# PH-Newsletter

Frühling 2019 Ausgabe 34

## Bausteine des Lebens

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

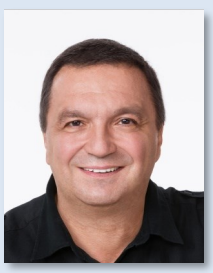
Auch heuer starten wir wieder voller Elan ins neue Jahr. Selbstverständlich haben wir uns für 2019 viel vorgenommen. Wir hoffen Sie sind wieder mit dabei, denn wir freuen uns Sie alle wieder zu sehen.
Wie schon Mark Twain schrieb:“ Zeitungen sollen nicht nur berichten was geschieht oder geschehen ist, nein sie sollen uns alle dazu anhalten aktiv dabei zu sein.“
Nun, worin liegt also das Geheimnis eines guten Newsletters?
Jeder der in Besitz dieser Zeitschrift gelangt sollte etwas Interessantes für sich darin finden. Als Schwerpunkt werden wir Informationen bringen, die unsere Leserinnen und Leser für ihren persönlichen Vorteil nutzen können. So gibt es einen Artikel, der sich mit Sozial-angelegenheiten auseinandersetzt. Hier wird über Neuigkeiten auf dem Sektor Soziales berichtet, wie z. B. Pflegegeldeinstufungen, Mobilitätsfragen, oder wie in dieser Ausgabe über die Vertretungsvollmacht.
Weiters beinhaltet jeder Newsletter eine Patienten-geschichte. Hier schreiben Betroffene wie sie die Zeit vor und nach der Diagnosestellung erlebt haben und es schafften wieder ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Dieses Ziel haben wir uns auch gesetzt. Unterstützend für Sie da zu sein, jedes kleineste Problem ernst zu nehmen und Ihnen zu helfen sich mit der neuen Situation zurecht zu finden. Aus diesem Grund veranstalten wir auch heuer wieder Infotage, die Ihnen durch Fachvorträge zu einem besseren Verständnis Ihrer Erkrankung verhelfen sollen und Plaudermeetings, die für einen regen Austausch unter den Betroffenen und deren Angehörigen dienen. Auch für Fragen in Sozialangelegenheiten bleibt hier genügend Zeit.
Mit unseren Projekten, wie den Wiener Zoolauf, den Ghostrun im Wiener Prater, den Silent Run, den Weltlungenhochdrucktag uvm. sorgen wir für Aufmerksamkeit in den Medien und berichten selbstverständlich in unserer Zeitschrift darüber.
Sie sehen schon, unser Newsletter lässt keine Langeweile aufkommen! Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Lungenhochdruckteam
*Eva, Monika & Gerry*

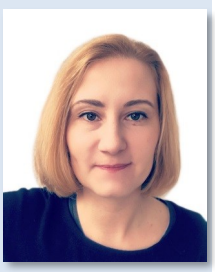

| | |
|---|---|
| Sich vertreten lassen, geht das? | Seite 3 |
| Was passiert in einer PH Ambulanz? | Seiten 4-5 |
| Sonjas Weg zur Diagnose | Seiten 6-7 |
| Gerry bei Patiententreffen in Budapest | Seite 8 |
| Linzer Kellertheater | Seite 10 |
| In welchen Apotheken kann ich Sauerstoff tanken? | Seite 11 |
| LH Ambulanz AKH Wien hat eine neue Study Nurse | Seite 12 |
| Schlafen Sie gut? | Seite 13 |
| Kreta - Eine Reise wert | Seiten 14-15 |
| Schon Steuerausgleich gemacht? | Seite 16 |
| Was esse ich heute? | Seite 17 |
| Ein besonderer Buchtipp | Seite 21 |


**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

# Vertretung bei Behördenwegen

Hierzu muss eine Vertretungsvollmacht ausgestellt werden. Eine Vollmacht ist die Befugnis, wirksam im Namen einer anderen Person zu handeln. Kann man seine Behördenwege selbst nicht erledigen, ist es möglich einen Vertreter zu bestimmen. Gründe dafür können z. B. Krankheit oder ein Unfall sein.
Es ist ratsam keine Generalvollmacht auszustellen, sondern die genaue Bezeichnung der Befugnisse des Bevollmächtigten anzugeben. Sofern Vollmachten zu einem bestimmten Zweck erteilt werden, (z.B. Abholen einer Wahlkarte) sollte man darauf achten, dass diese zeitlich befristet ist. Damit ist sichergestellt, dass diese nach Erfüllung des Zwecks endet und nicht anderweitig eingesetzt wird.
In manchen Fällen wird die notarielle Beglaubigung der Unterschrift des Vollmachtgebers verlangt. Dies ist vorher mit der zuständigen Behörde zu klären.
Auch wenn ein Vertreter beauftragt wurde, kann der Vollmachtgeber selbst jederzeit Anträge abändern oder Dokumente einreichen und abholen.

## Welchen Inhalt muss die Vertretungsvollmacht enthalten

- Name und Unterschrift des Vollmachtgebers
- Name des Bevollmächtigten
- Ausstellungsdatum (ist nicht zwingend notwendig)
- Die genaue Bezeichnung wofür diese Vollmacht erteilt wird

## Es gibt verschiedene Arten der Vertretungsvollmacht

Da eine Vollmacht in verschieden großen Umfang erteilt wird unterscheidet man zwischen:
Einzelvollmacht oder Spezialvollmacht – sie gilt nur für den Abschluss eines konkreten Geschäfts
Gattungsvollmacht – sie gilt nur zum Abschluss von bestimmten Arten von Geschäften
Generalvollmacht – sie gilt zum Abschluss aller Geschäfte

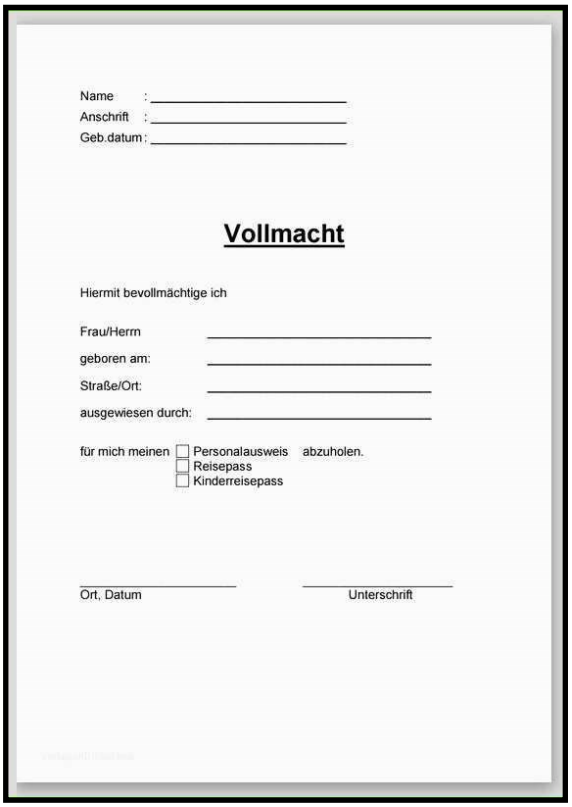
## Wann kann von einer Vollmacht abgesehen werden

In unten angeführten Fällen kann die Behörde von einer Vollmacht absehen, wenn der Vertreter den Behörden persönlich bekannt ist und klar ersichtlich ist, dass diese Person vertretungsbefugt ist.
- Familienmitglieder und Haushaltsangehörige
- Amtsbekannte Funktionäre, die aufgrund ihrer Tätigkeit in bestimmten Belangen gewöhnlich Vertretungen vornehmen, wie z. B. Betriebsräte
- Organisationen, wie z. B. eine gemeinnützige Initiative

## Eine zwingende Anwesenheit ist erforderlich

Es ist aber nicht bei allen Behördenwegen möglich sich vertreten zu lassen. Ein persönliches Erscheinen für Antragstellung und Abholung ist unbedingt erforderlich bei:
- Reisepass
- Strafregisterbescheinigung
- Heirat

So könnte eine Vollmacht aussehen:



Name : _____
Anschrift : _____
Geb.datum : _____

**Vollmacht**

Hiermit bevollmächtige ich

Frau/Herrn _____
geboren am: _____
Straße/Ort: _____
ausgewiesen durch: _____

für mich meinen ☐ Personalausweis ☐ Reisepass ☐ Kinderreisepass abzuholen.

_____ Ort, Datum
_____ Unterschrift

# Verdacht PAH wie geht's weiter

Hat der Facharzt für Innere Medizin oder Lungenerkrankungen den Verdacht, es könne ein Lungenhochdruck vorliegen (zum Beispiel bei unklarer Luftnot), kann dieser den/der Patienten/in an unsere Spezialambulanz im Ordensklinikum Linz Elisabethinen zur Erstvorstellung zuweisen.
Bei dieser Erstvorstellung werden in Ergänzung zum ärztlichen Gespräch ein Herzultraschall, ein EKG sowie ein 6-Minuten-Geh-Test und eine Blutdruckmessung durchgeführt.
Im Rahmen dieses ärztlichen Gesprächs werden Symptomen erfragt - wann diese zum ersten Mal bemerkt wurden, wann eine Verschlechterung aufgetreten ist, und was bislang schon unternommen wurde. Weiters werden Vorerkrankungen und Medikation erhoben.

## Welche Untersuchungen werden vorgenommen

Neben der subjektiven Wahrnehmung der Belastbarkeit wird zur Objektivierung ein 6-Minuten-Geh-Test durchgeführt. Dabei wird die Gehstrecke auf einem definierten „Rundkurs" innerhalb von 6 Minuten erhoben. Ziel ist, so schnell und weit zu laufen, wie es der Gesundheitszustand erlaubt. Vor und nach der Belastung wird die periphere Sauerstoffsättigung mittels Pulsoxymeter gemessen.

OÄ Dr. Charlotte Huber

Weiters wird der Patient/in mittels BORG Skala zu seinem subjektiven Belastungsempfinden befragt. Anders als bei der fahrradergometrischen Belastung darf beim 6 Minuten Geh-Test die Geschwindigkeit reduziert oder auch pausiert werden.

Beim Herzultraschall wird besonderes Augenmerk auf den rechten Ventrikel gelegt. Dieser wird in verschiedenen Projektionen in Hinblick auf Größe und Funktion evaluiert. Weiters wird die Trikuspidalklappe, die rechte Vorkammer und Hauptkammer trennt, in ihrer Morphologie und Funktion beurteilt. Liegt eine Insuffizienz vor, wird versucht, den systolischen pulmonalarteriellen Druck (sPAP) abzuschätzen. Zudem werden indirekte Kriterien, die Rückschlüsse auf den Druck im Lungenkreislauf geben, untersucht. Auch im EKG wird nach Hinweisen auf eine Rechtsherzbelastung gesucht. Zudem werden Herzfrequenz und -rhythmus überprüft.
Um die Diagnose eines Lungenhochdrucks endgültig stellen zu können und das passende Medikament auszuwählen, ist eine invasive Abklärung mittels Rechtsherzkatheter erforderlich. Diese Untersuchung kann nur stationär erfolgen. Dabei wird unter lokaler Betäubung ein Katheter über das venöse System in das rechte Herz eingeführt, um den Druck in der Lungenschlagader zu messen. Sollten die Druckwerte im Ruhezustand unauffällig sein, kann eine Belastung simuliert werden.

Dabei können weitere Untersuchungen wie eine lungenfachärztliche Vorstellung, eine CT (zum Ausschluss einer rezenten Lungenembolie) sowie eine nuklearmedizinische Untersuchung (mögliche Restzustände nach Lungenembolie) ergänzt werden, sofern diese nicht bereits zeitnahe auswärts erfolgt sind. Weist der Patient ein entsprechendes Risikoprofil auf oder ist über 50 Jahre alt, wird eine Koronarangiographie angestrebt, da sich eine relevante KHK ebenfalls durch Dyspnoe äußern kann.

## Eine spezifische Therapie wird verordnet

Ergeben die Untersuchungen die Diagnose eines Lungenhochdrucks, wird eine spezifische Medikation verordnet. Deren Verträglichkeit und Effektivität, die jedoch noch nicht merklich eingetreten sein muss, wird zirka zwei Wochen nach Beginn der Therapie ambulant überprüft. Zeichnet sich ein positiver Verlauf ab, ist eine vierteljährliche Kontrolle vorgesehen.

Im Rahmen dieser Routinekontrollen wird neben dem ärztlichen Gespräch ein EKG, eine Blutdruckmessung sowie ein 6 Minuten-Geh-Test durchgeführt; zudem erfolgt eine Blutabnahme. Dabei werden neben Nieren- und Leberfunktionsparametern Elektrolyte, Blutbild und ein spezifischer Herzwert, das pBNP, der bei „Stresssituationen“ des Herzens erhöht ist, bestimmt. Echokardiographische Kontrollen werden halbjährlich bzw. bei subjektiver Verschlechterung oder neu aufgetretener bzw. zunehmender Beinschwellung durchgeführt.
Im ärztlichen Gespräch wird das Befinden erfragt und die Medikation überprüft. 6 Minuten Geh-Test und pBNP Bestimmung dienen der Verlaufsbeurteilung. In der Echokardiographie liegt das Augenmerk wieder auf dem rechten Ventrikel in seiner Größe und Funktion sowie der Trikuspidalklappe. Gelingt die Abschätzung der Druckwerte im kleinen Kreislauf über eine vorliegende Trikuspidalklappeninsuffizienz, kann hier ebenfalls der Verlauf überprüft werden. Sinkende Werte des pBNP/sPAP oder Verbesserung der Rechts-ventrikelfunktion weisen auf ein Ansprechen der Therapie hin, ebenso wie eine Zunahme der Gehstrecke. Steigende pBNP/sPAP Werte oder Verschlechterung der Rechtsventrikelfunktion verlangen je nach Ausmaß eine kurzfristige Kontrolle oder Therapieänderung erforderlich.
Manche Patienten/-innen bedürfen aufgrund der Schwere der Erkrankung einer speziellen Therapie, die nicht oral eingenommen werden kann. Da diese bei subkutaner Applikation oftmals nicht gut toleriert wird, kann nach genauer Evaluierung die Implantation eines Pumpensystems unter die Bauchdecke erfolgen. Diese Pumpen müssen im Regelfall alle 4 Wochen befüllt werden, was den Kontrollzyklus vorgibt. Der Ablauf der Kontrolle entspricht dem oben angeführten, lediglich die echokardiographische Kontrolle erfolgt in kürzeren Intervallen.
Im Rahmen meiner Facharztausbildung, die ich 2014 abgeschlossen und mittlerweile durch das Zusatzfach für Kardiologie ergänzt habe, bin ich zum Team der PAH Ambulanz unter Leitung von
OÄ Dr. Steringer-Mascherbauer gestoßen. Zuvor habe ich nach absolviertem Studium an der medizinischen Fakultät in Innsbruck meine Ausbildung zur Allgemeinmedizinerin im KH der Elisabethinen Linz absolviert und als Sekundarärztin der Kardiologie gearbeitet.

OÄ Dr. Charlotte Huber
Ordensklinikum Linz Elisabethinen
Kardiologie, Angiologie & Interne Intensivmedizin
LH - Spezialambulanz

Allgemein öffentliches Krankenhaus
Elisabethinen Linz

# VON PATIENTEN

## Sonjas's steiniger Weg bis zur Diagnose

Hallo, ich heiße Sonja Schneckenleitner, bin 54 Jahre alt, seit 33 Jahren mit meinem Mann Harald verheiratet und komme aus Judenburg in der Steiermark.

### Ich dachte nie an eine schwere Erkrankung

Meine Krankheit begann Mitte Februar 2001.
Wir bekamen neue Möbel und ich trug drei Holzlatten. Als ich im 1.Stock war bekam ich schwer Luft und mein Kreislauf fiel zusammen und ich begann zu zittern. In unserer Wohnung angekommen setzte ich mich sofort nieder und dachte mir:“ So, jetzt bekommen wir neue Möbel und ich muss sterben“.
Mein Mann hatte nichts gemerkt, da er ja mit Möbel tragen beschäftigt war. Als er mich sah erschrak er, da ich weiß wie die Wand war. Später ging es mir wieder besser. Zu einem Arzt ging ich an jenem Tag nicht, da für mich alles wieder in Ordnung war.
Doch ich bemerkte, dass etwas mit meinem Körper nicht stimmte. Ich bekam bei Belastung sehr schwer Luft, hatte einen Druck beim Herzen und ich war oft sehr müde.

Mit Freunden

### Doch zum Arzt?

Also ging ich zu meinem damaligen Hausarzt. Dieser schickte mich zur Lungenfachärztin und ich bekam ein Medikament zum Inhalieren. Doch die erwartete Besserung stellte sich nicht ein. Ich musste auch ein CT machen lassen, auch da fand man nichts. Mir ging es immer schlechter. Damals hatten wir noch keinen Lift und ich musste zu Fuß in den 2.Stock gehen.

Urlaub in Lignano

Als ich einmal den schweren Wassereimer die Stiegen hinauf in die Wohnung trug, konnte ich gerade noch unser Schlafzimmer erreichen, dann wurde ich ohnmächtig. Bei der Arbeit ging es mir immer schlechter, damals arbeitete ich in einem Seniorenheim. Schon beim Bücken stellte sich Atemnot ein. Damals dachte ich mir das ist der Stress, da wir eine neue Chefin bekommen hatten, die viele Änderungen wollte.
Ich ging von einem Arzt zum anderen, doch keiner konnte mir sagen was mir fehlt. 2001 schickte mich mein Internist in die Ambulanz eines Krankenhauses, auch dort fand man nichts.

### Endlich eine Diagnose

Im Juni 2003 musste ich an den Nasennebenhöhlen operiert werden, daher benötigte ich von meinem Internisten eine OP-Freigabe. Er meinte, nach dem Krankenhausaufenthalt solle ich unbedingt wieder zu ihm kommen, er habe beim EKG eine Rechtsherzbelastung gesehen.
Gott sei Dank ging ich wieder hin. Ich wurde am 1. Juli 2003 zu einer ambulanten Vorstellung ins Krankenhaus geschickt. Dort machte man eine Echocardiographie mit TTE, es wurde mir eine Sonde zwischen Herz und Lunge gelegt. Der behandelnde Arzt machte für 15.Juli im LKH West in Graz einen Termin aus. Dort wurde die Untersuchung wiederholt, danach ging es weiter zur Abteilung für innere Medizin 2 zu OA Dr. Giacomini. Ich schilderte ihm meine Symptome. Am nächsten Tag wurde ich stationär aufgenommen. Am 17.Juli 2003 hatte ich meinen ersten Rechtsherzkatheder und endlich einen Befund: Lungenhochdruck.

Yvonne und ich bei einer Theateraufführung von Simultania

Ich bekam Tracleer, Marcumar und Sauerstoff für die Nacht verschrieben. Mit den Medikamenten ging es mir wieder besser. Im Mai 2004 kam noch Viagra dazu. Sauerstoff wurde auf mindestens 16 Stunden pro Tag erhöht. Am Anfang war es für mich sehr schlimm mit Sauerstoff unter die Leute zu gehen, weil ich das Gefühl hatte, dass mich alle anstarrten.

## Mein neues Leben

Im gleichen Jahr bekam ich die Invaliditätspension, zuerst befristet auf zwei Jahre.
Von Juli 2003 bis Juni 2006 war ich Patientin von OA Dr. Giacomini, dem ich heute noch sehr dankbar für seine Behandlung bin.Im September 2006 wurde ich an das LKH Graz zu Herrn Univ. Prof. Dr. Olschewski und OA. Dr. Stefan Scheidl überwiesen.
Jetzt werde ich bei OA Priv.Doz.Dr. Kovac betreut, er ist

Unsere Hündin Bobby

ein sehr netter kompetenter Arzt mit dem ich über alles sprechen kann, ich fühle mich bei ihm sehr gut aufgehoben und habe zu ihm großes Vertrauen. Prof. Dr. Olschewski und sein Team der Pulmologischen Ambulanz in Graz und die Krankenschwestern auf den Stationen sind sehr nett und behilflich. Ich mache auch bei einigen Studien mit. Alle drei Monate muss ich zur Kontrolle und habe regelmäßig Herzkatheteruntersuchungen. Seit ein paar Jahren benötige ich keinen Sauerstoff mehr. Mein größter Wunsch ist, dass es so bleibt. Trotz Medikamente wurde ich beim Stiegen steigen in den 2. Stock zu unserer Wohnung manchmal ohnmächtig.
Seit 2009 haben wir einen Lift, darüber bin ich sehr froh!

Harald und ich in Lignano

## Familie und Freunde als große Stütze

Meine Zeit verbringe ich sehr gerne mit meinen zwei Großnichten Yvonne und Selina sowie mit meinen zwei Patenkindern Alina und Lara Sophie, ebenso wie mit meinen Freunden der Simultania ( Einrichtung für Menschen mit Behinderungen ), die ich regelmäßig besuche. Dort wird Karten gespielt, gebastelt, gemalt und vieles mehr. Meine vier Mädels und die Simultania machen mich sehr glücklich. Mein Mann Harald und ich gehen täglich mit unserer Hündin Bobby spazieren, die uns sehr viel Freude bereitet. Ich bin ihm sehr für seine große Hilfe dankbar und dass er immer zu mir steht und sehr besorgt um mich ist. Unseren Urlaub verbringen wir sehr gerne in Italien.
Mein großer Dank geht an Prof. Dr. Olschewski und an OA Priv. Doz Dr. Kovac und dem ganzen Team der Pulmo Ambulanz für ihre jahrelange kompetente Betreuung. Danke auch an Frau Dr. Kleinschek, die mit mir den 6 Minuten Gehtest macht. Anfang 2017 telefonierte ich mit Eva Otter von PH Austria, Initiative Lungenhochdruck. Im März 2018 lernte ich sie in der Pulmoambulanz im LKH Graz persönlich kennen. Frau Otter und ihr Team haben mir sehr geholfen, wofür ich mich herzlich bedanken möchte.

# RÜCKBLICK

## Jeder für Jeden

### Messe für Menschen mit Behinderung

„Jeder für Jeden“ hieß es heuer bereits zum elften Mal im Wiener Rathaus!
Die Messe für Menschen mit Behinderung stand unter dem Ehrenschutz von Bürgermeister Dr. Michael Ludwig und soll das Zusammenleben von Menschen mit und ohne Behinderung weiter verbessern. Wiener gemeinnützige Institutionen hatten im Rahmen dieser Publikumsveranstaltung die Möglichkeit, sich und ihre zahlreichen Unterstützungsangebote vorzustellen.
Heuer fand die Messe für Menschen mit Behinderung, deren Angehörige und Interessierte, am Sonntag, 25. November statt.
Höhepunkt der Veranstaltung war die Verleihung des Preises der Menschlichkeit. Der Preis wird alle zwei Jahre für besonderen ehrenamtlichen Einsatz vergeben.
Gefördert wird diese Veranstaltung aus Mitteln der Sozialversicherung.
Die BesucherInnen erwartete ein abwechslungsreiches Programm mit Vorträgen und Diskussionen.
Monika und Eva waren für uns dabei.

Eva & Monika

## Gerry beim Patiententreffen in Budapest

Am 24. November 2018 fand in einem sehr eleganten Palais in der Innenstadt von Budapest das bereits 10. PH Patiententreffen der ungarischen Patientenvereinigung statt.
Es war für mich sehr emotional, da ich vor 10 Jahren maßgeblich an der Gründung der ungarischen Patientengruppe beteiligt war.
Nun zu sehen, dass über 100 Patienten anwesend waren, dass es für ungarische Patienten so gut wie alle PH Medikamente zu leistbaren Preisen gibt, dass es tolle PH Spezialisten gibt und ein umfangreiches Service für Patienten, wie bei uns, eingerichtet werden konnte.
Mein Vortrag handelte von dem gemeinsamen gegenseitigen Helfen. Mit Hilfe der Pharmaindustrie, in Ungarn allen voran Actelion, können wir einander gegenseitig unterstützen und versuchen einen Standard, wie wir ihn in Österreich haben, in allen Ländern einzurichten.

## OÄ Dr. Charlotte Huber

2014 beendete Frau Dr. Huber ihre Facharztausbildung als Internistin. Danach wählte sie als Zusatzfach Kardiologie und ist seit Jänner 2019 als Oberärztin in der Lungenhochdruck Spezialambulanz im Ordensklinikum der Elisabethinen Linz tätig.

## Univ. -Prof. Dr. Judith Löffler - Ragg

Frau Univ. – Prof. Dr. Judith Löffler – Ragg, die bereits als Internistin und Genetikerin im Universitätsklinikum Innsbruck tätig war, hat ihre Facharztausbildung zur Pneumologin im LKH Natters erfolgreich abgeschlossen. Sie leitet seit 1.1.2019 die Lungenhochdruck Spezialambulanz im Universitätsklinikum Innsbruck.

## Neues von der LH Spezialambulanz der Elisabethinen Linz

Frau OÄ Dr. Steringer-Mascherbauer hält sich an die Devise „Aktiv sein, lachen und genießen“. Daher werden in OÖ ab sofort folgende Aktivitäten angeboten:

Bewegung in der Natur …

… bei regelmäßigen Nordic-Walking Treffs.

Lachen und Spaß haben …

… bei gemeinsamen Theater- und Konzertbesuchen.

Gesund genießen …

… beim gemeinsamen Kochen und Essen.

Nähere Informationen finden Sie unter www.lebensfreude-lungenhochdruck.at

## Lungenkinder Forschungsverein unterstützt Projekt

In der JKU (Johannes Kepler Universität) in Linz, die sich konsequent in Richtung europäische Spitze entwickelt, arbeitet Frau OÄ Dr. Charlotte Huber an ihrem Forschungsprojekt. Sie sucht nach einem neuen Prognosefaktor bei Lungenhochdruck. Wir glauben an diese These und haben ihr Projekt mit € 15.000,-- unterstützt.

OÄ Dr. Steringer-Mascherbauer, Eva, OÄ Dr. Huber

# RÜCKBLICK

## Unser Besuch im Linzer Kellertheater

Wieder stand der Abend ganz unter der Devise Lachen ist gesund! Das lockte auch heuer viele Patienten aus Oberösterreich und deren Angehörige ins Linzer Kellertheater.
Bereits seit 65 Jahren ist das Theater bekannt für beste Unterhaltung aus dem Bereich Boulevard-Komödie. Daran schließt die Jubiläums-produktion, das Stück, geschrieben von Michael Niavarani und Roman Frankl

**"Reset - Alles auf Anfang"**

nahtlos an.
Im Mittelpunkt steht Herbert, er ist Geschäftsmann, verheiratet und hat eine Geliebte. Dann wird es aber niavaranisch: Herberts Frau hat ihren Mann auch satt, der Halbbruder ist chronisch pleite und stockschwul. Herberts bester Freund Martin kommt mit einem Koffer, gefüllt mit zwei Millionen Euro, und bittet diesen, seinen Koffer ein paar Tage vor der Finanz zu verstecken. Dann hat Herbert einen Unfall und verliert das Gedächtnis. Daraufhin spielt jeder sein Spielchen und es kommt zum ganz normalen Wahnsinn.
Ein Abend, an dem die Lachmuskeln viel zu tun hatten!

## Fa GSK bäckt Weihnachtskekse für PH Austria

Für den guten Zweck ließen es sich die Mitarbeiter der Fa GSK (GlaxoSmithKline) nicht nehmen Weihnachtskekse für PH Austria zu backen.
Gegen eine freie Spende konnten Monika und Eva die leckere Bäckerei am Gesundheitstag Jeder für Jeden im Wiener Rathaus anbieten. Die so eingenommenen Spenden können wir für unsere Plaudermeetings verwenden.

Ein kostenloses Service für SauerstoffpatientInnen zur Befüllung der mobilen Sauerstoffeinheit (Top- und Sidefill) für mehr Mobilität in Österreich.

Die aktuelle Liste finden Sie unter:
www.vivisol.at

# Sauerstofftankstelle

*für mehr Lebensqualität*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Wien | 1010 Wien | Urania-Apotheke | Stubenring 2 | Tel. 01 512 44 63 |
| | 1060 Wien | Apotheke „Am Naschmarkt" | Linke Wienzeile 20 | Tel. 01 586 51 59 |
| | 1070 Wien | Apotheke „Zum weißen Hirschen" | Westbahnstraße 32 | Tel. 01 523 76 68 |
| | 1070 Wien | Walfisch-Apotheke | Lerchenfelder Straße 41 | Tel. 01 523 81 79 |
| | 1100 Wien | Apotheke am Reumannplatz | Reumannplatz 16 | Tel. 01 604 13 98 |
| | 1100 Wien | Kur-Apotheke Oberlaa | Kurbadstraße 14 | Tel. 01 668 13 23 |
| | 1110 Wien | Ludwigs-Apotheke | Simmeringer Hauptstr. 128 | Tel. 01 767 51 34 |
| | 1140 Wien | Europa Apotheke | Hütteldorferstraße 186 | Tel. 01 912 37 90 |
| | 1140 Wien | Apotheke im Auhof Center | Albert Schweitzer-Gasse 6 | Tel. 01 577 14 44 |
| | 1150 Wien | Lindwurm Apotheke | Gablenzgasse 31 | Tel. 01 982 24 21 |
| | 1170 Wien | Linden Apotheke | Hernalser Hauptstraße 155 | Tel. 01 486 24 04 |
| | 1200 Wien | Allerheiligen-Apotheke | Allerheiligenplatz 4 | Tel. 01 330 43 23 |
| | 1210 Wien | Apotheke 21 | Kürschnergasse 1A | Tel. 01 890 32 28 |
| | 1220 Wien | Apotheke Regenwald | Wagramer Straße 81/134 | Tel. 01 202 28 13 |
| | 1230 Wien | Apotheke Rodaun | Ketzergasse 368 | Tel. 01 888 41 70 |
| NÖ | 2320 Schwechat | Landschafts-Apotheke | Wienerstraße 5 | Tel. 01 707 64 96 |
| | 2700 Wr. Neustadt | Bahnhof-Apotheke | Zehnergasse 4 | Tel. 02622 232 93 |
| | 3500 Krems | Univ. Klinikum Krems | Mitterweg 10 | Tel. 02732 900 40 |
| Bgld. | 7082 Donnerskirchen | Schutzengel-Apotheke | Neusiedlerstraße 16 | Tel. 02683 854 2 |
| | 7350 Oberpullendorf | Apotheke „Zum Mohren" | Schloßplatz 1 | Tel. 02612 423 39 |
| OÖ | 4020 Linz | Krankenhaus Elisabethinen | Fadingerstraße 1 | Tel. 0732 767 60 |
| | 4020 Linz | City Apotheke | Bahnhofplatz 3-6 | Tel. 0732 600 150 |
| | 4061 Pasching | Christophorus-Apotheke | Plus-City, Plus-Kauf-Straße 7 | Tel. 07229 610 85 |
| | 4600 Wels | Schutzengel-Apotheke | Eferdinger Straße 20 | Tel. 07242 470 98 |
| | 4840 Vöcklabruck | Apotheke Schöndorf | Robert-Kurz-Straße 11 | Tel. 07672 225 62 |
| Sbg. | 5020 Salzburg | Borromäus Apotheke | Gaisbergstraße 20 | Tel. 0662 643 655 |
| | 5760 Saalfelden | Pinzgau-Apotheke | Leogangerstraße 39 | Tel. 06582 741 03 |
| Stmk. | 8010 Graz | Neutor-Apotheke | Neutorgasse 57 | Tel. 0316 826 561 |
| | 8045 Graz-Andritz | Apotheke Andritz | Weinzöttlstraße 3 | Tel. 0316 672 808 |
| | 8054 Seiersberg | Lilien-Apotheke | Kärntnerstraße 537 | Tel. 0316 253 005 |
| | 8160 Weiz | Paracelsus-Apotheke | Birkfelder Straße 1 | Tel. 03172 36 50 |
| Ktn. | 9020 Klagenfurt | Apotheke vorm Lindwurm | Neuer Platz 9 | Tel. 0463 512 575 |
| | 9500 Villach | Kreis-Apotheke „Zum goldenen Löwen" | Hauptplatz 9 | Tel. 04242 241 18 |
| Tirol | 6020 Innsbruck | St. Anna Apotheke | Maria-Theresien-Str. 4 | Tel. 0512 585 847 |
| | 6460 Imst | Stadt-Apotheke | Dr.-Pfeiffenberger-Straße 22 | Tel. 05412 662 10 |
| | 6500 Landeck | Stadt Apotheke „Zur Mariahilf" | Malserstraße 18 | Tel. 05442 623 34 |
| Vbg. | 6850 Dornbirn | Apotheke im Messepark | Messestraße 2 | Tel. 05572 558 80 |
| | 6700 Bludenz | Apotheke Bludenz Stadt | Werdenberger Str. 24-26 | Tel. 05552 620 47 |
| | 6900 Bregenz | Stadt Apotheke | Kirchstraße 7 | Tel. 05574 421 02 |

Stand September 2018

ÖSTERREICHISCHE APOTHEKERKAMMER

ÖSTERREICHISCHE LUNGENUNION

Ferdinand Menzl Medizintechnik GmbH

VIVISOL Home Care Services

Die Firma Vivisol beliefert Apotheken auf eigene Kosten mit Sauerstofftanks. Seit November 2018 gibt es in Österreich 39 Apotheken, bei denen man tragbare Geräte auftanken kann. Diesen Service können alle Patienten, die Sauerstoff benötigen kostenlos in Anspruch nehmen.
Sollten Sie eine Tabelle benötigen schicken wir Ihnen gerne eine zu.

# FÜR PATIENTEN

## LH-Ambulanz AKH Wien bekommt Unterstützung ...

….einigen von Ihnen ist es vielleicht schon aufgefallen, es gibt ein neues Gesicht in der Lungenhochdruckambulanz des AKH Wien. Auf diesem Weg möchte ich mich gerne bei allen Mitgliedern und denen die es noch werden wollen, vorstellen:

Mein Name ist Lisa Kohlbacher, ich bin 30 Jahre alt und komme aus dem schönen Graz. Im September 2018 habe ich die Diplomausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin und das Bakkalaureat in Pflegewissenschaft erfolgreich abschließen können und habe dann gleichzeitig mit der Schule auch meine Heimat Graz verlassen, um einen neuen Lebensabschnitt in Wien zu beginnen. Es hat mich in den 21. Bezirk in der Nähe der alten Donau verschlagen wo ich mit meiner besten Freundin und ihren 2 Katzen in einer Wohngemeinschaft lebe.

Frisch von der Ausbildung hatte ich keine genauen Vorstellungen in welche Richtung ich mich beruflich orientieren wollte, aber ich wusste, dass ich gerne mein Studium weiterhin nutzen möchte. So kam mir die Stelle der „Study Nurse“ (Studienschwester) auf der PH-Ambulanz gerade recht. Diese Arbeit kombiniert den Patientenkontakt, der mir sehr wichtig ist, mit wissenschaftlicher Arbeit in einem für mich ganz neuen hoch interessanten Fachgebiet. Ich bin Montag bis Freitag im Dienst, wobei der Dienstag natürlich gänzlich dem Ambulanzbetrieb gewidmet ist und kümmere mich den Rest der Woche um die laufenden Studien, an denen vielleicht der oder die eine oder andere von Ihnen teilnimmt. Auch für etwaige Anfragen und Unklarheiten stehe ich am Ambulanztelefon zur Verfügung und versuche, im Rahmen des Möglichen, allen Wünschen nachzukommen.

Anfangs hatte ich einiges an neuen Eindrücken und Aufgaben, in die ich erst hineinwachsen musste, zu bewältigen. Frau Mag. Freistetter verließ schon Ende Juni die Ambulanz und war deshalb auch nicht vor Ort um mich als Nachfolgerin einzuschulen. Ich bekam jedoch vom gesamten Team alle Unterstützung, die ich brauchte und habe mich jetzt nach 3 Monaten und vielen, vielen Fragen und Antworten später, gut eingelebt, wobei ich weiterhin noch viel zu lernen habe. Für die Zukunft der Ambulanz würde ich mir wünschen, dass wir vielleicht mit mir als frischen Wind einen Weg finden könnten, um die Wartezeiten ein bisschen zu verkürzen oder zumindest etwas angenehmer zu gestalten. Ein paar Ideen dazu gibt es schon, jedoch wird es sicher noch ein langer Weg.

Ich freue mich schon Sie beim nächsten Kontrolltermin in der Lungenhochdruckambulanz begrüßen zu dürfen und hoffe Ihren Besuch so angenehm wie möglich gestalten zu können.

Ihre Sr. Lisa

Lisa Kohlbacher
AKH Wien
Innere Med. Kardiologie
PH Ambulanz
01/40400 62610
lisa.kohlbacher@meduniwien.ac.at

# Wie gut schlafen wir?

Ein Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir im Bett. Schlaf hat in unserem Leben einen sehr hohen Stellenwert. Unser Organismus erholt sich währenddessen und baut seine körperliche, geistige und psychische Leistungsfähigkeit wieder auf.
Doch was tun, wenn der Schlaf nicht kommen mag? Hier ein paar Tipps die helfen wieder gut einschlafen zu können.

### Innerlich Feierabend machen

Schalten Sie am Abend Ihr Handy aus, lesen Sie stattdessen ein gutes Buch, das hilft innere Ruhe zu finden.

### Schaffen Sie sich ein Abendritual

Abendrituale sollen helfen Ruhe zu finden, wie z.B. ein Bad nehmen. Lüften Sie kurze Zeit bevor Sie schlafen gehen den Raum gut durch. Schalten Sie vor dem Schlafengehen alle Lichtstrahlen ab. Fernsehen und Computerarbeit halten unsere Gedanken wach.

### Grübeleien sollen raus aus dem Bett

Sollten Sie nach einer Stunde noch immer wach liegen, einfach raus aus dem Bett und dem Schlafzimmer! Sonst lernt Ihr Unterbewusstsein, dass das ein unangenehmer Ort ist, der für Schlaflosigkeit zuständig ist. Lieber einen warmen Kakao trinken und versuchen abzuschalten.

### Hundeschule fürs Bett

Sie erinnern sich sicher an die Hunde des russischen Forschers Iwan Pawlow. Er läutete in seinem Experiment immer eine Glocke bevor die Hunde ein Leckerli bekamen. Nach einiger Zeit hatten die Hunde einen vermehrten Speichelfluss, wenn sie die Glocke hörten.
Für uns bedeutet es zu versuchen immer zur gleichen Zeit schlafen zu gehen. So signalisieren Sie Ihrem Gehirn automatisch „Es ist Schlafenszeit“.

### Den Körper vorbereiten

Versuchen Sie Ihre Schlafzeit auf maximal sieben Stunden zu beschränken. Denken sie daran, dass auch Kaffee nach 15:00 getrunken zu unruhigem Schlaf führen kann. Alkoholgenuss lässt uns unruhiger schlafen.

### Ursache suchen

Wälzen Sie sich öfters schlaflos in der Nacht im Bett, hilft nur Ursachenforschung um das Problem aus der Welt zu schaffen. Vielleicht hilft ganz einfach für das Bett einen anderen Platz zu suchen. Wenn gar nichts hilft bitte holen Sie professionellen Rat ein.

# Schon an den Sommer denken – Auf der griechischen Mittelmeerinsel Kreta Hotel Cretan Malia Park

Das barrierefreie 5-Sterne Hotel präsentiert sich inmitten eines botanischen Gartens, umgeben von einer wunderschönen Landschaft. Der direkt am Meer gelegene umwerfende Sandstrand und das azurblau glänzende Wasser der mediterranen See laden zum Entspannen und Träumen ein. Die angrenzenden Dörfer und die endlos unberührte Natur warten nur darauf entdeckt zu werden. Genießen Sie den erholsamen mediterranen Lebensstil, die spektakuläre Natur und die einladende Kultur, die Kreta zu bieten hat.

## Das erwartet Sie

Die Anlage verfügt über 3 Süßwasserpools. Liegestühle und Badetücher sind vorhanden.
Am Strand gibt es hoteleigene Liegen und Sonnenschirme, die ohne Gebühr zu nutzen sind.
WLAN und WiFi steht Ihnen im ganzen Hotel kostenlos zur Verfügung. Sie finden auch einen Juwelier und einen Minimarkt in der Anlage.
Es wird auch ein Gepäckservice angeboten, genauso wie ein Wäscheservice gegen Gebühr. Bezahlen können Sie mit TUI Card, VISA, MasterCard, American Express oder EC Karte/Maestro.
Angeboten wird auch Yoga und Aqua Aerobic, das Sie gebührenfrei nutzen können.
Zum Verwöhnen steht ein Wellnessbereich „Cute Spa“ zur Verfügung. Hier können Sie sich massieren lassen, genauso gibt es Maniküre, Pediküre und Kosmetikbehandlungen.
Auch für Animation und Unterhaltung ist gesorgt. Besuchen Sie die Shows, Live Band Musik, Kochkurse und nicht zu vergessen die Tanzkurse. Für Kinder im Alter zwischen 4 und 12 gibt es einen Miniclub und ein Spielzimmer mit Kinderbetreuung.

## Die Verpflegung

Sie haben die Wahl zwischen Halbpension und All inclusive. Die reguläre Frühstückszeit geht von 7:30 – 10:00, sollte Ihnen das zu zeitig sein wird ein Langschläferfrühstück bis 11:00 angeboten. Bei Halbpension kann man zwischen Mittag-oder Abendessen wählen. Bei der Ankunft ist die Minibar aufgefüllt, weiteres Befüllen ist gegen Gebühr möglich.
Eine Outdoor Poolbar, eine Lobbybar und eine Strandbar verführen mit alkoholischen und nichtalkoholischen Getränken und Cocktails.

## Das könnte Ihr Flug sein:

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Hinflug** | **Mi. 08.05.16:25 – 19:55 Uhr** | Wien-Schwechat (VIE) – Iraklion (HER) | Eurowings Germany EWG 5276 - Economy Class |
| **Rückflug** | **Mi. 15.05.20:50 – 22:25 Uhr** | Iraklion (HER) – Wien-Schwechat (VIE) | Eurowings Germany EWG 5277 - 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 Tage DZ /HP inklusive Flug und Transfer ab Wien

### Preis pro Person: € 585,-- inklusive Frühbucherbonus

Verlängerungswochen jederzeit möglich

---

## Medizinische Versorgung

Eine Erstversorgung ist auf Abruf im Hotel möglich. Dazu wenden Sie sich bitte an die Rezeption.

### UNIVERSITÄTSKLINIK IN IRAKLION

Das Universitätsklinikum von Iraklion ist eine medizinische Einrichtung, die eine Kapazität von 750 Betten aufweist. Das einzige Universitätskrankenhaus in der Ägäis liegt ca. 39 km von Malia entfernt.

### Kontakt Info:

Universitätsklinik Iraklion
Voutes, 700 13 Agios Myronas
Tel. +030 2810/39 21 11
www.pagni.gr
Dr. Ioanna Mitrouska
PH – Spezialistin, Pulmologin

---

# Wichtig – nicht vergessen!

Wie jedes Mal 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 Konzentrator 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!!
- Vergewissern Sie sich ob Ihr Pass noch Gültigkeit besitzt
- Befund und Rezept übersetzt auf Englisch mitführen

# Ist Ihre Hausapotheke komplett?

Es ist ratsam, dass die Hausapotheke immer vollständig ist. So kann man bei kleineren Notfällen direkt reagieren. Was sollte sie also beinhalten?

## Verbandmaterial

- Wundpflaster
- Sterile Kompressen
- Mullbinden
- Heftpflaster
- Elastische Binden

## Hilfsmittel

- Fieberthermometer
- Pinzette
- Dreiecktuch

## Arzneimittel

- Lungenhochdruck - Medikamente
- Schmerzmittel
- Mittel zur Wunddesinfektion und Wundheilung
- Brandsalbe
- Mittel gegen Entzündungen
- Salbe für Prellungen, Zerrungen und Verspannungen
- Mittel bei Verdauungsschwierigkeiten (Übelkeit, Durchfall, Obstipation)
- Mittel gegen Sodbrennen
- Halsschmerztabletten
- Hustenstiller
- Nasenspray
- Falls benötigt - Allergietabletten

---

# Steuerausgleich nicht vergessen

Der Steuerausgleich oder auch Arbeitnehmerveranlagung geschieht in vielen Fällen nunmehr automatisch.
Seit 2016 wird vom Finanzamt eine Steuergutschrift für eine zu viel bezahlte Lohnsteuer ausgestellt.
Automatisch bedeutet, dass nur die Kirchensteuer oder Spenden an begünstigte Spendenempfänger berücksichtigt werden.
Sollten Sie allerdings Ausgaben wie Versicherungsprämien, Darlehensrückzahlungen, Steuerberatungskosten, Unterhaltskosten uvm haben, müssen Sie weiterhin den Steuerausgleich selbst einreichen. Dies gilt auch für außergewöhnliche Belastungen. Darunter versteht man Kosten für Heilbehandlungen oder Kosten für die Heimpflege.
Denken Sie daran, dass der Steuerausgleich nicht nur für das abgelaufene Jahr beantragt, sondern für die letzten fünf Jahre eingereicht werden kann.
Der Antrag ist mittels Formular oder online unter finanzonline.bmf.gv.at möglich.

# Hähnchen-Reis-Pfanne

## Fruchtig-frisch mit Aprikosen und Apfelsaft.

## Sojasauce und Chili sorgen für Würze.

Ein gut schmeckendes Hauptgericht, das sättigt noch dazu auf unsere Linie achtet. So braucht man auch nach den Feiertagen auf Genießen nicht verzichten.

## Zutaten:

60 g Wildreismischung
20 g getrocknete Soft-Aprikosen
1 Knoblauchzehe
3 Frühlingszwiebeln
250 g Hähnchenfilets
2 El Öl
Salz, Pfeffer
100 ml Apfelsaft
2 El Sojasauce
Chiliflocken
4 El Koriandergrün

**Arbeitszeit: 25 min**

**Nährwert: Pro Portion 396 kcal**
Kohlenhydrate: 38 g
Eiweiß: 33 g
Fett: 11 g

## Zubereitung

Reismischung nach Packungsanweisung zubereiten. Aprikosen fein würfeln. Knoblauchzehe fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in schräge Ringe schneiden.
Hähnchenfilet ca. 1 cm groß würfeln, im heißen Öl braun anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Aprikosen und Frühlingszwiebeln kurz mitbraten. Mit Apfelsaft ablöschen.
Reis gut abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Hähnchen-Reis-Pfanne mit Sojasauce und Chiliflocken würzen, mit grob gehacktem Koriandergrün bestreut servieren.

**Produkt-Info:** Wildreis ist gar kein Reis, sondern eigentlich eine Wasserpflanze. Die langen, dunklen Samen eines wildwachsenden Wassergrases schmecken leicht nussig. Als Mischung mit anderen Reissorten kann man ihn in jedem Supermarkt kaufen.

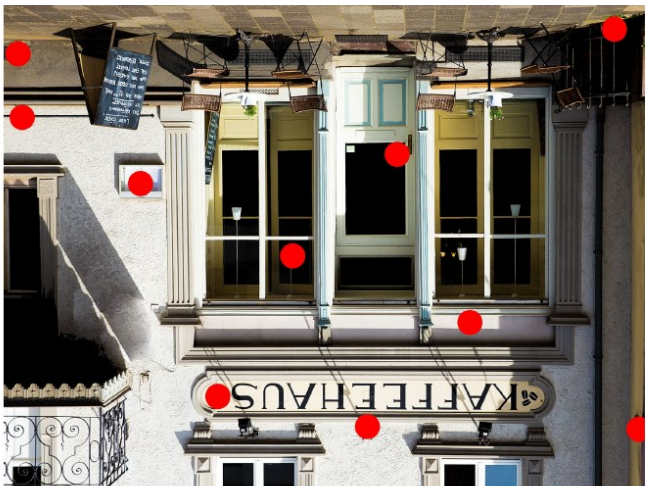
# LANGWEILIG

## Fehlersuchbild

Das obere Bild unterscheidet sich vom unteren durch 10 Fehler.

Das obere Bild unterscheidet sich vom unteren durch 10 Fehler.

## Lösung



# PRESSE

## Schwangerschaft bei kardiovaskulärer Erkrankung

A. Podczeck-Schweighofer

## Gefährlicher Lungenhochdruck

Weil die Symptome der sogenannten Pulmonalen Hypertension sehr unspezifisch sind, bleibt die krankhafte Verengung der kleinen Lungenarterien oft lange unerkannt. Betroffene spüren oft nur ein Gefühl von vermehrter Anstrengung oder Luftnot bei größeren Anstrengungen wie dem Stiegensteigen. Eine frühzeitige Diagnose wäre aber sehr wichtig für die Behandlung.

Kurzatmigkeit, Müdigkeit und Schwindel können Indizien für Lungenhochdruck (Pulmonale Hypertension) – sein. „Eine Erkrankung, die zwar selten auftritt und daher auch oft unerkannt bleibt, deren Folgen jedoch lebensbedrohlich sind. Daher ist es enorm wichtig, Lungenhochdruck früh zu erkennen und zu behandeln", erläuterte Univ.-Prof. Meinhard Kneussl auf der diesjährigen Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie (ÖGP).

**Lungenhochdruck bleibt oft unentdeckt**

## GHOSTRUN

EIN SPASS FÜR JEDE ALTERSKLASSE

**Fast 1.000 Lauf- und Halloween-beGEISTerte liefen am 30. Oktober dem Sensenmann im Prater davon.**

Damit konnte das Starterfeld im Vergleich zum Vorjahr verdoppelt werden. Veranstalter und Bürschungsverein Obmann Gerry Fischer wünscht sich so ein Ergebnis auch für den nächsten Ghostrun, denn nach dem Ghostrun ist vor dem Ghostrun.

**WEBTIPP**
https://ghost-run.at

## Neues Herz, neue Lunge, neues Leben

Auf den Tag genau vor 20 Jahren, am 24. Jänner 1999, hatte Sigi Meschnig eine Herz-Lungen-Transplantation – Heute sammelt er bei WMs und EMs reihenweise Medaillen

Von Elisabeth Erl

**TUMELTSHAM.** Spaß am Leben haben, etwas von der Welt sehen und noch viele Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften der Transplantierten sammeln – das ist es, was sich Sigi Meschnig von der Zukunft erhofft. Eine Zukunft, die vor 20 Jahren unerreichbar schien. Damals stand das Leben des heute knapp 30-Jährigen auf Messers Schneide. Er litt an primärer pulmonaler Hypertonie (Lungenhochdruck) und wartete in einem Münchner Krankenhaus auf passende Spenderorgane. „Meine Eltern haben mit dem Schlimmsten gerechnet, aber zum Glück ist alles ganz anders gekommen", sagt der Tumeltshamer. Am 24. Jänner 1999 wurden ihm eine neue Lunge und ein neues Herz transplantiert. Organe, die auch nach zwanzig Jahren noch immer einwandfrei funktionieren. „Ich hatte erst vor kurzem meinen halbjährlichen Check in München. Dort habe ich wieder mein Pickerl bekommen", scherzt der Innviertler.

**Zurück zum Anfang**

Dass etwas nicht stimmt, hat Sigi Meschnig im Alter von neun Jahren gemerkt. Seine Fußballkolle-

Vor 20 Jahren unvorstellbar, heute Realität: Sigi Meschnig sammelte bei Welt- u tierten unzählige Medaillen. Kleines Foto rechts unten: Seinen zehnten Geburts

## „Decision making" für die Lungentransplantation – funktionelle Aspekte und Patientenselektion

ÖGP 2016

Die Durchführung einer Lungentransplantation (LuTX) ist eine etablierte Therapieoption bei chronischen Lungenerkrankungen, wenn alle anderen therapeutischen Optionen (medikamentös, chirurgisch, Rehabilitation, Sauerstofftherapie) ausgeschöpft sind. Ziele der Operation sind die Verbesserung der Lebensqualität und der Überlebenszeit. Die prognostischen Faktoren der Grunderkrankung der Patienten sowie der individuelle Krankheitsverlauf sollten den Überlebensraten nach LuTX gegenübergestellt werden.

In Österreich wurde 1999 die erste Lungentransplantation von Prof Walter Klepetko durchgeführt. Seither wurden im AKH Wien (Medizinische Universität Wien) bis Sommer 2016 mehr als 2000 Patienten lungentransplantiert (Gesamt 2000-Wien zu ein fünf größten LuTX-Zentren). Weltweit zählt (Abb. 1) jährlich mehr als 4000 Transplantationen verzeichnet.

**Patientenselektion für die Transplantation**

In den meisten Fällen wird eine doppelseitige Operation durchgeführt. Gründe dafür sind einerseits der bessere Lungenertrag im Körper beidseitiger Transplantate, andererseits bestehen (Tumoren, Lungenerkrankungen im Rechtsschnitt Probleme).

Die Beurteilung, ob ein Patient ein Kandidat für diesen komplexen und aufwendigen Eingriff ist, erfolgt im interdisziplinären Transplant-Zentrum. Es gibt zuständige und nationale Leitlinien für Lungentransplantation, schon im Vorfeld ein Screening durchzuführen und vorzeitige Hoffnungen zu ersparen.

Für die häufigsten Lungenerkrankungen gibt es jeweils spezielle Richtlinien, wonach Patienten dem Transplantationszentrum vorgestellt werden sollten und wann der optimale Zeitpunkt zur Listung ist. Grundsätzlich gesagt wird, dass eine frühzeitige Kontaktaufnahme mit dem TX-Zentrum sinnvoll ist.

Abb. 1: Jährliche Anzahl an Lungentransplantationen 1989–2016 (LuTX-Programm Wien)

Abb. 2: Indikationen zur LuTX 1989–2017 (Wien)

## Lungentransplantation aus Sicht eines Chirurgen

## Erstlinientherapie der chronischen myeloischen Leukämie

Hausarzt medizinisch

## Pulmonal-arterielle Hypertonie

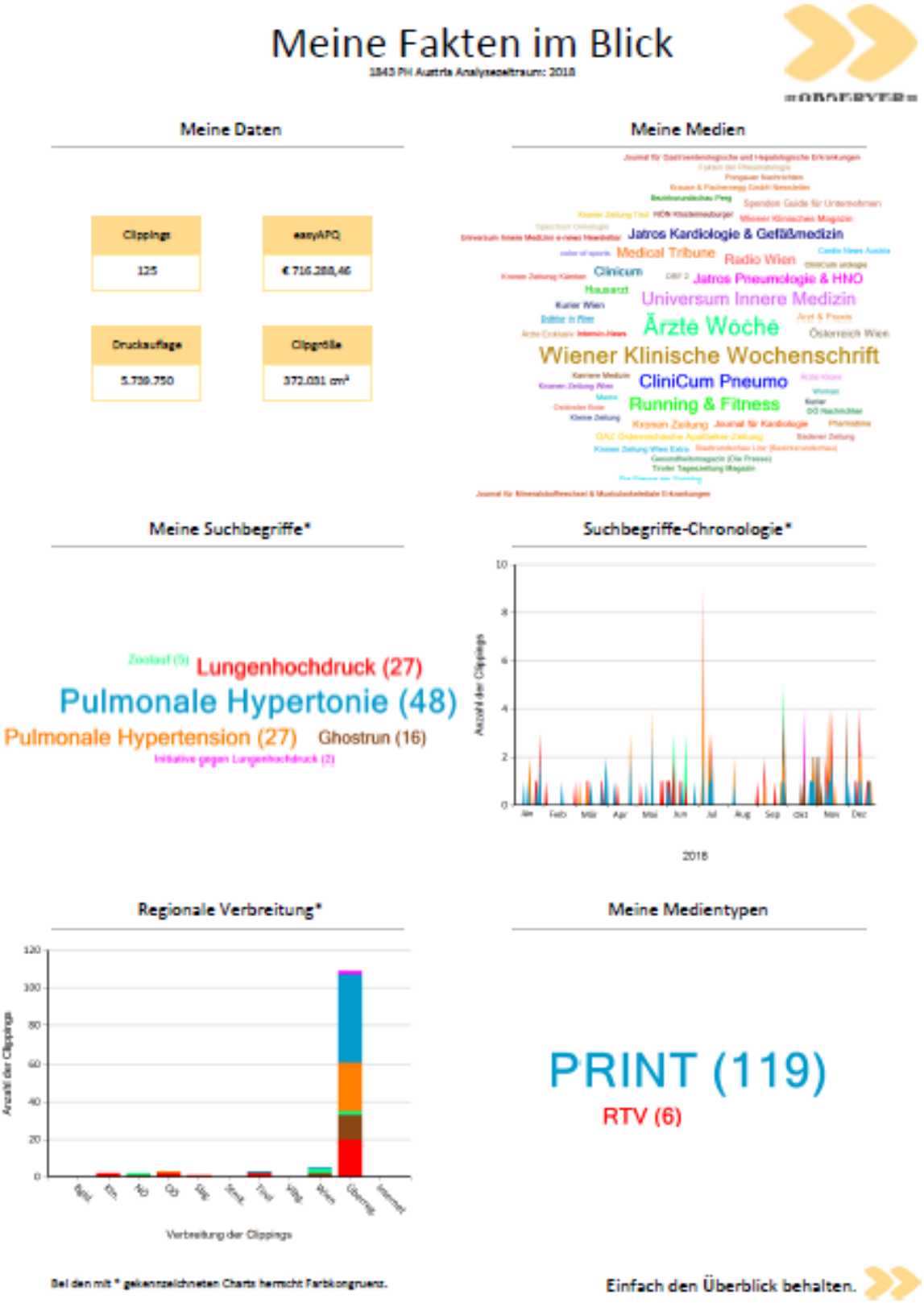
## Fortschritt bei seltenen

**KRANK.** 400.000 Österreicher leiden an einer sogenannten seltenen Erkrankung. Grazer Mediziner forschen an neuen Diagnose- und Behandlungsmethoden.

Am 28. Februar wird der „Tag der seltenen Erkrankungen" begangen. Wobei der Name trügt – denn seltene Odyssee. So warten rund 30 Prozent aller Patienten mit einer seltenen Erkrankung mehr als fünf Jahre bevor die richtige Diagnose kungen auf, um die Aufklärungsquote und das Wissen um seltene Krankheiten zu erhöhen. So oder so sind seltene Erkrankungen eine

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

# FAKTEN




## Auf einem Blick informiert Sie das Datenblatt über folgende Daten:

Im Jahr 2018 gab es über Lungenhochdruck 125 Clippings (Zeitungsartikel und Medienberichte) mit einer gesamten ´ Druckauflage von 5.739.750 und einer Reichweite von ca 5 Millionen.

## Sellerie – die gesunde Knolle

Der Knollensellerie hat einen niedrigen Kaloriengehalt, aber enthält viele Vitamine und Mineralstoffe sowie ätherische Öle. Insbesondere Kalium, Eisen und Calcium sind enthalten und machen ihn somit zu einem wertvollen Gemüse. Die vielen verschiedenen ätherischen Öle des Knollenselleries sorgen für den typischen Geruch und Geschmack.
Der Knollensellerie ist ein Wurzelgemüse und zählt zur Familie der Doldenblütler.
Er wird meist in gekochter Form verwendet, schmeckt jedoch auch roh hervorragend. Man kann Sellerie nicht nur in Suppen und Saucen verwenden, sondern auch in Rohkostsalaten und in Kombination mit Äpfeln und Nüssen verzehren. In der mediterranen Küche landet er in Pastagerichten oder wird mit Kartoffeln zu Püree verarbeitet.

## Mitgliedsbeitrag

Liebe Mitglieder, mit diesem Newsletter senden wir Ihnen wieder einen Zahlschein, mit der Bitte den jährlich anfallenden Mitgliedsbeitrag in der Höhe von € 20,-- an PH Austria, Initiative Lungenhochdruck, zu überweisen.
Bitte geben Sie in dem Feld "Zahlungsreferenz" Ihren Namen und den Mitgliedsbeitrag ein.
Sollten Sie den Beitrag schon einbezahlt haben, verschenken Sie den Zahlschein an jemandem in Ihrer Familie, Bekannten- oder Freundeskreis. Spenden sind jederzeit herzlich willkommen.
Bitte vergessen Sie nicht uns mitzuteilen wenn sich Ihre Postanschrift, Telefonnummer oder E-Mailadresse geändert hat, damit wir Sie auch weiterhin über alle Neuigkeiten informieren können und Sie keinen unserer Infotage und Plaudermeetings versäumen..

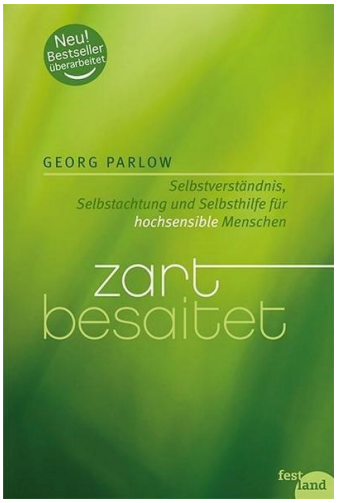
## Veranstaltungskalender

| | |
|---|---|
| 12. 04. | Infotag Linz |
| 30. 04. | Infotag Innsbruck |
| 03. 05. | Gesundheitstag – unsere Lunge, Leben heißt atmen |
| 07. 06. | Ausflug mit Grazer Schlossbergbahn |
| 13. 06. | Zoolauf |

## Buchtipp 1

### Zart besaitet

Autor: Georg Parlow



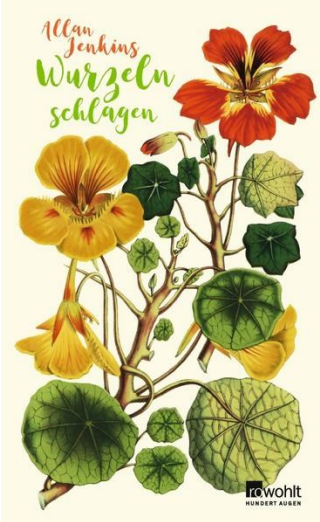

Dieses Buch befasst sich detailliert mit den Gemeinsamkeiten und Stärken von hochsensiblen Menschen. Vielleicht hatten Sie auch schon einmal ein eigenartiges Gefühl, wenn Sie einen Raum betraten, fühlten sich unverstanden und dadurch kam es zu Selbstzweifel? Nun, eventuell gehören auch Sie zu den sogenannten hochsensiblen Menschen! Das Buch gibt Ausschluss darüber.
Es ist ein Bestseller und wurde 2017 neu überarbeitet.

## Buchtipp 2

### Wurzeln schlagen

Autor: Allan Jenkins

So oft wie möglich sucht Allan seinen kleinen Garten auf. Er genießt jede Minute die er mit seinen grünen Schützlingen verbringen kann. Die Pflanzen haben, was ihm selbst fehlt – Wurzeln.




Er wuchs als Heim- und Pflegekind auf und lernte nie das Gefühl familiärer Geborgenheit kennen. Jahrzehnte später versucht er die dunklen Jahre aufzuarbeiten. Monat für Monat, von Frühling bis Winter tastet er sich durch diese dunkle Zeit seines Lebens. So wird der Schmerz der Vergangenheit durch die Arbeit im Garten erträglicher. In diesem Buch werden die Fragen „Wer bin ich?“, „Wo gehöre ich hin?“ durchleuchtet.

# ANMELDUNG

Frühe Diagnose • Beste Therapie • Lebensqualität • Heilung

PH AUSTRIA für Patienten

INITIATIVE LUNGENHOCHDRUCK

## Anmelde/Aktualisierungsformular

für Mitglieder und solche die es werden möchten

O Ich möchte Mitglied werden

O Ich möchte Informationsmaterial (Newsletter, Einladungen zu Infotagen und Plaudermeetings) erhalten

Name: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Ort: _____

Telefonnummer: _____

Mailadresse: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Bitte ausgefüllt an unten stehende Adresse oder als Scan retour senden :

PH AUSTRIA, Initiative Lungenhochdruck

Wilhelmstraße 19

1120 Wien

oder: info@phaustria.org

# 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:

Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung

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