PH-Newsletter

Winter 2018 Ausgabe 33

Der Zauber der stillen Zeit fängt sich im Kerzenschein

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

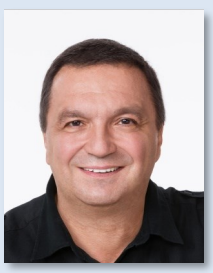
in diesem Newsletter melden wir uns mit einem hervorragenden Wissenschaftsbeitrag, einer ergreifenden Patientengeschichte und einem gruseligen Lauferlebnis zurück.
All das stand in den vergangenen 3 Monaten im Fokus. Angefangen mit dem Infotag in Graz, das Wiedersehen mit Livio und seiner Familie, die Plaudermeetings, unser soziales Engagement und nicht zu vergessen der Ghostrun.
Beim diesjährigen Infotag in Graz trafen sich Patienten, die an Lungenhochdruck leiden und solche die an IPF (Idiopathische Lungenfibrose) erkrankt sind.
Ein weiterer Schritt zu gemeinsamen Treffen, wie schon in Linz zwischen Lungenhochdruck- und Sklerodermie-patienten die Veranstaltung sehr erfolgreich war.
Auch finden Sie viele Impressionen über den 4. Ghostrun. Ein Charity – Lauf, bei dem es einem schaurig über den Rücken läuft, ein Lauf, bei dem große Emotionen hochkommen.
Sie merken schon unsere Tätigkeit birgt viel Neues, viel Gefühl und ein großes Herz für unsere Mitglieder.
Doch wenden wir uns der stillen Zeit zu, der Adventzeit. Jetzt ist die Zeit Weihnachtskekse zu backen, Weihnachtsgeschenke werden gekauft und schön verpackt, ein Christbaum kommt in Haus.
An dieser Stelle ein großes Dankeschön an die Mitarbeiter der Fa. GSK, die jedes Jahr für den guten Zweck Kekse für uns backen.
Die Adventzeit soll aber hauptsächlich den Menschen die Möglichkeit bieten zur Ruhe zu kommen, die Gedanken zu ordnen, zu träumen.
Auch wir werden versuchen die stille Zeit zu genießen um im kommenden Jahr wieder vollgetankt mit Energie an unsere Projekte herangehen zu können.
Wir freuen uns auch 2019 wieder auf viele gemeinsame Veranstaltungen und gute Gespräche mit Ihnen.

Ihr Lungenhochdruckteam
Gerry, Eva & Monika

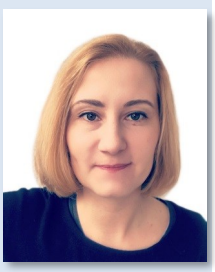
Sauerstoff warum und wann brauche ich ihn	Seiten 3 -5
Livio's berührende Geschichte	Seiten 6-7
Interessanter Infotag in Graz	Seite 8
Unsere Plaudermeetings	Seite 9
Zum 4. Mal liefen die Geister durch den Prater	Seiten 10-11
Erstes nationales Nurse Forum in Salzburg	Seite 12
Neue Leitung für REHA-Zentrum Münster	Seite 13
Änderungen 2019	Seite 14
Spendensammeln nach amerikanischem Vorbild	Seite 15
Reise in den Süden, z.B. Teneriffa	Seiten 16-17
Backen zu Weihnachten	Seite 18
Selbstgebastelter Engel für den Christbaum	Seite 19
Feigen enthalten viele Vitamine	Seite 22
Lori Nelson Spielmans neuer Roman	Seite 22

Schauen sie auf unserer Homepage vorbei.

Eva
0664/28 808 88



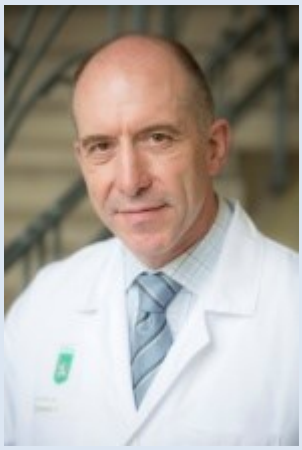
Gerry
0664/22 888 88



Monika
0650/69 322 47

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

Sauerstoff warum und wann brauche ich ihn?



Univ. Prof. Dr. Horst Olschewski
Leiter der klin. Abteilung
für Lungenkrankheiten
des LKH Univ. Klinikums Graz
Stv. Leiter des LBI LVR

Unser Körper benötigt Sauerstoff, um Nahrungsmittel chemisch zu „verbrennen“. Bei diesem Vorgang entsteht Kohlenstoffdioxid (CO2), genau wie bei jeder anderen Verbrennung von organischen Substanzen.
Die Erstbeschreibung des Sauerstoffs gelang dem Apothekergesellen Karl Wilhelm Scheele im Jahre 1771 bei seinen Forschungsarbeiten über Salpeter und Flussspat. Er wurde dafür 1775 in die Akademie der Wissenschaften in Schweden aufgenommen [Wikipedia]. Unabhängig davon beschrieb Joseph Priestley im Jahre 1774 den Sauerstoff.

Sauerstoffkonzentration und Sauerstoffdruck

Wenn man sich ein wenig mit der Physik der Gase beschäftigt hat, versteht man leichter, warum der Sauerstoffdruck eine größere Bedeutung für die Lebewesen hat, als die Sauerstoffkonzentration.
Den Druck eines Gases misst man einem Prinzip folgend, welches von Evangelista Torricelli im Jahre 1644 erstmals beschrieben wurde. In seinem berühmten Experiment sieht man, dass ein normaler Luftdruck eine Quecksilbersäule (*lat.* hydrargyrum, Hg) ca. 760mm in die Höhe drückt. So erklärt sich die Bezeichnung „mmHg“, wobei 760mmHg einem Torr (nach Torricelli) entspricht.
Die Sauerstoffkonzentration in der Atemluft beträgt ca. 21%. Dies gilt auf der gesamten Erde, ganz unabhängig von der Zahl von Grünpflanzen und der Höhe über dem Meeresspiegel. Der Luftdruck, der durch den Sauerstoff unserer Atmosphäre erzeugt wird, heißt Sauerstoffdruck (pO_2). Er hängt stark vom Gesamtluftdruck und damit von der Höhe über dem Meeresspiegel ab. Der Sauerstoffdruck ist letztlich entscheidend für die Menge Sauerstoff, die uns die Atemluft anbietet. Man kann den pO_2 der Atemluft errechnen, wenn man den Luftdruck (760 mmHg abzüglich 20mmHg für den Wasserdampfdruck) mit 0,21, also den 21% Sauerstoff in der Atemluft, multipliziert. Im gewählten Beispiel wären das ca. 150 mmHg.
Wird nun die Atemluft in die Lunge eingeatmet, so bleibt der Luftdruck konstant, aber die Sauerstoffkonzentration sinkt zugunsten der CO_2- und Wasserdampfkonzentration ab. Letztlich beträgt der Sauerstoffdruck in den Lungenbläschen nur noch ca. 100 mmHg. In der Lunge kommt diese Luft in engen Kontakt mit dem Blut und der Sauerstoff der Luft wandert ins sauerstoffarme Blut. Bei einer gesunden Person verlässt das Blut dann die Lunge mit einem pO_2 von 80-90 mmHg, was dem arteriellen pO_2 entspricht.
Der CO_2-Druck der Atemluft beträgt nur 0,3 mmHg. In den Lungenbläschen ist er aber mit ca. 40 mmHg deutlich höher und entspricht ziemlich genau dem CO_2-Druck des arteriellen Blutes.

Große Höhe

Es ist eine gut bekannte Tatsache, dass die Verkleinerung des Sauerstoffdrucks in der Höhe die Leistungsfähigkeit reduziert. Man denke nur an die Besteigung des Mount Everest durch Reinhold Messner ohne Sauerstoffflasche. Dieser Leistungsabfall ist allerdings bei Patienten mit einer pulmonalen Hypertonie (PH) besonders ausgeprägt. Unsere Schweizer Kollegen stellten fest, dass bei PH Patienten durch einen Aufenthalt auf 2590 Meter die Durchhaltezeit einer vorgegebenen Belastung auf dem Fahrradergometer halbiert wurde [1].

Medizinischer Einsatz von Sauerstoff

Seit langer Zeit ist es üblich, dass man bei Notfällen mit schwerer Atemnot die Atemluft des Patienten mit Sauerstoff anreichert. Dafür wird meist eine Sauerstoffbrille oder eine Nasenmaske benutzt. Beispielsweise wird das in den Leitlinien für die Behandlung eines Asthmaanfalls oder für die

Verschlimmerung der chronisch obstruktiven Lungenkrankheit (COPD Exacerbation) empfohlen.
Es wird, kurz gesagt, bei allen Zuständen mit starker Atemnot empfohlen, sofern der Patient ausreichend tiefe Atemzüge machen kann. Meist fühlt der Patient dadurch eine unmittelbare Erleichterung der Atemnot.
Diese Empfehlung bezieht sich allerdings nur auf eine kurze Zeitperiode, bis die eigentliche Ursache der Luftnot behoben wurde.

Langzeitsauerstofftherapie

Bei einer Langzeitsauerstofftherapie geht es um ein prinzipiell anderes Thema, als bei einer Versorgung eines Patienten wegen akuter Luftnot. Hier geht es um Patienten, die ein dauerhaftes Problem haben, Sauerstoff aufzunehmen, weil eine Krankheit vorliegt, die nicht mehr wesentlich gebessert werden kann. In den 80-er Jahren wurden für Patienten mit der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung Studien publiziert, welche zeigten, dass Patienten unter einer Langzeitsauerstofftherapie länger lebten, als Kontrollpatienten mit gleich schwerer Krankheit. Der Vorteil der Langzeitsauerstofftherapie war bei Frauen mit COPD besonders stark ausgeprägt. Als Reaktion auf diese Studien wurde die Langzeitsauerstofftherapie für die schwere COPD mit Sauerstoffmangel in praktisch allen entwickelten Ländern zum Therapiestandard. Die Therapie ist allerdings kostspielig und die Kosten sind etwa so hoch, wie für alle anderen COPD Medikamente zusammen. Die Therapie muss beim Kostenträger beantragt werden und nur wenn in einer stabilen Krankheitsphase der arterielle pO_2 unter 55 mmHg liegt, wird die Therapie vom Kostenträger übernommen. Liegt ein Cor pulmonale oder ein Lungenhochdruck vor, so gilt eine Grenze von 60 mmHg für die Kostenübernahme.
Für die pulmonale Hypertonie (PH) hat die Kölner Konsensus Konferenz 2016 eine Empfehlung herausgegeben, die unter Mitwirkung der Selbsthilfe für pulmonale Hypertonie (phev) entstanden ist [2]. Darin werden für Patienten mit PH die gleichen Kriterien für eine Sauerstofftherapie genannt, die auch für COPD Patienten gelten, obwohl es für die PH nicht so aussagekräftige kontrollierte Studien gibt wie für die COPD. Daher müssen die Argumente für eine Langzeitsauerstofftherapie für PH Patienten kritisch hinterfragt werden.
Hier sollen 3 wichtige Fragen diskutiert werden:

1. Werden PH-Patienten durch eine Sauerstofftherapie leistungsfähiger?

Diese Frage wurde in einer aufwändigen aktuellen Studie von unseren Kollegen aus Zürich bearbeitet und kann ganz klar mit „Ja“ beantwortet werden. Die Leistungsfähigkeit, gemessen an Durchhaltezeit und Ausmaß der Luftnot, war unter Sauerstofftherapie eindeutig besser, als ohne Sauerstofftherapie [3].

2. Erreichen PH-Patienten durch Sauerstoff eine Erweiterung der Lungengefäße?

Lungengefäße reagieren auf Sauerstoffmangel in der Lunge mit einer Verkrampfung und Verengung. Wenn in den Lungenbläschen ein Sauerstoffmangel vorliegt, so kann die Gabe von Sauerstoff zu einer Erweiterung der Lungengefäße führen. Allerdings liegt im Falle einer PH oder einer Lungenfibrose in den Lungenbläschen meistens gar kein Sauerstoffmangel vor, sondern eher erhöhte Werte und daher kann eine Gabe von Sauerstoff auch keine wesentliche Erweiterung der Lungengefäße bewirken. Dagegen lässt sich dieser Mechanismus bei Patienten mit einer COPD nutzbar machen, die nicht mehr genügend Sauerstoff in ihre Lungen einatmen können und bei einer typischen Atemstörung von sehr übergewichtigen Personen, mit dem sogenannten Obesitas-Hypoventilationssyndrom, früher auch als Pickwick - Syndrom bezeichnet. Die genannten Patienten benötigen allerdings meist eine zusätzliche Beatmungstherapie (Heimbeatmung), um eine effektive Erweiterung ihrer Lungengefäße zu erreichen [4].

3. Haben PH-Patienten mit Sauerstoff eine bessere Lebenserwartung?

Diese Frage kann, streng wissenschaftlich betrachtet, nur für Patienten mit einer COPD und schwerem Sauerstoffmangel im Blut positiv beantwortet werden [5,6]. Für alle anderen Patientengruppen gibt es keine aussagekräftigen Daten aus kontrollierten Studien, das heißt aus Studien mit einem Kontrollarm, in welchem die Patienten keinen Sauerstoff bekamen und einem Arm mit Langzeitsauerstofftherapie. Klare negative Daten gibt es dagegen für Patienten mit einem moderaten Sauerstoffmangel. Solche Patienten profitieren nicht von einer Langzeitsauerstofftherapie. Das hat eine große aktuelle Studie in den USA gezeigt [7].

MUG Graz

Fazit

Als Fazit lässt sich festhalten, dass Patienten mit pulmonaler Hypertonie unter Sauerstofftherapie leistungsfähiger sind, als ohne Sauerstofftherapie und dass die Leistungsfähigkeit unter Sauerstoffmangelbedingungen (große Höhe) deutlich abfällt. Das Gleiche gilt für Patienten mit einer Lungenfibrose. Ein leichter Sauerstoffmangel im Blut ist kein Argument für eine Langzeitsauerstofftherapie. Bei wenigen ausgewählten Krankheiten kann man sich durch den Sauerstoff eine Erweiterung der Lungengefäße erwarten, für die pulmonale Hypertonie und die Lungenfibrose aber nicht. Wir glauben, dass die Langzeitsauerstofftherapie bei pulmonaler Hypertonie und bei Lungenfibrose, genau wie bei schwerer COPD, zu einer verbesserten Lebenserwartung führt, haben dafür aber keinen direkten Beweis. Im Endeffekt ist es eine gemeinsame Entscheidung von Arzt und Patient, ob bei schwerem Sauerstoffmangel im Blut eine Langzeitsauerstofftherapie begonnen wird, oder nicht. Ein entscheidendes Argument für diese Therapie ist es, wenn der Patient unter Sauerstoff eine Verbesserung seines Allgemeinzustands und seiner Leistungsfähigkeit spürt.

1. Furian M, Hartmann SE, Latshang TD et al. Exercise Performance of Lowlanders with COPD at 2,590 m: Data from a Randomized Trial. Respiration 2018; 95: 422-432
2. Grunig E, Benjamin N, Kruger U et al. [General and supportive therapy of pulmonary arterial hypertension]. Dtsch Med Wochenschr 2016; 141: S26-S32
3. Ulrich S, Hasler ED, Saxer S et al. Effect of breathing oxygen-enriched air on exercise performance in patients with precapillary pulmonary hypertension: randomized, sham-controlled cross-over trial. Eur Heart J 2017; 38: 1159-1168. doi: 1110.1093/eurheartj/ehx1099.
4. Held M, Walthelm J, Baron S et al. Functional impact of pulmonary hypertension due to hypoventilation and changes under noninvasive ventilation. EurRespirJ 2014; 43: 156-165
5. Nott. Continuous or nocturnal oxygen therapy in hypoxemic chronic obstructive lung disease: a clinical trial. AnnInternMed 1980; 93: 391-398
6. [Anonym]. Long term domiciliary oxygen therapy in chronic hypoxic cor pulmonale complicating chronic bronchitis and emphysema. Report of the Medical Research Council Working Party. Lancet 1981; 1: 681-686
7. Long-Term Oxygen Treatment Trial Research G, Albert RK, Au DH et al. A Randomized Trial of Long-Term Oxygen for COPD with Moderate Desaturation. N Engl J Med 2016; 375: 1617-1627

VON PATIENTEN

Livio, unser Herzstück

Bericht von Livio´s Familie

Sein besonderes Merkmal

Livio, unser Herzstück unserer Familie wurde am 14.11.2011geboren.
Livio und Sophie sind Zwillinge. Sein besonderes Merkmal ist die Trisomie 21. Wir empfinden es als großes Geschenk, dass er mit einem Chromosömchen mehr ausgestattet ist. Dieser Reichtum, den wir mit ihm und durch ihn erfahren dürfen, lässt uns jeden Tag die wichtigen Werte des Lebens spüren.

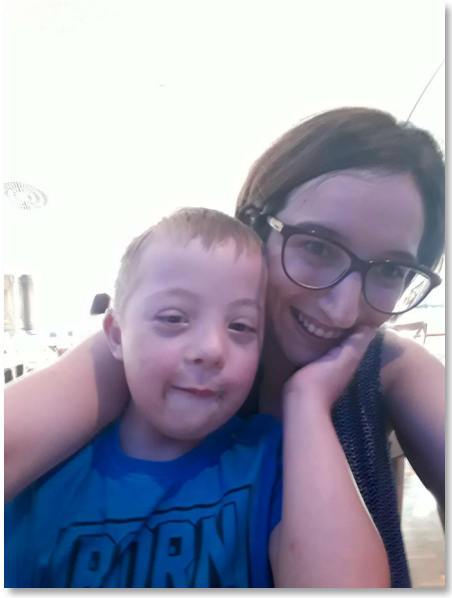
Noch eine Diagnose

Als Livio ein Jahr alt war, bekamen wir die Diagnose "Pulmonale Hypertonie", Lungenhochdruck. Unsere löbliche Kinderkardiologie hatte diese Veränderungen am Herzen mittels Herzultraschall erkannt und uns nach Innsbruck an die Uni-Klinik überwiesen. Dieses Krankheitsbild war neu für uns, und wir wurden bestens aufgeklärt. Ab diesem Zeitpunkt bekam Livio entsprechende Medikamente, um den Lungenhochdruck zu senken. Wir waren total bedacht und vorsichtig, dass er keine Infekte bekam. Zudem war er so zart und nahm kaum an Gewicht zu. Sobald jemand von uns einen Schnupfen, Husten oder einen Infekt verspürte, musste Mundschutz getragen und Abstand zu Livio genommen werden. Alle Familienmitglieder waren so mitfühlend mit Livio, dass dies kein Problem darstellte. Jeder Ausflug oder Ausgang wurde überlegt und Vor- und Nachteile abgewogen, um Livio keinem Risiko auszusetzen.

Lange Nächte für die Mutter

Ein harmloser Schnupfen verursacht bei ihm großes Leiden, z.B. stockender Atem während des Schlafens und er benötigt Sauerstoff. Wenn er an einem Infekt erkrankt, "schlägt sich die Mutter die Nächte um die Ohren" und trägt Livio in ihren Armen, denn es ist Millimeterarbeit, die passende Lage zu finden, in der Livio Luft bekommt. Jahrelang war er während des Schlafens am Überwachungsmonitor angeschlossen, damit wir die Kontrolle über die Sauerstoffsättigung hatten. Pro Jahr benötigte er mehrmals Antibiotika. 2013 nach seinem zweiten Geburtstag, bekam er plötzlich Fieber. Bei jedem Temperaturanstieg eilten wir sofort zur Kinderärztin oder ins Spital. Seine Sauerstoffsättigung war nicht ausreichend gut, und die speziellen Versorgungsgeräte, die Livio zusätzlich benötigte, gab es für uns in Innsbruck. So transferierte man uns mit dem Intensivwagen in die Uniklinik und da blieben wir dann mehrere Wochen. Livio hatte auch einen Herzfehler, der zu berücksichtigen war. In dieser Zeit musste er sediert, intubiert, relaxiert werden …

Durch so ein starkes "Persönchen" hielt das alles, wie auch immer durch und es verlief nachher wieder alles normal. Engpässe gab es, als die Adenoiden und Tonsillen 2014 und 2016 zu groß waren. So musste immer wieder über Risiken und Möglichkeiten entschieden werden, wie die Narkose und Operationen in seinem Falle sein kann/könnte. Zum Glück verlief alles problemlos. 2016 hatte er eine Herzoperation am AKH in Wien, und auch diese Operation verlief bestens.



Livio und Tanja am Familieninfotag

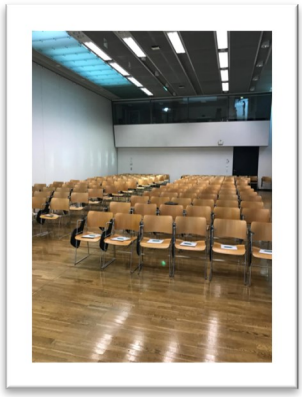
Livio´s Mama Manuela

Immer gut gelaunt

Seine Lebensfreude ist jeden Tag zu 100% gegeben. Keine Krankheit oder Leid lässt ihn von seiner guten Laune, Glückseligkeit und Großherzigkeit abbringen. Aufklärungsarbeiten über seine Infektanfälligkeit und deren Risiken mussten wir in jeder Gruppe, bei jedem Besuch und vor allem im Kindergarten leisten. In diesem Zeitraum merkten die Menschen um ihn herum, wie oft eigentlich jemand krank war oder jemand eine "Rotznase" hatte. Wir berieten mit dessen Eltern, dass sie sich verlässlich bei Livios Mutter meldeten, um einen möglichen Infekt mitzuteilen. Die Mutter machte ihnen klar, dass Livio dann zuhause blieb. Da kann man sich vorstellen, wie viele Wochen Livio in einem Kindergartenjahr fehlte. Für uns war das kein Problem, denn die Zeit von Livios Mutter gehörte ihm. Livio wurde genau beobachtet und in keiner Weise überfordert. Er wurde gefördert und gefordert. Er verfügt selbst über das Maß, wie viel er sich zumuten kann und wann er Ruhe braucht.
Im Moment "stehen die Sterne gut" für ihn, und die Medikamente wurden reduziert. Wir sind alle glücklich darüber, und es eröffnet uns andere Möglichkeiten des Tuns. Livio zeigt ein Leben voller Abenteuer, Höhen und Tiefen und voller Liebe!

Gemeinsamer Infotag für Patienten mit Lungenfibrose und/oder Lungenhochdruck

Am 12. Oktober 2018 fand erstmals ein gemeinsamer Infotag für Patienten, die an Lungenhochdruck erkrankt sind und Patienten, die an Lungenfibrose leiden, statt. Auch deren Angehörige waren herzlich dazu eingeladen. Mit Beiträgen durch Vertreter von PH Austria - Initiative Lungenhochdruck, dem Lungenfibrose Forum Austria, der Medizinischen Universität Graz, Universitätsklinik für Innere Medizin, Klinische Abteilung für Lungenkrankheiten sowie dem Ludwig Boltzmann Institut für Lungengefäßforschung wurde ein interessantes Programm angeboten.
Veranstaltungsort war das Hörsaalzentrum der Medizinischen Universität Graz. Rund 90 Teilnehmer nutzten die Gelegenheit sich über diese Krankheiten zu informieren.
PH – Austria war durch Eva und Monika vertreten.
Eva konnte in einem kurzen Vortrag die Projekte und die Serviceangebote unserer Initiative vorstellen.
Die Themen erstreckten sich von „Schwierigkeiten der Diagnose eines Lungenhochdrucks bei vorliegen einer anderen Lungenerkrankung“ über „Möglichkeiten der medikamentösen Therapie der PH bei Lungenfibrose“ bis hin zu dem wohl wichtigsten Beitrag „Wann benötige ich wie viel an Sauerstoff – Schaden oder Nutzen“, der von Prof. Dr. Olschewski vorgetragen wurde.
Priv. Doz. Dr. Kovacs referierte über die Zusammenhänge von Lungengefäßen, Atemwegen und dem Lungengewebe.
Bei einem hervorragenden Buffet hatten die Teilnehmer Zeit zu einem gemeinsamen Gedankenaustausch. Dies ist ein wesentlicher Bestandteil des Infotages, denn hier haben nicht nur Patienten, sondern auch Angehörige die Möglichkeit Erfahrungen auszutauschen, vor allen Dingen aber darüber zu sprechen wie man so lange wie möglich die Normalität des Alltags aufrecht hält und was jeder dazu beitragen kann. Selbstverständlich war die gute Laune ein wesentlicher Bestandteil des Events.
Also alles in allem eine gelungene Veranstaltung!
Unser besonderer Dank gilt unseren Sponsoren, die uns immer wieder unterstützen und wir auch weiterhin so tolle, informative Treffen veranstalten können.



Fotos LBI-LVR

Unsere Plaudermeetings

Plaudermeetings sind dazu da, dass sich Patienten und deren Angehörige in entspannter Atmosphäre unterhalten können. Da gibt es kein Programm und auch keine Vorträge. Selbstverständlich sorgen wir immer für eine gute Jause.
Diese Art der Veranstaltungen haben sich im Laufe der Zeit dazu entwickelt mit Eva über persönliche Angelegenheiten zu sprechen und vor Ort Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen zu erhalten und zu erfahren welche Amtswege eingeschlagen werden müssen.
Beide Plaudermeetings schreien nach Wiederholung, sie sind lustig, aber auch sehr notwendig!

So war's in Wien:

Am 25. September trafen wir uns in Gerry's Altwiener Schnapsmuseum im 12. Wiener Gemeindebezirk.
Gerry führte uns durch sein Schnapsmuseum, das er bereits in 5. Generation führt. Wir wurden über die Produktpalette informiert und haben den Unterschied zwischen Brand und Schnaps erklärt bekommen, sowie einiges über die Herstellung von Likören gehört.
Nach der Interessanten Führung gab es noch im nahe gelegenen Gasthaus etwas Gutes zu essen.
Ein schöner Ausklang für eine Führung der besonderen Art.

So war's in Innsbruck

Am 24. Oktober war der Termin für das Innsbrucker Plaudermeeting. Eva traf sich mit 25 Patienten im Hotel Innsbruck. Dort erwartete uns ein hervorragendes kaltes Buffet und viel gute Laune. Eva hat sich besonders gefreut viele alte Bekannte wieder zu sehen und auch neue Mitglieder begrüßen zu können.
Ein Nachmittag, vollgepackt mit intensiven Gesprächen und vielen Fragen zum Thema Soziales verging wie im Flug.

RÜCKBLICK

Hunderte Geister folgten den Ghostrun Spuren

Am 30. Oktober war es wieder soweit. Bereits zum 4. Mal nahmen viele gruselige Gestalten die Herausforderung den Sensenmann davonzulaufen an. Die Strecke verlief heuer entlang der Hauptallee im Wiener Prater.

Wie jedes Jahr standen wieder 3 Bewerbe an. Zuerst gingen die Schüler auf der 1,5 km langen Strecke an den Start. Danach folgte der Familienlauf, wo ebenfalls 1,5 km zu laufen waren. Der Familienlauf hatte prominente Unterstützung durch Hadschi Bankhofer und seiner Familie. Am Abend machten sich hunderte Geister auf den Weg die 5 km lange Strecke zu bewältigen.

Doch bevor alle Geister an den Start gehen konnten waren viele Vorbereitungsarbeiten notwendig. Zuerst mussten Plakate gedruckt werden, hier hat uns die Druckerei Bösmüller sehr unterstützt. Die richtige Laufstrecke mit entsprechender Länge musste vermessen und markiert werden, ebenso mussten Streckenposten, Mitarbeiter für die Startnummernausgabe und Helfer gesucht werden, die im Ziel Wasser an die Läufer verteilten. Auch mussten viele Genehmigungen eingeholt werden. Heuer fand die Startnummernausgabe in einem großen Zelt statt, das in der Früh vor Beginn der Bewerbe aufgestellt wurde. Dann galt es nur noch zu warten bis das gruselige Lauferlebnis stattfinden konnte.
Monika, Eva und Patrick halfen fleißig mit. Gleichzeitig betreuten die 3 einen Präsentationsstand um die Projekte der Initiative , Lungenhochdruck vorzustellen.

Ein großes Dankeschön geht an alle Sponsoren die diesen Charity - Lauf erst möglich machten. Zu unseren Sponsoren zählten Actelion, Druckerei Bösmüller, Gewista, Heindl, Manner, MSD, Prater, Radio Wien, Stadt Wien Marketing, Ströck, ViennaComicCon und Vertical.
Ebenfalls bedanken wir uns für die großartige Unterstützung bei allen freiwilligen Helfern und Helferinnen sowie bei unserer Eventplanerinnen Doris Heidler und Marion Trska.

Prominente Unterstützung

Sie unterstützen diesen Ghostrun

ACTELION A JANSSEN PHARMACEUTICAL COMPANY OF Johnson & Johnson
DRUCKEREI BÖSMÜLLER
gewista urban media
Confiserie HEINDL SPEZIALITÄTEN AUS Wien
Manner
MSD Be well
PRATER Spaß in Wien seit 1766
radio wien 89.9 und 95.3
Ströck
VIECC VIENNACOMICCON
Wien Event Findet Stadt

RÜCKBLICK

Der Schülerlauf

Der Familienlauf

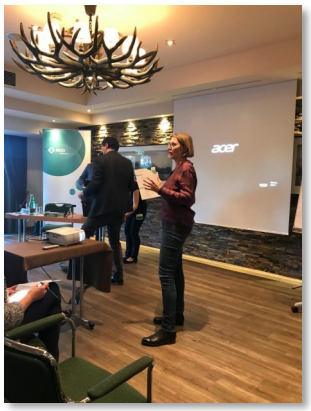
Der Ghostrun

1. Nationaler PH Nurse Workshop

Bei dieser Konferenz, die im Oktober in Salzburg stattfand, drehte sich alles um die optimale Versorgung und Betreuung von PH Patienten.
Unter dem Motto „Voneinander lernen – Nur gemeinsam sind wir stark“ trafen sich Vertreter aus dem Bereich Medizin, der Pflege, Physiotherapie, Ernährung und Psychologie und das Team von PH Austria das erste Mal zu einem nationalen Workshop. Ziel dieser Veranstaltung ist es, Patienten, die an Lungenhochdruck erkrankt sind, eine optimale Betreuung und Versorgung zu gewährleisten. Dies ist allerdings nur möglich, wenn alle involvierten Berufsgruppen aktiv zusammenarbeiten. Betroffene sind durch Ärzte und Pflegepersonal während des Krankenhausaufenthaltes bestens versorgt. Da es aber nach Diagnosestellung schwierig ist seinen Weg wieder zu finden oder sich neu zu orientieren, bedarf es auch anderer Berufsgruppen, so z. B. die der Psychologen, Ernährungsexperten, Spezialisten für Rehabilitation und auch die Unterstützung durch die Initiative Lungenhochdruck. Wir helfen den Betroffenen diesen Weg zu finden, sind für sie da, wenn es um Sozialangelegenheiten geht, fördern die Kommunikation mit anderen Betroffenen und sorgen dafür, dass jeder Betroffene seine Krankheit besser verstehen und akzeptieren lernt. Daher veranstalten wir Infotage, hier wird durch wissenschaftliche Vorträge das Verständnis für die Krankheit gefördert und Plaudermeetings, wo sich ausschließlich Patienten treffen um Erfahrungen austauschen oder ein persönliches Gespräch mit uns suchen können.
Den Vorsitz dieser Konferenz hatten Frau OÄ Dr. Steringer – Mascherbauer, Elisabethinen Linz und Prim. Dr. Heininger, LKH Natters.
Obmann Gerry Fischer und Eva Otter durften in ihrem Vortrag die laufenden und geplanten Projekte und die sozialen Bemühungen der Initiative vorstellen.
Beim Abendessen konnten sich die Teilnehmer kennen lernen, Kontakte knüpfen und zum Wohl der Patienten auch Aktivitäten für das kommende Jahr planen.
Wir bedanken uns sehr herzlich bei der Fa. MSD, die dieses Vorhaben unterstützt und geplant hat.

Fuschl in Salzburg

Eva



OÄ. Dr. Mascherbauer

Gerry

Neue Leitung für REHA – Zentrum Münster

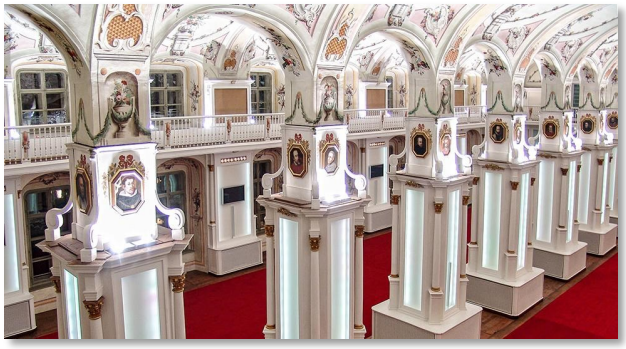
Wie in unserer Newsletter – Ausgabe Nr. 31 berichtet, übernahm Prim. Dr. Heininger mit 1. Mai 2018 die Leitung der Pulmologischen Abteilung im Krankenhaus Natters. Ihm folgte Prim. Dr. Bernhard Puchner.

In meiner Ausbildungszeit und der anschließenden Facharzttätigkeit als Lungenfacharzt im Landeskrankenhaus Natters war es mir möglich, in einem renommierten Zentrum der Lungenheilkunde alle wichtigen Bereiche der pulmologischen Erkrankungen kennenzulernen.
Die Lungenheilkunde bietet ein sehr breitgefächertes Gebiet der fachärztlichen Tätigkeit, weshalb ich mich entschlossen habe, eine neue Herausforderung mit der Leitung der pulmologischen Abteilung des Klinikums für Rehabilitation im Reha Zentrum Münster anzunehmen.
Meinem Bestreben einer bestmöglichen Patientenbetreuung sowie der Nachhaltigkeit der therapeutischen Maßnahmen nachzukommen, bedarf es neben einem gut organisierten und kompetenten Umfeld auch ein motiviertes Team, welches ich in Münster gefunden habe.
Die pulmologische Rehabilitation stellt mittlerweile einen sehr wichtigen Aspekt in der medizinischen Betreuung von chronisch erkrankten Lungenpatienten dar.
Darum ist es mir ein Anliegen, in Zusammenarbeit mit den klinischen Zentren sowie den niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen, eine optimale Versorgung der Patienten zu gewährleisten.

Prim. Dr. Bernhard Puchner
FA für Pneumologie
Leiter der pneumologischen Abteilung im Klinikum für Rehabilitation / Reha Zentrum Münster

REHA ZENTRUM MÜNSTER
Klinikum für Rehabilitation in Tirol

Alles Gute zum 60iger



Alte Universität Graz

In der Alten Universität Graz fand im November anlässlich des Geburtstages von Univ. Prof. Dr. Horst Olschewski, LKH Graz, ein Internationales Symposium statt. Ein Gala Dinner und hochkarätige Vortragende, wie Prof. Dr. Marc Humbert, Dr. Grazyna Kwapiszewska, Priv. Doz. Dr. Gabor Kovacs und Prof. Dr. David Kiely, um nur einige zu nennen, rundeten das Programm ab.
Wir gratulieren Herrn Prof. Dr. Olschewski zu seinem 60iger und zu dieser gelungenen Veranstaltung sehr herzlich.

2019 – Das Jahr bringt einige Veränderungen

Geplante Anhebung des Zugangsalters für Altersteilzeit ab 2019

Die Altersteilzeit ermöglicht es älteren Arbeitnehmerinnen/ älteren Arbeitnehmern, ihre Arbeitszeit für einen bestimmten Zeitraum vor dem Pensionsantritt zu reduzieren. Das Besondere daran: Sie können Ihre Arbeitszeit um bis zu 60 Prozent verringern, bekommen aber weiterhin bis zu 80 Prozent Ihres bisherigen Einkommens ausbezahlt. Die Beiträge zur Kranken-, Pensions- und Arbeitslosenversicherung werden vom Dienstgeber in der bisherigen Höhe weiterbezahlt, d.h. Sie verlieren keinen dieser Ansprüche. Auch auf die Höhe der Abfertigung hat die Verringerung der Arbeitszeit keine Auswirkungen.
Bis dato war die Regelung in Kraft, dass die Dauer der Altersteilzeit maximal 5 Jahre betragen kann. 2018 liegt das Zugangsalter für Frauen bei 53 Jahren und Männern bei 58 Jahren.
Dieses soll nun wie folgt angepasst werden:
Ab 1. Jänner 2019 ist ein Zugang zur Altersteilzeit erst frühestens sechs Jahre und ab 2020 frühestens fünf Jahre vor Vollendung des Regelpensionsalters möglich.
So gilt daher ab 1. Jänner 2019 ein Zugangsalter von 59 Jahren und ab 1. Jänner 2020 ein Zugangsalter von 60 Jahren.
Auf Sie abgestimmte Informationen erhalten Sie bei der Arbeiterkammer.

Neues Erwachsenenschutzgesetz in Kraft getreten

Dieses Gesetz ersetzt das bisherige Sachwalterschaftsrecht und bringt volljährigen Personen, die in ihrer Entscheidungsfähigkeit eingeschränkt sind, mehr Selbständigkeit.

Es gibt 3 neue Vertretungsformen:

1. Gerichtliche Erwachsenenvertreter – früher Sachwalter genannt, zum Schutz des Betroffenen wird der Vertretungsumfang deutlich eingeschränkt, es gibt keine unbefristete Vertretung mehr

2. Gesetzliche Erwachsenenvertreter - früher Vertretungsbefugte nächster Angehöriger genannt, diese Vertretungsform wird wesentlich aufgewertet. Die Befugnisse reichen über medizinische Entscheidungen bis hin zu finanziellen und rechtlichen Angelegenheiten.

3. Gewählte Erwachsenenvertreter – dies ist neu. Hier kann ein Betroffener, der seine Angelgenheiten nicht mehr selbst erledigen kann, die Bedeutung seiner Handlung aber versteht, mit einem Menschen seiner Wahl eine Vertretungsvereinbarung treffen.

Die Möglichkeit einer Vorsorgevollmacht bleibt allerdings bestehen.

Änderung bei der Sicherheitspolizze der Europäischen Reiseversicherung

Früher musste man bei Abschluss der Europäischen Reiseversicherung belegen, dass man wegen seiner Grunderkrankung, bei uns also Lungenhochdruck, sich ein Jahr vorher nicht in stationärer Behandlung befand. Diese Regel wurde mit 1. Oktober 2018 aufgehoben.

Europäische
Reiseversicherung

Spenden macht glücklich!

Helfen Sie uns damit wir Ihnen helfen können

Spenden sammeln nach amerikanischem Vorbild. Zum siebten Mal in Folge haben die Amerikaner mehr gespendet als im Vorjahr. Gemeinnützige Organisationen bilden das soziale Rückgrat unserer Gesellschaft um Menschen, die eine besondere Stellung in unserer Gesellschaft einnehmen zu unterstützen. Vertrauen ist die Basis des Spendens. Das Österreichische Spendengütesiegel schafft Vertrauen und stellt eine transparente Verwendung Ihrer Spende sicher. Spenden an spendenbegünstigte Einrichtungen sind steuerlich absetzbar.

Warum spenden

Ausschlaggebend ist, ob sich die Spender persönlich durch z. B. einen Fall in der Familie angesprochen fühlen.
Alle Spenden die Sie zugunsten PH Austria sammeln, werden ausschließlich für unsere Projekte verwendet. Spenden sind wichtig um unsere gemeinnützige Organisation am Leben zu erhalten und unsere Arbeit weiterführen zu können, damit die Erkrankung einen höheren Bekanntheitsgrad erlangt. Nur gemeinsam sind wir stark!
Man kann Freunde und Familie aufmerksam machen. Deshalb erlauben wir uns in jedem unserer Newsletter einen Erlagschein beizulegen. Bitte geben Sie diesen an Ihre Bekannten, Freunde der Familie, Arbeitskollegen oder Verwandte weiter. Vielleicht haben Sie Kontakt zu Firmen, sei er auch noch so klein, wäre es großartig, wenn Sie die Firmenleitung dazu überreden könnten statt der üblichen Weihnachtsgeschenke lieber für einen guten Zweck zu spenden.
Möchten Sie selbst eine kleine Charity, z. B. eine Veranstaltung im Familienkreis planen, helfen wir Ihnen sehr gerne bei der Umsetzung. Wir sind für jede Idee dankbar.
So helfen Sie mit, unsere interessanten Infotage und tollen Plaudermeetings zu unterstützen, alte und neue Projekte weiterführen zu können und Sie in Sozialangelegenheiten und beim Hauptverband zu vertreten.
Vielen herzlichen Dank, dass Sie sich Zeit genommen haben diese Zeilen zu lesen!

Österreichischer Kongress der Seltenen Erkrankungen

Der 9. Österreichische Kongress der Seltenen Erkrankungen fand vom 21. 9. – 22. 9. in Graz statt.
Austragungsort war die Aula der Medizinischen Universität Graz.
Die Tagung stand ganz unter dem Motto „Neue Möglichkeiten der Diagnostik und spezifische Therapieverfahren bei seltenen Erkrankungen“.
Um den gesellschaftlichen Aspekten einen breiteren Raum zugeben gehörten Vertreter aus Medizin, Politik und gemeinnützigen Initiativen zum Auditorium.
Unsere Initiative war durch Monika und Eva vertreten.

Der kalten Jahreszeit ein Schnippchen schlagen -
Kanarische Inseln – Teneriffa
In Puerto de la Cruz – der schönsten Stadt der Insel

Hotel Puerto de la Cruz ****

Das barrierefreie Hotel liegt in einem ruhigen Wohngebiet, im Norden von Teneriffa, dem Ortsteil La Paz, direkt am Strand mit einem herrlichen Blick auf das Meer, Puerto de la Cruz und den Teide. Eine gepflegte Gartenanlage mit subtropischen Pflanzen, Sonnenterrassen und 2 Poolbereichen lädt zum Relaxen ein.
Der Ort Puerto de la Cruz liegt auf einer Seehöhe von 239 m, die Insel Teneriffa ist 83 km lang und 54 km breit.

Das bietet die Unterkunft:

- Rezeption: 24 Stunden, Sprachen: deutsch, englisch, spanisch
- Lift
- Gartenanlage, Sonnenterrasse
- Pools: 3
- Pool „Pool 1“: Outdoor, beheizbar, Liegen, Sonnenschirme
- Kinderpool
- Pool „Pool 2“: Outdoor, beheizbar, Liegen, Sonnenschirme
- Bars
- Lobbybar
- Poolbar Outdoor
- Badetücher: gegen Kaution
- Internet: WLAN/WiFi, im gesamten Hotel (Anlage)
- Zahlungsarten: TUI Card / VISA, MasterCard
- Gebäudeanzahl: 1, Etagen: 7, Zimmer: 300
- Massagen und andere Wellnessangebote sind gegen Gebühr vor Ort buchbar.
- Es gibt ein Animationsprogramm mit Themenabenden, Live Band/Musik, Shows und Unterhaltung.

Sie können dieses Arrangement mit Übernachtung/Frühstück buchen, es ist aber auf Wunsch eine Vollverpflegung jederzeit möglich. Die Transferzeit vom Flughafen Tenerife South Airport beträgt 96 km, die Fahrzeit ca. 70 Minuten. Das Stadtzentrum Puerto de la Cruz liegt direkt vor Ihrem Hotel, die schöne Strandpromenade Lago Martinez ist in ein paar Gehminuten erreichbar. Der Loro Parque liegt ca. 2 km von Ihrer Unterkunft entfernt und ist eine Reise wert.

Die Strandpromenaden von Puerto de la Cruz

Das Hotel

Das könnte Ihr Flug in den warmen Süden sein:

Hinflug	**Mi. 9.1.**	**12:15 Uhr - 16:30 Uhr**	**5h 15m**	Wien (VIE) - Teneriffa Süd (TFS)	Laudamotion OE2600 - Economy Class
Rückflug	**Mi. 16.1.**	**17:15 Uhr - 23:05 Uhr**	**4h 50m**	Teneriffa Süd (TFS) - Wien (VIE)	Laudamotion OE2600 - Economy Class

Der Reiseveranstalter behält sich Änderungen der geplanten Flugzeiten und Fluggesellschaften im Rahmen der gesetzlichen und vertraglichen Möglichkeiten vor. Bei allen angegebenen Uhrzeiten handelt es sich um die tatsächlichen Ortszeiten.

Ihr Reisepreis:

7 Nächte / DZ / Frühstück inklusive Flug und Transfer ab Wien Schwechat

Preis pro Person: € 496,--

Verlängerungswochen jederzeit möglich

Was tun im Notfall?

Auf der Insel Teneriffa ist eine sehr gute medizinische Versorgung gewährleistet. Ganz in der Nähe von Puerto de la Cruz befinden 2 Krankenhäuser.

Hospital Hospiten Bellevue y Tamaragua

Urb. San Fernando.
C/ Alemania, 6
38400 Puerto De La Cruz de Tenerife
Telefon: 0034 922 38 35 51
Fax: 0034 922 37 03 12
Web: www.hospiten.com
E-Mail: bellevue@hospiten.com

Hospiten Tamaragua

Calle Agustín de Betancourt, 30,
38400 Puerto De La Cruz, Santa Cruz de Tenerife
Telefon: +34 922 38 67 11
Web: www.hospiten.com
E-Mail: tamaragua@hospiten.com

Hospital Bellevue

Hospiten Tamaraqua

Notfallnummer für Polizei, Feuerwehr und Krankenwagen 112

Weiters können Sie in der Notrufzentrale anrufen. Hier sind Mitarbeiter beschäftigt, die deutsch sprechen. Man braucht nur „deutsch“ oder „aleman“ sagen und wird weitergeleitet.

Deutsches Ärztehaus – Teneriffa Nord

Der Service des Deutschen Ärztehaus in Puerto de la Cruz umfasst sowohl eine 24-Stundenbereitschaft wie auch Haus- und Hotelbesuche. Die Einrichtung beherbergt diverse Fachrichtungen und führt beispielsweise Ultraschalluntersuchungen, Lungenfunktionstest oder ein EKG direkt vor Ort durch. Auch Physiotherapie und eine Therapie zur Gewichtsreduzierung gehören zum Angebot.

Urbanización La Paz
38400 Puerto de la Cruz, Santa Cruz de Tenerife
Plaza Laurel 3
Telefon: +34 922 38 51 59
E-Mail: info@deutsches-aerztehaus.de

SPEISEKARTE

Backen für Weihnachten
Christstollen

Zutaten:

1	Pk	Backpulver
200	g	Butter
100	g	gehackte Mandeln
500	g	glattes Mehl
1	Msp	Kardamom
1	Msp	Muskat
100	g	Orangeat und Zitronat
100	g	Rosinen
1	Schuss	Rum
250	g	Topfen
1	Pk	Vanillinzucker
180	g	Zucker
2	Stk	Eier

Zutaten zum Bestreichen und Bestreuen:

60	g	zerlassene Butter zum Bestreichen
4	EL	Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Für den süßen Christstollen zuerst Mehl und Backpulver mischen. Dann mit Gewürzen, Rum, Eier, Butter und dem Topfen zu einem glatten Teig verarbeiten. Die gehackten Früchte einarbeiten. Einen Stollen formen. In eine passende Form mit Backpapier auslegen und den Stollenteig vorsichtig in die Form geben. Im vorgeheizten Rohr bei 175°C ca. 60 Minuten backen. Den noch heißen Stollen mit der zerlassenen Butter vollkommen bestreichen und mit Staubzucker dick bestreuen.

Woher kommt der Brauch Weihnachtskekse backen?

In vielen Familien werden in der Advent- und Weihnachtszeit gerne Weihnachtskekse gebacken. Die Wurzeln von Kekse für Weihnachten backen gehen dabei weit zurück. Noch bevor Christi Geburt gefeiert wurde, feierte man die Wintersonnenwende vom 21. auf den 22. Dezember und versuchte mit Hilfe von süßen Fladen aus Getreide und Honig, auch „Opferbrote“ genannt, böse Geister zu vertreiben.

Diese Tradition wurde übernommen und aus dem Opferbrot wurde das „Weihnachtsbrot“ wie etwa der bekannte Christstollen. Es wird angenommen, dass die Weihnachtsbäckerei, wie wir sie heute kennen, sich in den mittelalterlichen Klöstern entwickelte. Der Handel brachte exotische Gewürze wie etwa Zimt, Nelken, Muskat, Ingwer und Vanille.

Welche Kekse magst du am liebsten zu Weihnachten?

Weihnachtsbasteleien

Korkenengel

Was benötigt man?

Für einen Korkenengel benötigen Sie:

- einen Korken
- für den Kopf eine Buchenholzkugel
- für die Flügel ein 15 mm breites Satinband
- für die Aufhängung ein 3 mm breites Satinband
- ein wenig Flower Hair
- einen braunen Tonkarton für die Sterne

Bastelanleitung:

- Damit der Kopf des Korkenengels etwas mehr Halt auf dem Korken findet, stecken Sie einen Zahnstocher mittig in den Korken. Das nach oben stehende Ende kürzen Sie mit einer Bastelschere. Es sollte in etwa 15 mm lang sein.
- Für die Aufhängung knoten Sie ein Stück 3 mm breites Satinband an den Spieß.
- Dann schieben Sie die Buchenholzkugel über das Satinband bis an den Korken. Vorher machen Sie noch einen Tupfen Heißkleber auf den Spieß. So ist die Aufhängung und den Kopf gleichzeitig am Korken befestigt.
- Um den Hals binden Sie eine kleine Schleife aus dem 3 mm breiten Satinband.

So sieht Ihr Engel jetzt aus:

So geht es weiter:

- Von dem Flower-Hair benötigen Sie nur ganz wenig. Es wird an dem Loch der Buchenholzkugel mit ein wenig Heißkleber befestigt.
- Für die Flügel legen Sie sich aus dem 15 mm breiten Satinband in der Hand eine ca. 9 cm breite, doppelte Schleife. Binden Sie diese mit dem schmalen Satinband ab und kürzen die überstehenden Enden bei beiden Bändern ein.

- Jetzt können Sie den fertigen Flügel mit einem Tupfen Heißkleber von hinten an den Korken kleben.
- Zum Schluss brauchen Sie nur noch einen schwarzen Stift, um dem Engel ein Gesicht zu malen.
- Als kleines Highlight jetzt noch mit dem Stanzer aus braunem Tonkarton einen Stern ausstanzen und vorn auf den Korken kleben. Fertig ist der Korkenengel!

PRESSE

Herzinsuffizienz

HFpEF: Viele Studien und (noch) keine wirksame Therapie

Lungenhochdruck-Therapie: am besten früh und intensiv

Ziel in der Behandlung der pulmonal-arteriellen Hypertonie (PAH) ist das Erreichen eines Niedrigrisikos-Status. Dies bedeutet bei der Mehrzahl der Patienten den Einsatz von Kombinationstherapien. Zunehmend gewinnen dabei auch Dreifachkombinationen an Bedeutung.

14. PneumologieUpdate 2018, Igls, 14.–16.6.18

LTOT, Beatmung und Weaning 2018

Die Woche in (Hallo)Wien

Es wird gruselig. Die Stadt wird ab sofort von Hexen und Zombies heimgesucht

VERANSTALTUNGEN

Verkleidet. Die Nacht der lebenden Toten steht am Mittwoch bevor und die gruseligen Kreaturen kriechen schon aus ihren Verließen. Das ursprünglich irische Brauchtum, die Nacht vor Allerheiligen zu feiern, ist nicht jedermanns Sache. Hallo-

Leber und Lunge

Diagnostische Herausforderung

Das häufigste Symptom einer portopulmonalen Hypertension (PoPH) stellt die unspezifische Belastungsdyspnoe dar: Eine differenzierte Abklärung ist notwendig

Von Dr. Michaela Steiner

In Prater laufen schon die Geister

Guter Zweck. Das Fest der Untoten rückt immer näl schon einen Tag vor Halloween wird es im Prater gu Beim „Ghostrun" werden am Dienstag sch zeit sportliche Geister zugu fen. Der Hauptrun beginnt u

Von der Beinvenenthrombose zur Pulmonalembolie

Expertenbericht. Die leitliniengerechte Behandlung ist ein wichtige

thrombotischen Okklusion sind Inkompressibilität, Venen

Algorithmus bei TVT

GHOSTRUN 2018 – EINFACH ZUM DAVONLAUFEN!

Riesenspaß für den guten Zweck – Laufen Sie zugunsten der Lungen-Kinder dem Sensenmann davon!

SÜSSES ODER SAURES. Gruselig sportlich wird's vor Halloween am 30. Oktober wieder im Wiener Prater – der Ghostrun steht im Laufkalender! Achtung: Verkleidung ist bei diesem „Kostümlauf" Pflicht! Wer aber kein Halloweenoutfit zu Hause hat, kann

INFORMATION
Ghostrun2018

- Termin: 30. Oktober 2018
- Start & Ziel: Prater Hauptallee, Höhe Stadionbad
- Bewerbe:
  Schüler Run, 12 Uhr (1,5 km)
  Family Run, 16 Uhr (1,5 km)
  Ghost Run, 18 Uhr (5 km)

Einnahmen an Kinder mit Lungenhochdruck

Ghostrun: Laufen für den guten Zweck im Prater

Hausarzt medizinisch

Wenn Dyspnoe vom Herzen ausgeht

Ein Wegweiser durch den diagnostischen Dschungel der Atemn

State of the Art: Therapie der PAH im Jahr 2018

Für die Behandlung zehn Substanzen z Dreifachkombinat Beantwortung d

pulmonalarteriellen Hypertonie (PAH) sind mittlerweile mehr als weder in Mono- oder in Zweifach- und können. Neue Evidenz hilft bei der

Systemische Sklerose gestern, heute, morgen

SSc als Modellerkrankung für eine individualisierte, organbezogene Betreuung

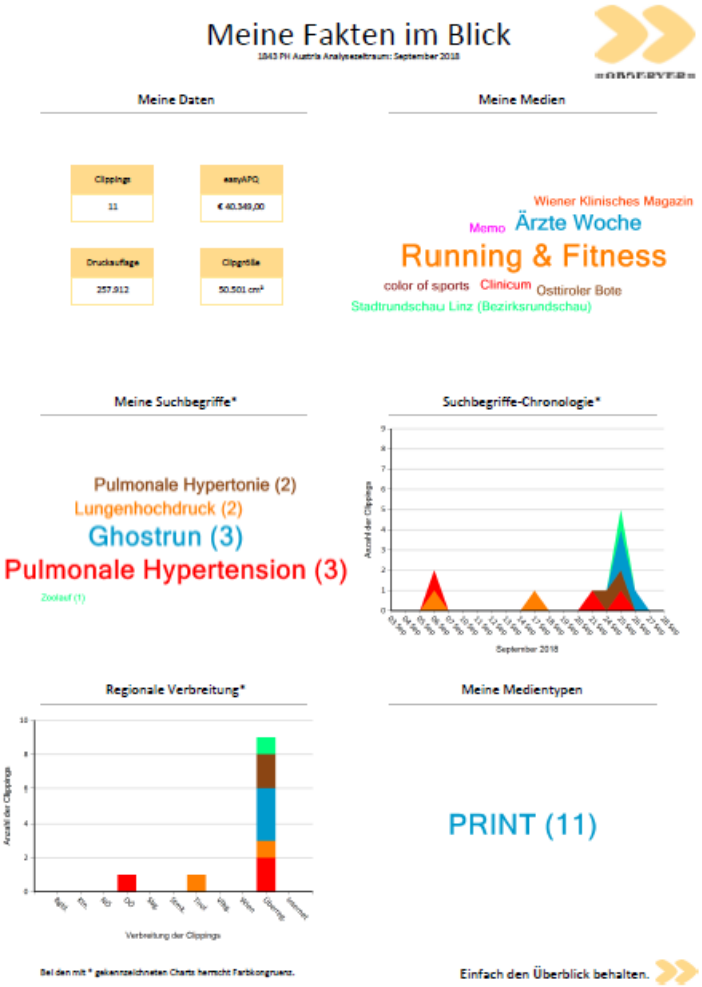
Hans-Peter Kiener

Als klassische rheumatische Systemerkrankung manifestiert sich die systemische Sklerose (SSc) als heterogene der Erkrankung angepasst ist. Im Lichte neuer Bestrebungen, die als „precision medicine" umschrieben werden, kann die

---

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

FAKTEN



Auf einem Blick informiert Sie das Datenblatt über folgende Daten:

In den Monaten September und Oktober gab es über Lungenhochdruck 26 Clippings (Zeitungsartikel und Medienberichte) mit einer gesamten Druckauflage von 1.119.231 und einer Reichweite von ca 5 Millionen.

DIES & DAS

Feigen – vitaminreiche Früchte

Feigen enthalten kaum Fett, sind aber reich an Vitaminen und Mineralstoffen.
So findet man Vitamin A und B, Folsäure, Biotin und viel Magnesium, das die Zellregulation und den Energiehaushalt fördert.
Außerdem enthalten sie Kalium, Phosphor und Eisen.
Feigen haben wenig Säure und sind daher ein Segen für die Verdauung. Ihre kleinen Kerne liefern dem Darm viele gesunde Ballaststoffe.

Richtigstellung

In unserer Newsletter – Herbstausgabe Nummer 32, hat sich ein kleiner Fehler eingeschlichen. Der Termin für den Zoolauf 2019 ist nicht, wie irrtümlich angegeben der 19. Juni 2019, sondern der **13. Juni 2019.** Wir entschuldigen uns dafür.

Buchtipp

Heute schon für morgen träumen

Autorin: Lori Nelson Spielman

Als Emilia auf dem New Yorker Flughafen ihre ausgeflippte 79-jährige Großtante Poppy trifft, bekommt sie plötzlich Angst vor der eigenen Courage. Warum hat sie bloß deren Einladung zu dieser weiten Reise nach Italien angenommen? Poppy tut so, als wüsste sie allein, was im Leben wichtig ist: etwas riskieren, Erfahrungen sammeln und sich selbst dabei treu bleiben. Das Leben als bunten Strauß an Möglichkeiten genießen – lache laut, singe falsch, liebe innig! Ist vielleicht etwas dran an dem, was Poppy sagt? Emilia wagt es!
Ein inspirierender Roman, eine Reise zu den Wurzeln einer Familie in Italien und ein Wegweiser durch die verschlungenen Pfade des Lebens zum Glück.
Deine Träume warten nicht auf morgen: Trau dich – denn Leben ist jetzt!

Veranstaltungskalender

17. 01. 2019	Linzer Kellertheater
09. 02. 2019	Infotag Wien - **geänderter Termin!**
28. 02. 2019	Tag der Seltenen Krankheiten
12. 04. 2019	Infotag Linz
30. 04. 2019	Infotag Innsbruck
05. 05. 2019	World PH Day
13. 06. 2019	Zoolauf
30. 10. 2019	Ghostrun

Anmelde/Aktualisierungsformular für Mitglieder und solche die es werden möchten

Name: ……

Adresse: ……

Tel. Nr.: …… E-Mail: ……

Bitte retour senden an: PH-Austria, Initiative Lungenhochdruck, Wilhelmstraße 19, 1120 Wien

PH-ZENTREN

WIEN

AKH, Univ.-Klinik Wien
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
Abt. für Pädiatrie und Jugendheilkunde
Univ. Prof. Dr. Ina Michel-Behnke
Terminvereinbarung: Tel.: +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
OA 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:

Frühe Diagnose • Beste Therapie • Lebensqualität • Heilung

PH AUSTRIA für Patienten

INITIATIVE LUNGENHOCHDRUCK

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