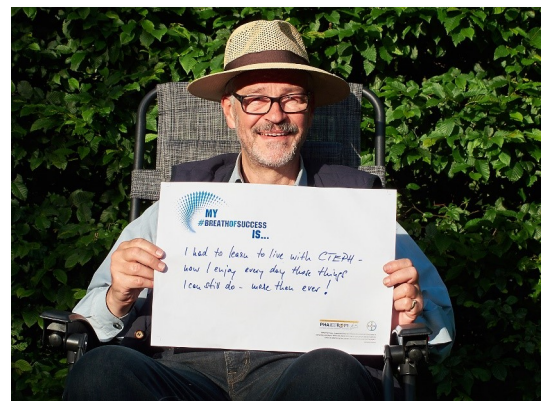
Nach meiner eigenen, nunmehr 4. BPA innerhalb 8 Monaten, kann ich nur sagen, daß sich mein Zustand außerordentlich gebessert hat - sowohl gefühlt als auch in allen messbaren Parametern (siehe oben!) eindeutig nachvollziehbar ! Nach der NYHA-Klassifikation* hat sich meine Einstufung (vormals III) sicher um ein bis zwei Klassen verbessert, mein vorletzter 6MWD** war schon bei 600m, selbst bergauf geht's fast schon wie vor der Krankheit!

Auch das gesamte Team von Prof. Irene Lang vermittelt den Patienten mit ihrer Begeisterung für diese neue Methode (BPA) das nötige Vertrauen für die innovative Behandlung! (diesbezüglich danke vor allem an Dr. Christian und Dr. Mario Gerges!)

Als betroffener Patient kann ich nur von Glück reden, daß es Ärzte wie Fr. Prof. Irene Lang gibt, die permanent "auf der Suche nach medizinischem Fortschritt" im Dienst ihrer Patienten sind - und die letztlich eine unheilbare, schwere Krankheit sogar heilbar werden lassen! In meinem Fall scheint es sogar möglich, noch dieses Jahr die Infusionspumpe mit allen Nebenwirkungen absetzen zu können - und dadurch auch wieder unbeschwert in der Badewanne oder im Meer "planschen" zu können bzw. die Angst vor Gedränge (z.B. U-Bahn, Ausstellungen, Messen!) wegen des empfindlichen

Katheters ad acta legen zu können! Große Hoffnungen setze ich weiters in die für PH-Patienten maßgeschneiderte Bewegungstherapie der REHA-Klinik Münster, von der ich durch einen Vortrag und positive Erfahrungsberichte anderer Patienten gehört habe.

Danke auch an das Team des LH-Vereins (Eva Otter, Gerry Fischer, Barbara Kohlhass) für die unermüdliche Bereitschaft, mit Rat und Tat allen Betroffenen zur Seite zu stehen bzw. auch die vielen, wertvollen Vorträge/Beiträge im Rahmen der Patiententreffen in ganz Österreich!



* NYHA = New York Heart Association

** 6MWD = 6 Minuten-Gehtest

WIEN 13. Februar 2016

Zum Auftakt fand am 13. Februar in den Räumlichkeiten des Hotel Altmannsdorf das große Patiententreffen in Wien statt.

Neben Fachvorträgen von hochkarätigen Medizinerinnen wie Prof. Dr. Walter Klepetko und Frau Prof. Dr. Irene Lang, gehörten auch Beiträge über das REHA - Zentrum Münster in Tirol und ein Feldenkrais - Workshop zum Programm. Die Bandbreite der Themen erstreckte sich von jüngsten Entwicklungen bei der Lungentransplantation, Neues aus der Grundlagenforschung bei PH, über REHA für PH - Patienten bis hin zur richtigen Bewegung durch die Feldenkraistechnik.

Die Initiative Lungenhochdruck informierte zum Thema Pflegegeld und stellte im Rahmen der Veranstaltung ihren neuen Sozialfolder vor.

Für Eltern betroffener Kinder fand ein Round Table Gespräch mit Obmann Gerry Fischer und unserer Klin.- und Gesundheitspsychologin Frau Dr. Maria Resch statt.

Gerry Fischer berichtete auch über unsere Arbeit für PHA Europe (www.phaeurope.org) bei der wir



von Wien aus 39 PH-Patientenvereinigungen in 33 Ländern betreuen.

Zu einem Schwerpunkt des Treffens zählte auch der Austausch der Betroffenen untereinander.

Interessierte kamen aus Wien und den Bundesländern wie Nieder- und Oberösterreich,

Unsere TOP-Vortragenden



Prof. Dr. Irene Lang
AKH-Wien Kardiologie



Prof. Dr. Walter Klepetko
AKH-Wien
Thoraxchirurgie



Andreas Mühlbacher, MAS
REHA-Zentrum Münster



Uli Jaksch
Feldenkraislehrerin



dem Burgenland und der Steiermark ange-
reist.

Wir durften auch Vertreter der Industrie, wie
Fa. Actelion, Fa. AOP Orphan, Fa. MSD und
Fa. Vivisol begrüßen. An dieser Stelle ein
großes Dankeschön an unsere Sponsoren,
ohne die dieses großartige Treffen nicht hätte
statt finden können. Bei einem tollen Buffet
ließen wir den besonders informativen Tag
ausklingen.



Eurordis Black Pearl Gala in Brüssel

Wir gratulieren von ganzem Herzen der Fa. Actelion
zum Gewinn des Eurordis Awards 2016 für ihr
vorbildliches Engagement für Seltene Erkrankungen.



G.Fischer, Alma Rubio,
Dr. Alessandro Maresta



G.Fischer, Sean
Hepburn Ferrer

Hoffnung und positives Denken

1998 erhielten wir endlich nach 3 Jahren des Herumirrens von einem Arzt zum Anderen, für unsere damals 3 jährige Tochter, die Diagnose Primäre Pulmonale Hypertension'. Meine erste Reaktion war Erleichterung endlich zu wissen was meine Frau von Anfang an wusste (Mütter wissen immer wie es ihren Kindern geht), dass meiner Tochter etwas fehlte. Bis dahin wurde meine Frau als hysterisch, ungeduldig und als Hypochonder abgestempelt.

Meine erste Frage war natürlich gleich nach möglichen Therapien, um meine Tochter zu heilen. Als der Arzt mir vor meinem damals 11-jährigen Sohn mitteilte: „Da gibt es leider nichts, ihre Tochter wird das 2. Lebensjahrzehnt nicht erreichen“, wurde der Boden unter mir, genauso wie meine Knie, weich und ich stand unter massivem Schock. Mein Sohn sagte zu mir: „Muss die Maleen jetzt sterben?“ und begann zu weinen. Ich wusste in diesem Moment nicht ein noch aus, war vollkommen verzweifelt.

Nach diesem Schockzustand, kam die Zeit des Klagens. Ich war überzeugt der ärmste Mensch der Welt zu sein, sah mich ständig mit dem sterbenden Kind im Arm und fragte mich, was ich denn verbrochen habe, um so eine Strafe zu erhalten. Ich war ein Häufchen Elend, bis meine betagte Großmutter mich ins Leben zurückholte und meinte: ‚Weinen tut man erst, wenn man die Watsch ‘n hat! ‘ und gleichzeitig fragte mich meine Tochter: „Was ist an mir, dass mich alle so traurig anschauen?“



Maleen 2001

Ich beschloss von da an nicht mehr traurig zu sein, begann zu kämpfen und fand in New York ein PH Kinderzentrum, verkaufte mein Reise-büro und machte mich mit meiner Familie auf den Weg. Böse Gedanken wurden weggeschickt und verbannt. Von nun an hatten wir Spaß und genossen wieder unser gemeinsames Leben und das wenn möglich zu jeder Minute.

Maleen wird am 24. Mai 21 Jahre alt, studiert an der Webster Uni in Wien und hat ein Buch über Ihr ungewöhnliches Leben geschrieben. Sie war seit der Diagnose nicht sehr viel öfter im Spital als andere Kinder auch, geht mir ihrer Situation (IV Therapie) sehr gut um und ich kann sagen, wir hatten wirklich tolle 17 Jahre seit der Diagnose, die noch unbeschwerter gewesen wären, hätten wir gleich auf unsere Kraft, den medizinischen Fortschritt und auf Gottes Hilfe vertraut.

Ich stehe gerne jedem von Ihnen unter 0664/2288888 für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.

Liebe Grüße
Gerry Fischer
Ehrenamtlicher Obmann der Initiative
Lungenhochdruck



..... und heute

Allianz des guten Geschmacks

Am 13. November fand im Restaurant „Eisvogel“ im Wiener Prater ein Fundraising Dinner zu Gunsten der Initiative Lungenhochdruck statt.

Das Dinner stand unter dem Motto „Allianz des guten Geschmacks – Genießen für den guten Zweck!“. Der Abend startete mit einem besonderen Live Konzert von Rainhard Fendrich, der seine bekanntesten Songs zum Besten gab.

Anschließend gab es ein 6-Gang Menü von den besten Köchen Österreichs, Oliver Hoffinger, Rupert Kocher und Toni Schrei.

Zusätzlich fanden eine Tombola und eine Auktion statt. Wir freuten uns über einen besonders erfolgreichen Abend.



O2 Kids Kampagne

Wir arbeiten seit Herbst 2015 an einer neuen europaweiten Awareness Kampagne unter dem Namen „O2Kids“. In Zusammenarbeit mit einer jungen Werbeagentur entstanden so bereits Plakate und Sujets für Werbefilme.



Marsch der Seltenen Krankheiten

Heuer fand der alljährlich statt findende "Marsch der seltenen Krankheiten" am 27. Februar statt. Unser Obmann war für uns dabei, in prominenter Begleitung von Harald Serafin und Wolfgang Böck.



Feldenkrais® Methode / Bewusstheit durch Bewegung

Bewegung ist eine der Grundlagen persönlicher Entwicklung und des menschlichen Lernens. Bewegungsentwicklung passiert von Anfang an und üblicherweise von selbst, denn die Anlagen sind in jedem Menschen perfekt. Bewegung ist jedoch auch von vielen äußeren Vorgaben beeinflusst. Verletzungen jeder Art und natürlich Erkrankungen hinterlassen Spuren. Persönliche Bewegungs- und Atemgewohnheiten, jahrzehntelang eingefahren und möglicherweise sogar belastend, sind also Teil Ihrer Lebensgeschichte.



Das vordergründige Ziel der Feldenkrais Methode ist als Erstes eine Veränderung der Selbstwahrnehmung, dann ein veränderter,

bewussterer Umgang mit sich selbst. Der Weg dazu führt über einfache, kleine Bewegungen, die mit Achtsamkeit ausgeführt werden.

Feldenkrais Bewegungsabläufe regen an, sich zu spüren und Gewohnheiten zu erforschen. Gleichzeitig erfahren sie neue, üblicherweise leichtere Möglichkeiten.

In einer Gruppenstunde werden sie sich nach verbaler Anleitung meist langsam bewegen. Die Bewegungen sind meist klein. Sie bewegen sich nach eigenem Tempo und Fähigkeiten. Sie machen Pause, wenn sie es brauchen. Es wird Ihnen keine Ziel von außen vorgegeben.

In einer Einzelstunde werden sie berührt und bewegt. Es wird in unterschiedlichen Positionen gearbeitet, auf jeden Fall in einer, in der sie sich wohl fühlen und in bequemer Alltagskleidung. Berührungen und Bewegungen sind feinfühlig, sanfte und aufmerksam, begleitend und unterstützend. Sie dürfen gewohnte und ungewohnte Bewegungsabläufe zuerst wahrnehmen (und genießen), dann natürlich auch aktiv ausführen.

Die Methode ermöglicht jeder Person, ihre individuellen Fähigkeiten zu verbessern. Es geht

um die Erleichterung von Bewegungs-, Atem- und Lebensqualität. Sie dürfen und sollen sich etwas wünschen; leichter Stiegen zu steigen vielleicht, vom Sitzen oder Liegen aufzustehen oder eine Tätigkeit im Haushalt besser zu bewältigen. Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche stehen im Mittelpunkt. Feldenkrais Lehrerinnen und Lehrer arbeiten nicht mit Diagnosen oder Erkrankungen, sondern mit Menschen.



Das vermittelt Feldenkrais:

- ◇ Geschmeidige Beweglichkeit
- ◇ Verbesserung der Atmung
- ◇ Erhöhte Leistungsfähigkeit und Ausdauer
- ◇ Schmerzlinderung
- ◇ Verminderung von Anspannung
- ◇ Belebtes Bewegungsempfinden
- ◇ Abbau von chronischer Überanstrengung
- ◇ Ruhe und Stressabbau
- ◇ Erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit
- ◇ Gesteigerte Bewusstheit im Tun, Denken und Empfinden
- ◇ Verbesserung der Koordination
- ◇ Sicheres Gleichgewicht

Ulli Jaksch
Feldenkraislehrerin
www.feldenkrais.co.at
E-mail: ulli.jaksch@feldenkrais.at
Tel.: 0664/5228487





WARTEZIMMERBETRACHTUNGEN

Wirtshaussitzen - Eckentratsch'n,
 Kartenspielen - über and're gatschen.
 Kaffee trinken - spazieren geh'n,
 stundenlang in d' Röhr'n seh'n,
 für das alles hat man Zeit,
 ist's nicht so, ihr lieben Leut?

Doch beim Doktor da ist's anders:

fürchterlich - nichts weitergeht,
 man die Füß in Bauch sich steht,
 jammern tun sie rundherum,
 lauter Kranke - 's ist zu dumm.
 Mancher kann es nicht erwarten,
 gibt dem Doktor d' rote Karten.

Und so manche Patienten
 gehen woll'n sie - bevor sie kamen!

Murmeln - Murren - und Geraune,
 ob's schneller geht mit schlechter Laune?

Ob dies all's den Doktor freut?

Sicher nicht, ihr lieben Leut!

Und die Moral von der Geschicht:
 Hast du nicht Zeit - dann warte nicht!

Sudoku

Leicht

3			6			9	
	4			2		5	
	8			7		1	6
9			3		4	7	
	5			8			2
		1	9				6
	2	7		3			4
	9			6			1
	3				5		8

Mittel

			4	6		9	2	
	4		3					8
	6				1			
			8				4	6
		1					3	
						7		
7			1		5			3
				4		5		
		3		7		2	6	

Schwer

			5	4		9		
					9	1	3	
9							6	7
2							9	
	3							6
6								3
8	6	7						
		2		9				
		1	4		2	6		

Noch immer zu viel auf den Hüften von den Feiertagen?

Saftige Birnen helfen mit, ein paar Kilos zu verlieren - gerade nach den Feiertagen möchten manche wieder ein paar Kilos verlieren. Hier bietet sich die Birne an. Sie schmeckt sehr gut und hilft auch beim Abnehmen. Zurück zu führen sei dies auf den hohen Gehalt an Ballaststoffen, so amerikanische Forscher. Ballaststoffe regen die Verdauung an und verweilen länger im Magen, wodurch sich ein Sättigungsgefühl einstellt. Also, Birnenesser ernähren sich gesünder und sind länger satt.



Richtigstellung

In unserer Herbst/ Winter Newsletter - Ausgabe Nr. 23 hat sich ein Fehler eingeschlichen. Frau Dr. Benjamin kommt nicht, wie fälschlich berichtet, vom REHA - Zentrum Münster sondern vom REHA -Zentrum Heidelberg.

Buchtipp

EIN ENGEL IM WINTER

Autor: **Guillaume MUSSO**

Roman

Mit seinen 38 Jahren zählt Nathan Del Amico zu den erfolgreichsten Wirtschaftsanwälten New Yorks. Doch glücklich fühlt er sich nicht seit ihm seine Frau mit seiner Tochter verlassen hat. Außerdem spürt er gesundheitliche Probleme. 2 Wochen vor Weihnachten taucht plötzlich ein geheimnisvoller Arzt bei ihm auf. Dieser unterbreitet Nathan ein beunruhigendes Angebot. Dessen Leben verändert sich auf dramatische Weise...



Ein Roman, der zeigt, wie schnell sich falsche Gefühle und Vorstellungen einschleichen und die Sicht zur Wahrheit vernebeln können.

Vorschau

- 28. 04. Patiententreffen Innsbruck
- 07. 05. WPHD (World PH Day)
- 15. 06. Zoolauf
- 07. 07. Patiententreffen Linz

Anmelde/Aktualisierungsformular für Mitglieder und solche die es werden wollen

Name:

Adresse:

Tel. Nr.: E-Mail:

Bitte retour senden an: Selbsthilfegruppe Lungenhochdruck, Wilhelmstraße 19, 1120 Wien



WIEN

AKH, Univ.-Klinik Wien
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
Abt. für Pädiatrie und Jugendheilkunde
Univ. Prof. Dr. Ina Michel-Behnke
Terminvereinbarung: Tel.: +431/ 40-400-31-80
Spezialambulanz für PH, Innere Medizin II,
Kardiologie
Univ.-Prof. Dr. Irene Lang
Terminvereinbarung:
Tel.: +431/ 40-400-46-23
Spezialsprechstunde für PH,
Klin.Abt.für Pulmologie
Ass. Prof. Dr. V. Petkov
Univ.-Doz. Dr. L. Stiebellehner
Terminvereinbarung:
Tel.: +431/ 40-400-61-35



STEIERMARK

Univ.-Klinik Graz
Auenbruggerplatz 15,
8036 Graz
Abt. für Pulmologie:
Univ. Prof. Dr. Horst Olschewski
Terminvereinbarung: Tel.: +43 (0) 316-385
DW 12183
Klin. Abteilung für Pädiatrische Kardiologie
Univ. Prof. Dr. Andreas Gamillscheg
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.:512-504-23260 (ab 13.00)
Univ. Klinik für Pädiatrie
OA Dr. Ulrich Schweigmann
Terminvereinbarung:
Tel.: +43 (0)512 504 23511



Allgemein öffentliches Krankenhaus
Elisabethinen Linz

OBERÖSTERREICH

Allg. öffentliches Krankenhaus
der Elisabethinen Linz
Fadingerstr. 1, 4010 Linz
Ambulanz für Herz-Kreislauf
OÄ Dr. Regina Steringer-Mascherbauer
Terminvereinbarung:
Tel.: +43 (0)732-76764900



KÄRNTEN

LKH Villach
Nikolaigasse 43, 9500 Villach
Abt. für Innere Medizin
OÄ Dr. Boris Fugger
Terminvereinbarung: #
Tel.: +43 (0)4242 DW 2080



SALZBURG

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



NIEDERÖSTERREICH

Universitätsklinikum St. Pölten
Probst-Führerstraße 4, 3100 St. Pölten
Kardiologie, 3. Med. Abt.
Univ. Doz. Dr. Deddo Mörtl
Terminvereinbarung:
Tel.: +43 (0)2742-9004-14706

Wir bedanken uns bei:



AOP ORPHAN
FOCUS ON RARE DISEASES



Science For A Better Life



GlaxoSmithKline



INITIATIVE LUNGENHOCHDRUCK FÜR Patienten

Wir bieten Ihnen...

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

Nutzen Sie Ihr Recht auf unser kostenloses Service !

Patientenvereinigung Lungenhochdruck

www.lungenhochdruck.at

Tel: +43 1 402 37 25