

PH-Newsletter

Sommer 2017 Ausgabe 28



Enjoy Your Summer

Frühe Diagnose • Beste Therapie • Lebensqualität • Heilung

PH  **AUSTRIA** *für Patienten*
INITIATIVE LUNGENHOCHDRUCK

www.phaustria.org

Wilhelmstraße 19 • 1120 Wien • info@phaustria.org • +43 1 4023725

INHALT

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Sommer und Sonne – Zeit für Muße und Erholung und, wie wir hoffen, auch Zeit für die Lektüre der Sommer-Ausgabe unseres Newsletters. Für uns bedeutet die Sommerausgabe, dass wir aus unserem Urlaub auftauchen, um noch einen letzten prüfenden Blick auf die schönen Beiträge, die wir diesmal wieder veröffentlichen dürfen, zu werfen und um für Sie da zu sein.

Die Newsletter – Sommerausgabe enthält diesmal wieder Berichte über unsere Infotage und Plaudermeetings, Patientengeschichten und viele Rückblicke. Natürlich haben wir wieder an eine Rätselseite gedacht, um Ihnen das Warten beim Arzt zu verkürzen oder als Zeitvertreib im Urlaub.

Urlaub zu machen ist heutzutage für die meisten Menschen eine Selbstverständlichkeit. Die Reisebüros bieten Fernreisen mit luxuriösen Hotels und schneeweißen Sandstränden an. Doch für Lungenhochdruck – Patienten ist das Reisen oft gar nicht so einfach. Damit der Urlaub ein Erlebnis wird, muss vorab alles gut geplant werden. Man darf seine Medikamente nicht vergessen, sollte fragen ob man am Flug Sauerstoff benötigt. Wichtig ist auch die Lage des Hotels, die Länge des Transfers, die Beschaffenheit und Entfernung des Sandstrandes vom Hotel, oder wie weit das Zimmer vom Lift entfernt ist. Sollte ein Notfall eintreten, stellt sich die Frage ob es in der Nähe des Urlaubszieles auch ein Krankenhaus oder einen Arzt gibt, der die Krankheit kennt und wenn nötig entsprechende Maßnahmen und Entscheidungen treffen kann. Ja, an eine Reiseversicherung sollte man unbedingt denken. Aber welche? Wir haben Ihnen all das abgenommen und in unserem Newsletter eine wunderschöne Reise zusammengestellt, damit Ihr Urlaub in der schönsten Zeit des Jahres zu einem wahren Erlebnis wird.

Sollte Ihr Interesse jetzt geweckt sein, dann rufen Sie uns ganz einfach unter 01/402 37 25 oder auf einem unserer Handys an!

Wir wünschen einen schönen Sommer und hoffen, wir konnten eine interessante und unterhaltsame Lektüre für Sie zusammenstellen.

Ihr Lungenhochdruckteam



Eva
0664/28 808 88



Gerry
0664/22 888 88



Monika
0650/69 322 47

Pflegegeld auch für Kinder und Jugendliche	Seite 3
Georgs Geschichte	Seiten 4-5
Infotage Linz und Innsbruck	Seiten 6-7
Großer Familieninfotag in Wien	Seite 8
Ein Riesenwuzzlerturnier zum WPHD	Seite 10
Under Pressure Vorlesung diesmal in Graz	Seite 11
6. Wiener Zoolauf	Seiten 12-13
Urlaubszeit – Reisezeit	Seiten 14-15
Lachen will gelernt sein	Seite 16
Leichtes Essen im Sommer	Seite 18
Zeit für ein gutes Buch?	Seite 22

Schauen sie auf
unserer Homepage vorbei.



Impressum

Herausgeber:
PH AUSTRIA - Initiative Lungenhochdruck
Wilhelmstraße 19
1120 Wien
Tel-Nr.: +43 1/402 37 25
info@phaustria.org
eva@phaustria.org
gerry@phaustria.org
monika@phaustria.org

Auch Kinder und Jugendliche haben Anspruch auf Pflegegeld

Der Antrag auf Pflegegeld wird beim Pensionsversicherungsträger eingebracht. Pflegegeld wird nach dem Bundespflegegeldgesetz (BPGG) 12x jährlich ausbezahlt und unterliegt nicht der Einkommenssteuer. Ansprüche gelten erst ab dem Folgemonat nach Antragstellung. Sollte sich eine Änderung des Pflegebedarfes aufgrund einer gesundheitlichen Veränderung ergeben, muss ein Antrag auf Erhöhung des Pflegegeldes gestellt werden. Antragsformulare für Zuerkennung oder Erhöhung des Pflegegeldes erhalten Sie beim jeweiligen Pensionsversicherungsträger oder auf www.help.gv.at

Nach Antragstellung erfolgt ein Hausbesuch durch einen Vertragsarzt. Dieser sollte vorrangig ein Facharzt für Kinder - und Jugendheilkunde sein.

Vergessen Sie bei der Pflegegelduntersuchung nicht den Zeitaufwand für:

- Verabreichung von Medikamenten (vor allem auch bei Abwehr durch den Patienten!)
 - Zubereiten von Diätkost (Erbrechen, Durchfälle, Verstopfung, Allergien, ...)
 - Hilfestellung bei der Einnahme von Mahlzeiten (Füttern, mangelhaftes Kauen, Essensverweigerung, ...)
 - Wickeln bei Inkontinenz (ab 3. Lebensjahr), für Toiletentraining, Hilfestellung bei der Verrichtung der Notdurft (Wischen, ...)
 - Fahrten zu Therapien sowie ärztlichen und psychologischen Untersuchungen
 - Durchführung von Therapiemaßnahmen zu Hause
 - Sonstige Pflegemaßnahmen (z.B. Okklusion der Augen beim Schielen, Hörgeräte, Brille)
 - Hilfestellung bei der Körperpflege (Baden, Zähneputzen)
 - Hilfestellung beim An- und Auskleiden (Abwehr, Motivation zur Selbstständigkeit)
 - Nächtliche Betreuung bei Schlafstörungen
 - Hilfestellung bei Störungen der Motorik (Halten des Löffels, Stiegensteigen, bei Gefahr durch Stürze, etc.)
- anzuführen!**

Verharmlosen Sie bei der Pflegegelduntersuchung Ihre Situation nicht! Vor allem auch nicht die psychische Belastung und die persönliche Einschränkung (geringere soziale Kontakte, Einschränkung der Möglichkeiten zu Arbeiten, etc.).

Auf Grundlage dieses Gutachtens erfolgt ein Bescheid über die Höhe der Pflegestufe. Gegen diesen Bescheid kann Klage beim zuständigen Arbeits- und Sozialgericht eingebracht werden.



Wie wird der Grad der Pflegebedürftigkeit bei Kindern ermittelt?

Für Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 15. LJ ist jenes Ausmaß an Pflege zu berücksichtigen, das über das erforderliche Ausmaß von gleichaltrigen, gesunden Kindern und Jugendlichen hinausgeht, damit ist der zusätzliche Hilfsbedarf gemeint. Altersbedingter Pflegeaufwand kann keinen Anspruch auf Pflegegeld begründen. Das kranke Kind wird bei der Begutachtung zur Feststellung der Pflegestufe mit einem gesunden Kind gleichen Alters verglichen. Dabei orientiert sich der MDK (Medizinischer Dienst der Krankenversicherung) nach einer sogenannten Entwicklungstabelle. Hier ist der Pflegeaufwand nach Körperpflege, Ernährung und Mobilität eines gesunden Kindes in Minuten pro Tag und Lebensalter erfasst.

Maßgebend für die Beurteilung des Hilfebedarfs bei einem Säugling oder Kleinstkind ist dann nicht der natürliche altersbedingte Pflegeaufwand, sondern nur der darüber hinaus gehende Hilfebedarf.

Daher wird eine Pflegestufe im ersten Lebensjahr nur ausnahmsweise genehmigt, nämlich dann, wenn von Geburt an eine schwere oder nicht heilbare Erkrankung vorliegt.



Georgs Geschichte

Alles begann damit, dass ich zu früh geboren wurde

ICH kam als Zwillingfrühgeburt 1999 auf die Welt, doch diese Welt brach kurz darauf entzwei, da ich kämpfen musste, um leben zu dürfen...

Diagnose: angeborener Herzfehler, TGA (Transposition der großen Arterien) zyanotischer Herzfehler, ohne Möglichkeit seinen Körper mit Sauerstoff zu versorgen.

Hilfe: Uni Klinik Graz, bereits in den ersten Lebensminuten wurde klar, dass ich so nicht überleben werde können. Wie gut, dass Papa und die Ärzte da waren, denn Mama war mit den Nachwehen der Geburt beschäftigt und mit meinem kleinen Bruder Alexander, der 4 Minuten später das Licht der Welt erblickte.



Georg März 1999

Ein einziger Wunsch

Der einzige Wunsch- „gesund sollen die Kinder sein“ wurde somit nicht erfüllt... doch ICH wollte leben – ICH heiße Georg und werde am 09. März diesen Jahres 18 Jahre alt! ☺

Zurück zu meinem Start ins Leben

Ein langes erstes Lebensjahr stand vor mir, 2 Herzoperationen, sämtliche Organe versagten und vieles schien mehr im Himmel entschieden zu werden, als es Menschenhand je vermag...

Dennoch wuchs ich heran, konnte in den Kindergarten



Ostern New York City 2014

gehen, in die Schule, immer an der Seite meines kleinen Bruders Alexander, der zum großen Bruder wurde, denn er war immer für mich da.

Leider war der angeborene Herzfehler, noch nicht genug...

2014 wurde ein Herzkatheter durchgeführt, dabei traten Komplikationen auf. In der Folge lag ich mehrere Tage auf der Intensivstation. Dabei hatten Mama und ich doch ein gutes Gefühl, beim Verabschieden vor dem Herzkatheterlabor scherzten wir noch...und dann bekam ich währenddessen eine Lungenblutung...wachte Tage später verstört auf der Intensivstation auf und wusste nicht, was geschehen war! Auch da fand ich zurück. Ich brauchte den Sommer und eine Reise ans Meer, um wieder das Lachen im Leben zu finden. Meine Familie ist für mich da, jeden Tag. Ich sehe manchmal die Angst in den Augen meiner Eltern und beruhige sie mit Worten aus meinem Herzen. Aber auch sie beruhigen mich und wir schaffen es mehr und mehr den Alltag nicht täglich in Angst zu leben.



Mit meiner Tante und ihrem Pferd Spoon 2005

Nicht nur ein angeborener Herzfehler, resultierend daraus entwickelte sich eine Pulmonale Hypertension

ICH bin Georg, habe eine pulmonale Hypertension. Diese Krankheit resultiert aus dem angeborenen Herzfehler, ich nehme täglich Medikamente für mein Herz, für meine Lunge, arbeite dennoch voller Leidenschaft im Odilien – Institut, einer Tageswerkstätte, spiele Fußball, Basketball, Billard und Tennis – alles in meinem Tempo – vor meiner Tennisstunde mit meinem Trainer Flo sage ich oft, „dem Flo hau ich's heute rüber und gewinne ein Match“ – alles in meinem Tempo....



Georg und Alexander (von links nach rechts) Sommer 2016

Fr. Prof. Michel-Behnke war Ende Februar 2017 bei der letzten Kontrolle positiv überrascht, ein guter Tag für uns alle und die Hoffnung, dass Opsumit, das neue Medikament, welches ich seit Oktober 2016 nehme, offenbar doch besser hilft und es eine Zukunft geben kann.

Seit 2014 ist das die erste positive Neuigkeit, obwohl ich weiß, dass diese Krankheit nicht besiegbar ist, mein Lungendruck sehr hoch ist, mich aber die Ärzte dennoch alles machen lassen – und mich sogar dazu ermuntern, damit ich meine Lebensqualität nicht verliere!

ICH möchte allen, die mit dieser Diagnose leben, sagen, dass Sie nicht aufhören sollen zu hoffen und an das Leben glauben und vertrauen sollen !!



Der Nikolaus ist gekommen – Dezember 1999



Fasching 2008 (Trix und Flix)



Rom Juli 2016

INFOTAGE



Linz

Heuer fand der Infotag in Linz am 23. März im Hotel Park Inn by Radisson Linz statt. Frau OÄ Dr. Steringer – Mascherbauer startete mit einem besonders interessanten Vortrag, in dem sie uns ausführlich und sehr verständlich über die derzeitigen Therapiemöglichkeiten bei Lungenhochdruck informierte. Bei diesem Treffen gab es zum ersten Mal eine Fragestunde. In dieser Zeit konnten Patienten, oder deren Angehörigen Fragen über die Erkrankung an Frau OÄ Steringer – Mascherbauer stellen, was sehr gut genutzt wurde. Nach einer kurzen Pause ging es weiter mit einem Workshop. Diesmal stand Lachyoga am Programm. Hierbei soll die motorische Ebene genutzt werden, um grundlos lachen zu können. Die Devise „Fake it, until you make it“ (frei übersetzt: „Tu so als ob, bis es echt wird“) ist eine praktische Anweisung bei den Lachyoga – Übungen. Gestärkt mit einer positiven Grundeinstellung gab es viele gute Gespräche unter den Teilnehmern und, wie sollte es anders sein, die Lachmuskeln wurden stark beansprucht. Auch Vertreter der Industrie, wie Fa. Actelion, Fa. AOP, Fa. MSD und Fa. Vivisol waren dabei. Ihnen gilt ein besonderer Dank, denn ohne Sponsoren könnten solche Treffen nicht stattfinden. Ein schmackhaftes Buffet rundete den informativen, aber auch lustigen Nachmittag ab.



INFOTAGE

Innsbruck

Der Infotag in Innsbruck fand heuer am 30. März statt. Als Veranstaltungsort wählten wir wieder das Hotel Innsbruck, weil in diesem Hotel das Service und die Bemühungen um unsere Patienten gut abgestimmt werden.

Zu den Top - Vortragenden zählten Frau Prof. Dr. Löffler-Ragg, Genetikerin und LH - Spezialistin von der Uniklinik Innsbruck, Herr Dr. Braun, Medical Advisor Cardiovascular, Fa. MSD und Frau Jamnig von der Gemeinschaftspraxis „Gesundheitszentrum am Inn“.

Die Bandbreite der Themen erstreckte sich von den Begleitsymptomen, die PH beeinflussen können, weiters über die Entstehung von Medikamenten, bis hin zum Einfluss der Ernährung auf unsere Lebensqualität. Wie wir gesehen haben ist ein wesentlicher Bestandteil der Treffen nicht nur die Fachinformation der Vorträge, durch welche unsere Mitglieder immer auf den neuesten medizinischen Stand sind, sondern auch die persönlichen Gespräche mit den Fachleuten, die wir sehr fördern. Das regelmäßige Zusammentreffen mit anderen dient auch dazu, die Erfahrungen unter-einander auszutauschen.

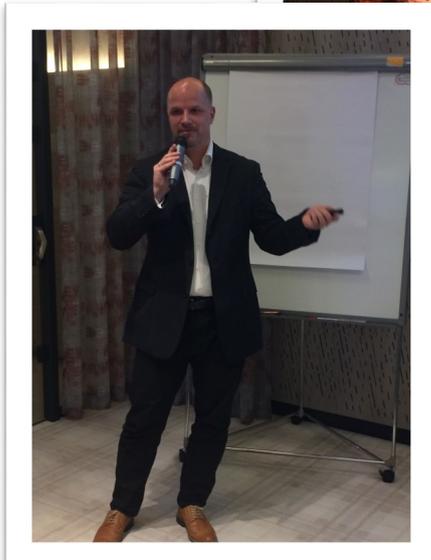
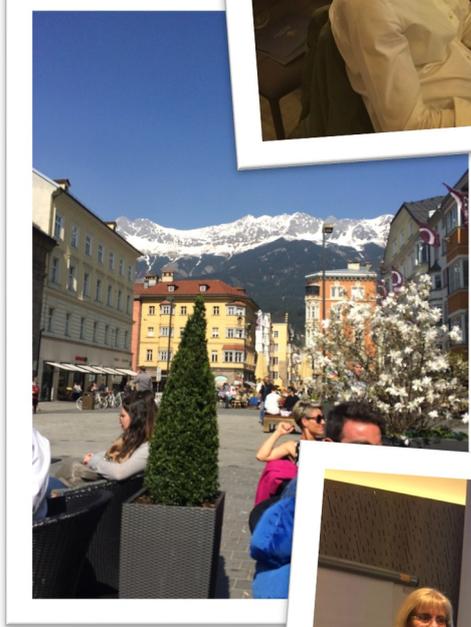
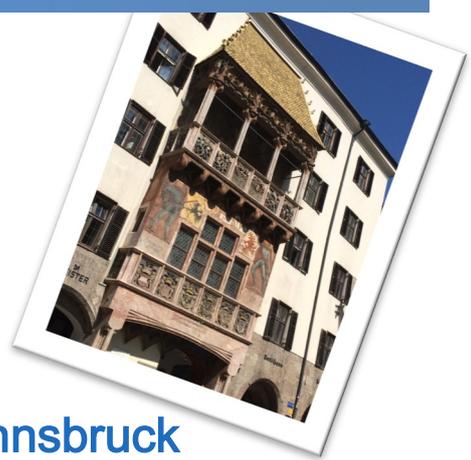
Viele Anfragen gab es auch zum Thema Soziales, bei dem Eva fachlich weiterhelfen konnte.

Gerry Fischer sagt immer „Kein Problem ist zu klein“! Nehmen Sie sich das zu Herzen und melden Sie sich bitte, wann immer und aus welchem Grund Sie Hilfe benötigen.

Viele Patienten aus Tirol, Vorarlberg, Ober- und Niederösterreich, Wien und sogar aus Deutschland nahmen an dieser Veranstaltung teil, was uns sehr freute.

Ein großes Dankeschön auch an die Vertreter der Industrie, die unsere großartige Veranstaltung unterstützt haben.

Ein gemütlicher Abend und gutes Essen ließen den gelungenen Tag ausklingen.



Familieninfotag 24. – 25. Juni

Am Samstag, 24. Juni, trafen sich Eltern von Kindern und Jugendlichen, die an Lungenhochdruck erkrankt sind, im schönen Hotel Wimberger. Wir wollten den Eltern die Gelegenheit geben, ihre Erfahrungen auszutauschen und gleichzeitig aber auch in Ruhe mit unseren Experten zu sprechen. Aus

diesem Grund waren 2 Kindergartenpädagoginnen mit dabei, die auf die Kinder aufpassten und mit ihnen spielten.

Da unser kleiner Deniz genau am 24. Juni Geburtstag hat, bekam er eine Torte mit viel Schlagobers und eine Boombox mit CD von uns geschenkt. Er freute sich so, sein Strahlen war Dankeschön genug.

Zu unserem Expertenteam zählten:

Univ. Prof. Dr. Ina Michel Behnke, AKH Wien, Kinderkardiologie

Dr. Sulaima Albinni, AKH Wien, Kinderkardiologie

Dr. Marie Resch, Klin. - und Gesundheitspsychologin

Sabine Schuster, Sozialministeriumservice Wien

Dominik Schmucker, Fa. Vivisol, Sauerstoff

Anja Walter, Ernährungscoach nach TCM

Das Team der Initiative Lungenhochdruck gab Auskunft zum Thema Pflegegeld.

Gutes Essen unterstützte die tolle Stimmung, viele Ideen wurden geboren und wir konnten unsere Zusammenarbeit mit den Experten intensivieren.

Am nächsten Tag stand noch ein Besuch im Wiener Tiergarten Schönbrunn auf dem Programm.

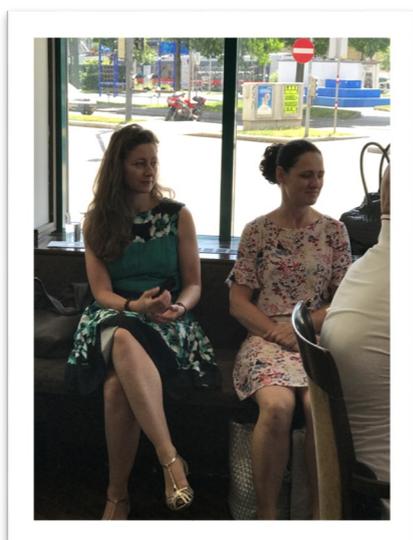
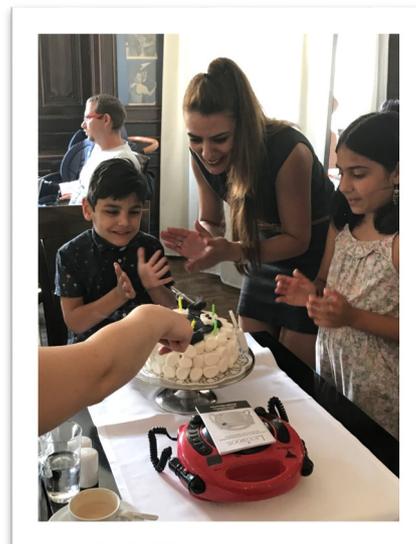
Dieses Treffen war für alle Beteiligten ein voller Erfolg, weitere Treffen sind

geplant.

Gleichzeitig trafen sich jugendliche PH Patienten aus Serbien, Bosnien, Bulgarien, Slowenien, Finnland und Österreich zum ersten Mirnomore - Meeting, einem einzigartigen Segelevent im September.

(Infos: www.mirnomore.org)

Vielen Dank an Fa. Actelion für die Unterstützung.



1. Plaudermeeting für Lungenhochdruck - und Sklerodermiepatienten

Zum ersten Mal trafen sich in OÖ Patienten, die an Lungenhochdruck und/oder Sklerodermie erkrankt sind, gemeinsam zu einem Plaudermeeting. Ort des Gedankenaustausches war das Hotel Ibis in Linz. Adi Brandstätter von der SHG Sklerodermie OÖ und Eva Otter von der Initiative Lungenhochdruck begrüßten die zahlreich erschienen Mitglieder. Bei Kaffee und Kuchen wurden interessante Gespräche geführt, Einblicke in die Krankheit des anderen gewonnen und vielleicht auch neue Freundschaften geschlossen.



Gesundheit Österreich GmbH

Am 23. Mai wurde die 6. Sitzung des Beirats für Seltene Erkrankungen abgehalten. Die Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) wurde im Jahr 2006 als nationales Forschungs- und Planungsinstitut für das Gesundheitswesen und als Kompetenz- und Förderstelle für die Gesundheitsförderung per Bundesgesetz errichtet. Alleingesellschafter der Gesundheit Österreich ist der Bund, vertreten durch den Bundesminister für Gesundheit. Diese Stelle ist seit 2009 bemüht einen nationalen Aktionsplan für Seltene Krankheiten zu erstellen. Leider fehlt für wichtige Verbesserungen das Budget, aber Gerald Fischer, Rainer Riedl von den Schmetterlingskindern und Vertreter von Pro Rare sind trotzdem sehr bemüht die Anliegen unserer Patienten bestens zu vertreten .



1. Pädiatrischer PH – Workshop

Gerry Fischer war zum 1. Pädiatrischen PH – Workshop in London, der von der EMA (Europäische Arzneimittel-Agentur) organisiert wurde, gemeinsam mit seiner Tochter Maleen eingeladen, um zu dem Thema „The Patient’s Perspective“ einen Vortrag zu halten. Die anschließende Diskussion mit den Zulassungsbehörden der USA (FDA), Kanada und Europa (EMA), den internationalen ärztlichen Spezialisten und Pharmaver tretern führte zu großem Erfolg. Erwachsenen Medikamente dürfen künftig auch bei Kindern legal eingesetzt werden. Der Rechtsherzkatheter wird in Zukunft bei Studien durch die Echokardiographie ersetzt werden dürfen.



P. Hassel - PH Schweden, Gerry, Maleen



Ein Riesenwuzzler – Turnier zum WPHD

Der Welt-Lungenhochdruck Tag (WPHD - World PH Day) fand vor fünf Jahren das 1. Mal in Wien statt. Wir freuen uns, dass dieses Jahr über 40 Länder unserer Initiative folgten und so der Bekanntheitsgrad dieser seltenen Erkrankung gesteigert werden kann.

Unser Event wurde am 6. Mai bei Toni Polsters Verein Wiener Viktoria in Wien – Meidling ausgetragen. Die Moderation übernahm Romy Gewinner Michael Eschböck und unser Ausnahmetalent Johannes Kaun.

7 Teams zu je 6 Spielern stellten sich diesem Turnier. Allen voran mit dabei Fußballlegende und Hausherr Toni Polster mit Fußballkollegen. Weitere Teams wurden von Fa. Actelion, dem Wiener AKH und der Fa. Direct Mind, dem späteren Sieger, aufgestellt. Christina Lugner organisierte für den guten Zweck ein Promiteam. Dem Siegerteam winkte eine Urkunde und ein gutes Tröpfchen aus Gerrys Schnapsdestillerie.

So ging es los:

Monika und Eva waren schon viele Stunden vor Beginn des Turniers vor Ort. Fleißig wurde mit den Vorbereitungsarbeiten begonnen. Der Lungenhochdruck – Bogen wurde aufgebaut, Beach – Flags, die unser Logo tragen, aufgestellt und ein Stand vorbereitet, wo T – Shirts, Lollies und Flyer zur freien Entnahme aufgelegt wurden. Dann ging es los!

Traumhaft schönes Wetter, zahlreiche Zuschauer, die unsere Teams anfeuerten und eine grandiose Stimmung ließen das Event zu einem großen Erfolg werden.



Under Pressure

Was als Pilotprojekt 2015 in Wien begann, wurde am 8. Mai 2017 in Graz fortgesetzt.

Ziel dieser Veranstaltung ist es, Medizinstudenten das Krankheitsbild der Pulmonale Hypertension näher zu bringen, da im Unterrichtsplan Seltene Krankheiten nicht vorkommen..

An der Medizinischen Universität Graz nahmen auch viele Ärzte an der Vorlesung teil. Da es sich um ein sehr wissenschaftliches Thema handelte, gab es DFP – Punkte, also Fortbildungspunkte für die teilnehmenden Ärzte, die von der Ärztekammer vergeben werden. Das Interesse war sehr groß. Die Teilnehmer erwartete ein Science Lunch und ein Under Pressure T-Shirt.

Die Veranstaltung wurde live im Facebook und auf Youtube übertragen. Für alle, die nicht dabei sein konnten gibt es die Möglichkeit es sich unter www.youtube.com/phaustria

[Science Lunch: Under Pressure](#) anzusehen.

Prof. Dr. Horst Olschewski erklärte in seinem Vortrag sehr genau wie man die Erkrankung erkennen kann, welche Diagnoseverfahren angewendet werden und welche Therapiemöglichkeiten nach dem heutigen Stand der Wissenschaft zur Verfügung stehen.

Den zweiten Vortrag übernahm Ass. Dr. Vasile Foris. Er gehört dem Team des Ludwig Boltzmann Institutes For Vascular Research an. Er referierte über den Einsatz von Biomarkern im prognostischen oder diagnostischen Bereich. Ziel ist es mittels Biomarker die Krankheit möglichst früh zu erkennen und mit der geeignetsten Therapie zu behandeln. Bei einem Biomarker kann es sich um Zellen, Gene, Genprodukte oder bestimmte Moleküle wie Enzyme oder Hormone handeln.

Unser Obmann Gerry Fischer berichtete darüber wie wichtig es ist einer Patientenvereinigung anzugehören und welche Serviceleistungen wir unseren Mitgliedern bieten. Auch berichtete er von unseren Bemühungen Awareness zu betreiben, also Aufklärungskampagnen, um den Bekanntheitsgrad der Erkrankung zu steigern und bei den Behörden wahrgenommen zu werden.



Gerry



Im Hörsaal



Prof. H. Olschewski



Dr. V. Foris, Prof. H. Olschewski



6. Wiener Zoolauf

Bereits zum 6. Mal wurde heuer der Benefizlauf im Wiener Tiergarten Schönbrunn ausgetragen.

1800 Sportler trotzten am Mittwoch, 21. Juni den tropischen Temperaturen von bis zu 36 Grad und liefen 6 km durch den Tiergarten Schönbrunn. Die Strecke führte vorbei an den Zebras, dem historischen Kaiserpavillon und dem neuen Giraffengehege.

Angeführt wurden die Läufer von einem Giraffen – Maskottchen, das bei der Hitze sicher keinen leichten Job hatte. Auf der Strecke wurde von Zoomitarbeitern mit Schläuchen Wasser verspritzt, um den Läufern die Affenhitze erträglicher zu machen.

Doch bevor die Läufer an den Start gehen konnten, waren viele fleißige Helfer notwendig, damit alle Vorbereitungsarbeiten zeitgerecht erledigt werden konnten.

Monate zuvor wurde schon mit den Besprechungen für die Planung des Events begonnen. Diese fanden im Beisein von Doris Heidler (Agentur für Eventmarketing), Marion Trska (Sportsupporter), Claudia Schmidberger – Slond (Tiergarten Schönbrunn) und Gerry Fischer, Monika und Eva (Initiative Lungenhochdruck) statt.

Einen Tag vor dem Lauf begannen die Vorbereitungen. Diese fanden in der Orangerie des Tiergartens statt, wo wir von den Orang – Utans genauestens beobachtet wurden.

Die Vorbereitungen



Impressionen



Impressionen

Erst einmal mussten 1800 Stück Startersackerl befüllt werden. Bei der Hitze keine leichte Tätigkeit. Nach einer Stärkung ging es am Nachmittag weiter mit der Startnummernausgabe, die am nächsten Tag fortgesetzt wurde.

Danach begannen die Aufbauarbeiten, Beachflags wurden aufgestellt, unsere Bögen und unsere Lunge wurde am Haupttor beim Start platziert und einige Banner im Zielraum und auf der Strecke aufgehängt. Monika und Eva haben an beiden Tagen unermüdlich mitgeholfen.

Die ersportelte Summe von € 31.000,-- wurde je zur Hälfte an den Tiergarten Schönbrunn und an unsere Initiative gespendet.

Wir bedanken uns bei allen Läufern und Läuferinnen, die trotz dieser Temperaturen an den Start gingen und bei all unseren Sponsoren wie BILLA, BIPA, Coca Cola, Eskimo, Gesund in Schönbrunn, Holzacker das Original, Ja! Natürlich, Kärntnermilch, Kattus, Kinderhotels, LS Konzertagentur GmbH, Manner, Ottakringer, PomBär, Ringana und Römerquelle. Unser besonderer Dank gilt dem Hauptsponsor, der Fa. MSD, mit Florian Pachinger, Dr. Ernst Braun und Mag. Heidrun Zenker, die auch selbst mitgelaufen sind.

Es gibt schon einen Termin für nächstes Jahr! Bitte vormerken! 20. Juni 2018

Da staunten die Zoobewohner



Cluburlaub in Tunesien

TUI MAGIC LIFE Penelope Beach

Der paradiesische 4 - Sterne Club liegt direkt am kilometerlangen, flach abfallenden feinen Sandstrand inmitten einer grünen Gartenanlage, die ihren Charme über die ganze Anlage versprüht. Wunderschönes Meer und einen Club zum Wohlfühlen und Entspannen – genau das finden Sie hier auf Djerba. Das breit gefächerte Angebot bietet beste Voraussetzungen für einen rundum traumhaften Urlaub. Erleben Sie einen entspannten Urlaub mit umfangreichen All Inclusive Angeboten. Ob zu zweit oder mit der ganzen Familie: hier werden Sie sich wohlfühlen.

Die Zimmer sind mit Badewanne, WC, Föhn, Balkon, Klimaanlage, Sat – TV, Safe, Telefon, WLAN und einer Minibar ausgestattet.

Es erwartet Sie ein umfassendes All Inclusive Angebot mit Frühstücksbuffet, Langschläferfrühstück, moderner, leichter Küche oder Kartoffelvielfalt in jeder Form. 3 A-la-carte Restaurants bieten die Möglichkeit indisch, italienisch oder landestypisch zu dinieren.

Neben 5 Pools, einem Aquapark mit 5 Wasserrutschen, einem beheizbaren Hallenbad mit Whirlpool findet sich noch ein gepflegter Hobby – Fußballplatz, Beachvolleyballplätze und ein Bereich für Tischtennis, Basketball, Wasserpolo und für Bogenschießen.

Für Ruhesuchende gibt es einen Relax Corner und eine Chill Out Area.

Ins Ortszentrum sind es 5 km, die Transferzeit vom Flughafen beträgt ca. 40 min.



ACHTUNG!!

10 % Frühbucherbonus – bei Buchung bis zum 31.8.2017

5 % Seniorenermäßigung für Gäste ab 60 Jahre.

Ihre voraussichtlichen Flugzeiten:

	Airline	Flugnummer
Hinflug: Wien - Djerba ab Sa. 12.08.2017, 19:30 Wien an Sa. 12.08.2017, 21:05 Djerba	 Tunisair	TU 4751
Rückflug: Djerba - Wien ab Sa. 19.08.2017, 15:00 Djerba an Sa. 19.08.2017, 18:40 Wien	 Tunisair	TU 4750

i Die Flugdaten der Reiseveranstalter sind unverbindlich. Alle Uhrzeiten sind Ortszeiten. Gewicht, Größe und Menge des angegebenen Gepäcks (Freigepäck) sowie die Verpflegung während des Fluges können bei den unterschiedlichen Fluggesellschaften variieren.

Genauere Informationen dazu erhalten Sie bei der ausführenden Fluggesellschaft und/oder dem Reiseveranstalter.

Ihr Reisepreis:

Pro Person € 919,--

Im Notfall wenden Sie sich bitte an:

Polyclinique Jerba la Douce

ZONE TOURISTIQUE

B.P 495

4128 Djerba

Tunisie

Tél : 00 216 75 730 100

Gsm : 00 216 98 423 002

Fax : 00 216 75 731 231

Im Herzen des Touristenviertels von Djerba liegt die Polyklinik „Djerba la Douce“. Hier werden kardiologische, chirurgische und intensivmedizinische Leistungen angeboten.

Ein qualifiziertes Ärzteteam, ultramoderne Operationssäle und Intensivmedizin gewährleisten sicheren Service und einwandfreie Hygiene.



Polyclinique Jerba la Douce



Krankenzimmer

Wichtig – nicht vergessen!

Wie jedes Jahr möchten wir Sie daran erinnern folgende Punkte zu beachten, damit Ihr Urlaub zu einem wahren Erlebnis wird:

- Besorgen Sie sich schon rechtzeitig alle Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen müssen
- Sollten Sie während des Fluges Sauerstoff benötigen, teilen Sie uns das rechtzeitig mit, damit wir Ihnen einen Konzentrador reservieren können. Für Mitglieder ist dieser kostenlos auszuborgen.
- Schließen sie eine Reiseversicherung ab, am besten bei der Europäischen Reiseversicherung
- Nehmen Sie sich eine kleine Reiseapotheke mit, dazu gehören Heftpflaster, Wund/Heilsalbe, Mittel gegen Durchfall und Insektenschutzmittel
- Ganz wichtig - Sonnencreme nicht vergessen!!



Lachyoga - wie Sie mit einfachen Atemübungen den Schlüssel zu Heiterkeit und Glück finden und ihrem Körper Gutes tun

Lachen ist atmen. Ausatmen um genau zu sein. Ausatmen auf Hahaha, Hihi oder Hohoho. Im Alltag lachen Erwachsene viel zu wenig. Dabei steckt das Lachen voll positiver Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Es stärkt das Immunsystem und stimuliert Herz und Kreislauf. Es schüttet Glückshormone aus und baut Stress, Ängste und Spannungen ab. Es aktiviert die Lunge und verbessert die Sauerstoffversorgung von Muskeln, Organen und Gehirn durch eine vertiefte Atmung.

Für all diese positiven Effekte des Lachens braucht es aber mehr als das kurze Haha nach einem Witz.

Hier hilft Lachyoga, eine wirksame und lustige Methode, die sowohl körperlichem, als auch emotionalem und mentalem Stress entgegenwirken kann. Einfache, bildhafte Atemübungen und rhythmisches Klatschen auf Hoho und Hahaha intensivieren die Atmung, pantomimische Lachübungen in der Gruppe "kitzeln" das echte Lachen. Durch die Dynamik in der Gruppe wird dieses anfangs "gespielte" Lachen rasch zu einem echten, herzlichen Lachen mit all seinen gesundheitlichen Vorteilen. Das spielerische Verhalten gemeinsam in der Gruppe fördert zusätzlich kindliche Heiterkeit, verjagt schlechte Laune und Kummer und lockt die Lebensfreude.

Nach einer Lachstunde fühlt man sich erfrischt und energiegeladener. Die heitere Gelassenheit begleitet in den Alltag und den kleinen Kümernissen des Lebens kann mit mehr Distanz begegnet werden; frei nach dem Motto "ich mach mir die Welt widewide wie sie mir gefällt". Die anfängliche Scheu, "sich lächerlich" zu machen, schwindet rasch; und wenn eine ganze Gruppe erwachsener Menschen sich einen imaginären Lach-Cocktail mixt und mit lautem Hahaha "trinkt", dann lässt sich jeder gerne "anstecken" - vom Lachen, vom gesündesten Virus der Welt.

Sabine Reichsthaler ist Mentaltrainerin und Expertin für Lachen und Humor. Ihre Vorträge und Workshops motivieren, Verantwortung für's eigene Glück zu übernehmen und dem Leben mit Heiterkeit und Humor zu begegnen. Einmal im Monat lädt sie samstags um 10:15 Uhr zum Lachtreff Linz in die Tanzschule Dancingworld. Ohne Anmeldung, ohne Vorkenntnisse, kostenfrei. Hinkommen - mitlachen. Freiwillige Spenden unterstützen die Arbeit der CliniClowns OÖ.

Termine und Informationen zu ihrem Angebot finden Sie auf www.sabine-reichsthaler.at. Gerne unterstützt sie Sie beim Finden eines Lachyoga-Angebots auch in Ihrer Nähe. Anfragen bitte an: smile@sabine-reichsthaler.at oder telefonisch unter 0664 / 41 40 210.



Sabine Reichsthaler

Dipl. Mentaltrainerin, dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainerin
Blockaden-lösen-in-Sekunden-Trainerin
zert. Lachtrainerin, zert. Rückführungsbegleiterin

Samesleiten 54
4490 St. Florian
Tel.: 0664 / 41 40 210

www.sabine-reichsthaler.at

EUPATI AUSTRIA stellt sich vor

In den Büroräumen der Pharmig, (Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs) mit Sitz in Wien, fand am 3. April eine Veranstaltung von EUPATI AUSTRIA statt, ein Verein zur Förderung der Bereiche Aus- und Weiterbildung von Patienten mittels sogenannter Patientenexperten, um die medizinische Forschung und Entwicklung besser zu verstehen. Zudem wird daran gearbeitet, die Verfügbarkeit objektiver, zuverlässiger und patientenfreundlicher Informationen für die Öffentlichkeit zu verbessern.

Interessante Vorträge zu den Themen wie Arzneimittelüberwachung, Teilnahme an klinischen Studien und positive Auswirkungen durch Einbindung von Patientenorganisationen wurden angeboten.

Eva Otter durfte an der Veranstaltung teilnehmen.



Conference Days 2017

Unter dem Motto: WISSEN, DAS VERNETZT fanden v. 31. März – 2. April 2017 die Conference Days im schönen Hotel Scalaria, in St. Wolfgang, statt.

Veranstalter des Events war die Fa. MSD.

Frau Prof. Dr. Löffler-Ragg hielt einen Vortrag über die Risikogruppen bei Lungenhochdruck, Eva Otter vertrat die Initiative Lungenhochdruck. Sie nahm die Möglichkeit wahr vor Fach-

publikum über die Problematik eines Betroffenen zu sprechen. Der lange, steinige Weg, der vor den Patienten liegt bis eine Diagnose gestellt wird. Natürlich erzählte sie auch welche positiven Auswirkungen es auf sie hatte, als sie sich der Initiative Lungenhochdruck anschloss. Lebensfreude und Selbstbewusstsein kamen wieder zurück, es wurde ihr möglich offen über die Krankheit zu reden und besser mit der Situation umzugehen.



Amerikanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass nicht nur der Austausch der Betroffenen untereinander, sondern auch von deren Angehörigen besonders wichtig ist.



Launch - Event

PAH – Neue Perspektiven für Arzt und Patient

Am 5. Mai waren die Vertreter der Initiative Lungenhochdruck zum gut besuchten Launch – Event in der Aula der Wissenschaften in Wien von der Fa. Actelion eingeladen. Einen Einblick in die PAH - Forschung gab uns Martine Clozel, von Actelion Pharmaceuticals Ltd, Schweiz. Spannende, hochinteressante Vorträge wurden von führenden Lungenhochdruck – Spezialisten, wie Univ. Prof. Dr. Irene Lang, Univ. Prof. Dr. Horst Olschewski, OÄ Dr. Regina Stinger-Mascherbauer und Univ. Prof. Dr. Judith Löffler-Ragg gehalten. Gerry Fischer berichtete in seinem Vortrag über die Entstehung und Entwicklung unserer Initiative, eine Erfolgsgeschichte!



Prof. H. Olschewski, Dr. Paar, Dr. Kronberger, Gerry



M. Clozel, Gerry



Team Actelion, Gerry, Dr. Geroges

Zucchini mit Putencurry

Zutaten für 4 Personen

4 Zucchini (à ca. 225 g)
2 Knoblauchzehen
4 Aprikosenhälften (Dose)
300 g Putenbrustfilet
1 rote Chilischote
2 EL Öl
100 g Schmand
100 ml Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer
0.5 TL Kurkuma
1 TL Curry
0.5 Bund gewiegten Koriander oder Petersilie

Pro Portion etwa:

265 kcal
14 g Fett
10 g Kohlenhydrate
22 g Eiweiß



Zubereitungszeit ~ 1 Stunde

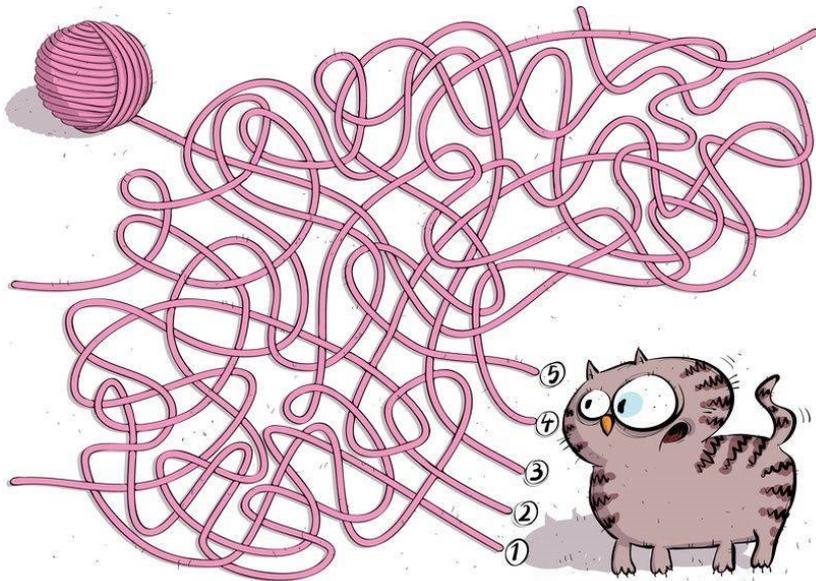
So wird's gemacht

Zucchini waschen, längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel auslösen, dabei rundherum einen ca. 1/2 cm breiten Rand stehen lassen. Fruchtfleisch hacken. Knoblauch schälen und hacken. Aprikosen klein schneiden. Putenbrust waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Putenfleisch darin anbraten. Knoblauch kurz mitbraten. Zucchini-Fruchtfleisch, Aprikosen, Schmand und Chili zufügen. Brühe zugießen. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Curry würzen. Koriander waschen, hacken und untermischen. Putencurry über einer Auflaufform in ein Sieb geben, Soße in die Form tropfen lassen und gut verteilen. Zucchinihälften salzen und pfeffern. Mit Putencurry füllen. In die Auflaufform setzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. Dazu schmeckt Reis.

7 Tipps für gesundes Essen

- Iss, weil du Hunger hast – nicht weil du dich ärgerst, langweilst oder weil jetzt Essenszeit ist
- Iss zu jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse – sollen es einfach 3 Gurkenscheiben am Käsebrot sein
- Iss weniger Fleisch – besser für Mensch und Tier
- Kaufe keine Produkte, deren Namen du nicht aussprechen kannst – dein Körper kann auch nichts damit anfangen
- Nimm dir Zeit zu kochen auch wenn du hungrig nach Hause kommst – eine Handvoll Nüsse rettet dich bis das Essen fertig ist
- Höre auf deinen Bauch – du hast genau das Richtige gegessen, wenn du satt, zufrieden und voller Energie bist
- Brich die Regeln ohne schlechtes Gewissen – der Stress, den du dir selbst auferlegst ist ungesünder als 2 Kugeln Eis

Welcher Weg führt zur Wolle ?



Im Wartezimmer

Ich sitz im Wartezimmer hier,
zehn andre warten auch mit mir.

Der Zustand besteht nicht nur heute,
immer sind hier kranke Leute.

Manche reden leise
auf dezente Weise.

Andere erzählen und berichten
von Krankheits- und Arztgeschichten.

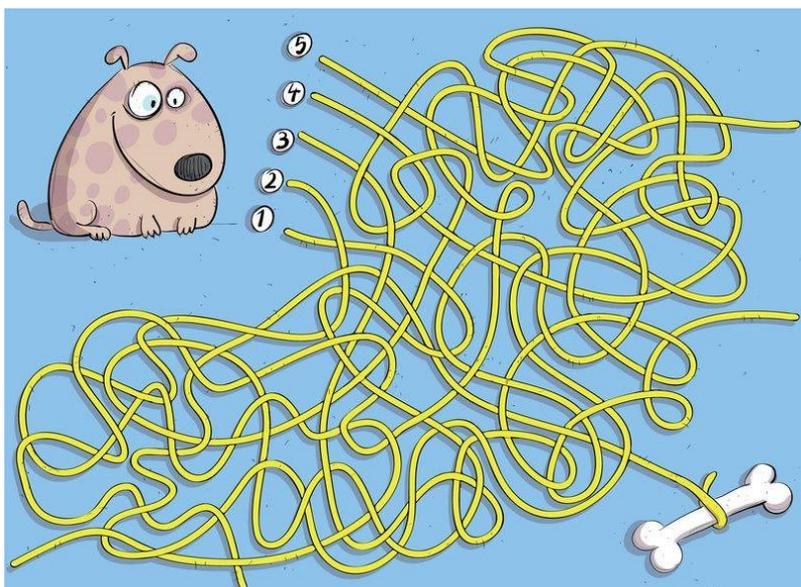
Ich leide mit, mir wird ganz flau,
mein Blutdruck sinkt, mein Teint wird grau.

Bin ich dann endlich vorgedrungen,
hab mich zur Ärztin durchgerungen,

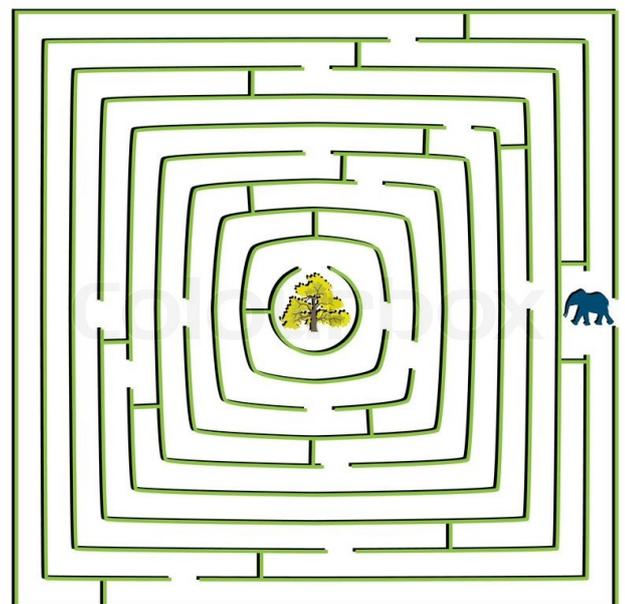
ist es häufig schon passiert,
dass mich nichts mehr recht tangiert.

Ich fühl gesund mich und geheilt.
Ein Wunder hat mich hier ereilt.

Wie kommt der Hund zum Knochen ?



Wie kommt der Elefant zum Baum ?





PAH - pulmonalerterielle Hypertonie

Definition
Eine pulmonalerterielle Hypertonie (PAH, Gruppe 1 der PH-Klassifikation) ist eine pulmonalerterielle Mitteldruck (mPAP) im Ruhezustand von >25 mmHg vorliegt. Ein normaler mPAP sollte zwischen 7 und 12 mmHg liegen. Ein normaler mPAP sollte zwischen 7 und 12 mmHg liegen. Ein normaler mPAP sollte zwischen 7 und 12 mmHg liegen.

Synonym: PAH, pulmonalerterielle Hypertonie, Lungenhochdruck-Gruppe 1

Orphanet-ID: 275286, 178503, 275777, 422, 272766, 102790, 275008, 275779, 275225, 275403, 275798, 275813, 275823

ICD-10: I27.0, I27.28

Orphanet-ID: 275286, 178503, 275777, 422, 272766, 102790, 275008, 275779, 275225, 275403, 275798, 275813, 275823

Leistungsbilanz zeigt: Neustart der Pulmologie ist gelungen

Im Frühjahr 2010 stand die Abteilung für Pulmologie im Klinikum... entwickelte sich

Neues Forschungsgebiet

Andrea Olschewski vom Ludwig-Boltzmann-Institut in Graz forscht mit ihrem Team seit Jahren über die Ursachen chronischer Lungenerkrankungen, etwa die idiopathische Lungenerkrankung.



Geß- oder Lungenerkrankung?
Wir kann man mit Bestimmung von molekularen Speichersubstraten...
Wie viel weiß man über die Mechanismen, die die idiopathische Lungenerkrankung verursachen? Das ist ja eine Erkrankung, die Lungenhochdruck auslöst. Andrea Olschewski: Man weiß extrem wenig. Das zeigt auch die Tatsache, dass es nur zwei zugelassene Therapien gibt. Die Forschung arbeitet auf verschiedenen Ebenen an dieser Problematik. Wir wollen die Krankheitsmechanismen auf molekularer Ebene entschlüsseln, um dann zielgerichtete/etymologische Therapie ableiten zu können. Es gibt bereits einige Wirkstoffe, die in die Wege geleitet werden. Für diese laufen weltweit immer nur auf das Lungengewebe und vergrößert die Lungengröße. Dabei versorgt die das Gewebe mit Nährstoffen. Wenn die Lunge krank ist, führt das auch zu Fehlversorgung des Gewebes. Wir wissen aber bei der idiopathischen Lungenerkrankung noch nicht, ob diese die Gefäße krank werden oder das Gewebe selbst. Was wir wissen: Wenn Patienten mit einer idiopathischen Lungenerkrankung gleichzeitig ein nachweisliches Lungengewebsdefizit haben, verkräftigen sich die Lebenserwartungsschancen. Wenn die Lungengewebe erkranken, findet ein Gefäßumbau statt. Normalerweise sind diese Wunden ganz klein und heilbar. Bei einer Erkrankung verdichten sie sich extrem und stellen dem Blutfluss einen extremen Widerstand gegenüber. Die Patienten haben nicht genug Sauerstoff und sind nicht mehr so belastbar. Es besteht die Gefahr des Lungenhochdrucks.

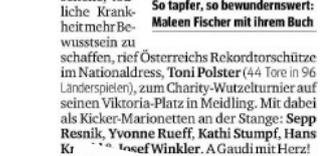
Wie liegt das Problem in der Bearbeitung der Frage nach der Kausalität? Feinmechanismen, die die idiopathische Lungenerkrankung auslösen, sind extrem schwierig. Wenn jemand einen Bluthochdruck hat, ist das leicht fassbar. Beim Lungenhochdruck ist das nicht so einfach.

Polster rief zum Promi-Wutzeln mit „Bronchialgewalt“



Wurde schon zu aktiveren Zeiten gern als „Standfußballer“ kritisiert: Torjäger Toni Polster ließ sich für den guten Zweck einspannen

Musterbeispiel. „Als Maleen drei Jahre war, bekamen wir die Diagnose“, sagt ihr Vater Gerry Fischer, der eine Initiative für den Kampf gegen Lungenhochdruck aufgebaut hat, „beim Stillen bekam sie blaue Lippen.“

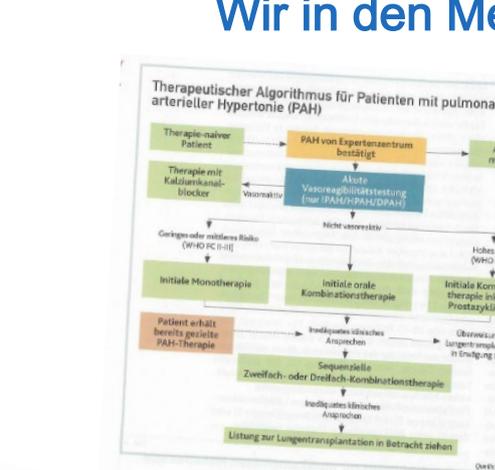


So tapfer, so bewunderswert: Maleen Fischer mit ihrem Buch

Hilfsaktion für 1 Baby mit Lungenhochdruck b



LEOBERSDORF. - Der einjährige Tobias Auer-Schm... unter chronischem Lungenhochdruck und hat be... nen monatelangen Tiefschlaf hinter sich. Um die... zu unterstützen, die dringend einen Überwachungs... konto eingerichtet.



... Hier steht die optimierte Therapie der zugrunde liegenden Grunderkrankung im Vordergrund. Die CTEPH (Gruppe 4) ist die einzige Form der PH, die durch einen operativen Eingriff potenziell heilbar ist. Wie für alle Patienten mit PH ist auch für CTEPH eine rasche Überweisung an ein PH-Expertenzentrum im Vordergrund. Die Therapie der Wahl ist die PEA. In der Therapieschritte der Gefäßmedien vom Pulmonalgefäß abhängige Neben dem Operationsrisiko in erster Linie von der Lokalisation der Thromben und damit der Erreichbarkeit der thrombotischen Läsionen ab. Ein optimales chirurgisches Team kann thrombotisches Material sogar mit geringem Gefäßrisiko entfernen. Eine PEA-Listung der Eltern und/oder des Patienten ist eine Voraussetzung für die Überweisung der Eltern und/oder des Patienten sollte demnach lebenslang fortgeführt werden. Für auch PEA gibt es eine vielversprechende Therapieoption. Ähnlich wie bei der peripheren Koronarangioplastie mittels einer Ballkatheter, BPA besteht aus wiederholten minimalen einer 3- bis 4-Sitzungen, die im Abstand von 4 bis 6 Wochen durchgeführt werden. Diese Technik befindet sich noch in der Erprobungsphase, zeigte jedoch bereits in Pilotstudien mit einer signifikanten Reduktion des PAP und einer Verbesserung der Belastbarkeit bei Reduktion der Symptomatik.

Asst. Prof. Priv.-Doz. Dr. Klaus Dietelmair, PH.D., Univ.-Prof. Dr. Irene Lang
Universitätsklinik für Innere Medizin II, Abteilung für Pulmologie

CHARITY-KICK Sport-Stars und Society wuzelten für Lungenhochdruck-Initiative



Guter Zweck. Zum bereits fünften Mal wurde gestern der Welt-Lungenhochdrucktag begangen. In Wien wurde dies bei Toni Polsters Verein Viktoria in Wien-Meidling gefeiert. Dort fanden sich auch Christina Lugner, Toni Polster und Yvonne Rueff. Cyril Radhler & Gerry Fischer.

UND & FIT um Spenden



Lungen-Hochdruck: Eine tödliche Krankheit führt die Krankheit innerhalb 5 Jahren zum Tod

PH Austria - Initiative Lungenhochdruck und der Lungenkinder Forschungsverein

PH Austria - Initiative Lungenhochdruck und der Lungenkinder Forschungsverein

Wenn sich der Darm auf die Lunge schlägt

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CEDs) und pulmonale Erkrankungen können in unterschiedlicher Häufigkeit miteinander assoziiert vorkommen. Meist dürfte es sich um medikamentös-toxische Prozesse handeln, welche früh diagnostiziert und erkannt werden müssen. Es gibt jedoch auch nicht-medikamentöse pulmonale Komplikationen im Rahmen von CEDs, deren pathophysiologische Mechanismen noch nicht vollständig geklärt sind. Immunologische und mikrobielle sowie Umweltfaktoren könnten eine Rolle bei der Überlappung beider Krankheitsgruppen spielen.

Der Begriff der CED umfasst eine heterogene Gruppe an entzündlichen Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts, die in unterschiedlichen Formen auftreten können. Die beiden bekanntesten Formen sind Crohn'sche Colitis ulcerosa und der Morbus Crohn. Während Crohn'sche Colitis ulcerosa sich auf den Dickdarm beschränkt, manifestiert sich die Crohn'sche Colitis über den gesamten Gastrointestinaltrakt. Die Crohn'sche Colitis ist eine chronisch entzündliche Erkrankung, die sich in Schüben manifestiert. Die Crohn'sche Colitis ist eine chronisch entzündliche Erkrankung, die sich in Schüben manifestiert.

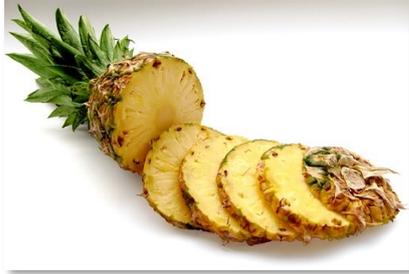


... unträgt, sondern maximal den Euro mitunterstützt - wobei das günstigste Gerät - wobei das kostet. Es handelt sich hier um ein älteres Gerät, neuere kosten noch mehr als das alte. File: 114348

Sollte Sie ein Artikel besonders interessieren, können wir Ihnen diesen selbstverständlich zusenden.

Ananas – ein wahres Naturheilmittel

Die Ananas schmeckt nicht nur gut, sondern liefert unserem Körper auch zahlreiche Mineralien und Spurenelemente. Sie enthält unter anderem Calcium,



Kalium, Magnesium, Mangan, Phosphor, Eisen, Jod und Zink, auch natürliches Vanillin und reichlich Vitamin C. Zusätzlich unterstützt die Frucht den Säure – Basen - Haushalt. Das

natürliche Vanillin fungiert als nebenwirkungsfreier Stimmungsaufheller. Frischer Ananassaft wirkt positiv bei Fieber und Erkältungskrankheiten.

Außerdem wirkt der frische Saft entwässernd und kann Schlacken aus dem Körper ausspülen.

Tolles Engagement von Romana Hofmann

Romana Hofmann ist für uns beim Vienna City Marathon mitgelaufen. Sie absolvierte zu Gunsten von PH Austria und den Lungenkindern einen Halbmarathon in persönlicher Bestzeit. Durch ihr Engagement gingen Spenden in der Höhe von € 460,-- bei uns ein. Wir danken ihr für jeden Schritt, den sie zu unseren Gunsten gelaufen ist und gratulieren ihr von Herzen.



Buchtipp

DEIN PERFEKTES JAHR

Autorin: Charlotte Lucas



Wann hast du das letzte Mal unter Sternen geträumt? Wann bist du das letzte Mal barfuß über eine Blumenwiese gelaufen? Wann hast du das letzte Mal jemand anderen glücklich gemacht? Aber kann man das überhaupt: jemand anderem das Glück schenken? Und was passiert, wenn der Beschenkte das gar nicht annehmen will?

Ein hinreißend schöner Roman über die wirklich

wichtigen Fragen im Leben. Ideal geeignet als Urlaubslektüre.

Veranstaltungskalender

- 07. 09. 17 Infotag Graz
- 19. 10. 17 Plaudermeeting Innsbruck
- 30. 10. 17 Ghost Run
- 07. 11. 17 Kellertheater Linz
- 14. 11. 17 Plaudermeeting Wien
- 26. 11. 17 Tag der Selbsthilfe im Wiener Rathaus

Anmelde/Aktualisierungsformular für Mitglieder und solche die es werden möchten

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
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.:512-504-23260 (ab 13.00)
Univ. Klinik für Pädiatrie
Univ. Prof. Dr. Ralf Geiger
 Terminvereinbarung:
 Tel.: +43 (0)512 504 23511



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:



Wir bieten Ihnen...

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

Nutzen Sie Ihr Recht auf unser kostenloses Service !

PH AUSTRIA Initiative Lungenhochdruck

www.phaustria.org

Tel: +43 1 402 37 25