

Atemberaubend

Winter 2019 Ausgabe 37



Freundschaft ist ein kostbares Geschenk

Frühe Diagnose • Beste Therapie • Lebensqualität • Heilung

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

www.phaustria.org

Wilhelmstraße 21 • 1120 Wien • info@phaustria.org • +43 1 4023725

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wie schnell doch ein Jahr vergeht!
Wir dürfen auf ein erfolgreiches Jahr 2019 zurückblicken. Im Sozialbereich konnten wir unseren Mitgliedern beratend zur Seite stehen und viel erreichen, galt es Pflegegeldanträge zu stellen oder um einen Behindertenpass anzusuchen. Durch Abhalten von Infotagen in Wien, Linz, Graz und Innsbruck hatten Betroffene und auch deren Angehörige die Möglichkeit sich über die neuesten Entwicklungen bei der Erkrankung zu informieren und sie besser verstehen zu lernen. Mit unseren Plaudermeetings wollen wir den Erfahrungsaustausch unter den Patienten fördern. Wir freuen uns, dass so viele Mitglieder unsere Veranstaltungen besucht haben. Nicht genug damit! Viel Erfolg brachten auch der Zoolauf im Tiergarten Schönbrunn und der Ghostrun im Wiener Prater. Wir versuchen hier neben Fernsehauftritten, Pressemitteilungen, Artikel im Facebook und auf Instagram den Bekanntheitsgrad der Erkrankung zu steigern.

Doch jetzt freuen wir uns auf ein paar besinnliche Tage mit unserer Familie und schöpfen Kraft, um auch im nächsten Jahr unsere Vorhaben umsetzen zu können und für Sie da zu sein.

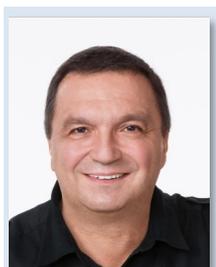
Somit wünschen wir Ihnen eine ruhige und besinnliche Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest und schöne Feiertage. Genießen Sie die Zeit und starten Sie gut in das neue Jahr 2020, in dem weitere tolle Projekte auf ihre Umsetzung warten.

Wir freuen uns auf Sie!

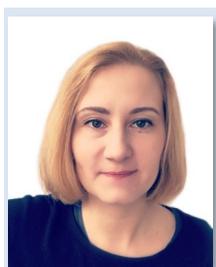
Ihr Lungenhochdruckteam
Eva, Monika & Gerry



Eva
0664/28 808 88
eva@phaustria.org



Gerry
0664/22 888 88
gerry@phaustria.org



Monika
0650/69 322 47
monika@phaustria.org

Die Top-Themen dieser Ausgabe

Wann bekomme ich einen Mobilitätzuschuss?	Seite 3
PH und Komorbiditäten	Seiten 4-5
Werner hat Mut bewiesen	Seiten 6-7
Infotag Graz – Ein Tag voller Informationen	Seite 8
Treppenlauf im Haus des Meeres	Seite 9
Gruseliges beim Ghostrun	Seiten 10-11
Connect – Ein innovatives Projekt	Seite 13
Eine Ambulanz stellt sich vor	Seite 14
Unser Obmann Gast in Belgrad	Seite 15
Jahresplakette 2020	Seite 17
Eine Weihnachtsgeschichte	Seite 18
Was kommt bei Ihnen auf den Weihnachtstisch?	Seite 19
Ab in den Urlaub	Seiten 20-21
Langweilig? Kommt nicht in Frage	Seite 22
Buchtipps	Seite 25

Schauen Sie auf
unserer Homepage vorbei.



Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:
PH – AUSTRIA, Initiative Lungenhochdruck
Wilhelmstraße 21, 1120 Wien
Tel: +43 1/402 37 25
info@phaustria.org
Für den Inhalt verantwortlich:
PH – AUSTRIA, Initiative Lungenhochdruck
Redaktion:
Gerry Fischer, Obmann
Eva Otter, Obmann Stellvertreterin
Hersteller:
Focusdruck GmbH
Ludwig-Fober Straße 12, 2102 Kleinengersdorf
Auflage: 800 Stk, 4x jährlich

Alle Artikel in diesem Magazin wurden nach bestem Wissen ausgearbeitet. Verwendete Fotos unterliegen den Richtlinien der DSGVO. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir auf weibliche und männliche Bezeichnungen verzichtet.

Mobilitätsförderungen

Diese Förderungen können für die Kosten zur Erreichung des Arbeitsplatzes oder zur Ausübung einer Beschäftigung gewährt werden, zum Beispiel:

- Orientierungs- und Mobilitätstraining
- Anschaffung eines Assistenzhundes
- Mobilitätzuschuss
- Erlangung der Lenkerberechtigung

Mobilitätzuschuss

Für einen behinderungsbedingten Mehraufwand bei der Ausübung einer Erwerbstätigkeit kann an Betroffene bei Vorhandensein der Zusatzeintragung „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel“ und somit zum Personenkreis der begünstigten Behinderten gehören einmal jährlich ein pauschalierter Zuschuss gewährt werden.

Personen, die nach den Aufzeichnungen des Sozialministeriumservice Anspruch auf einen Mobilitätzuschuss haben, werden im Rahmen einer Aktion (in der Regel im 2. Halbjahr des jeweiligen Kalenderjahres) schriftlich informiert und zur Antragstellung eingeladen.

Höhe des Zuschusses: EUR 580,- (Stand 2018)



Zuschuss zur Erlangung der Lenkerberechtigung

Personen mit einem Grad der Behinderung von mindestens 50 % – bei Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel – die zur Erreichung eines Arbeitsplatzes auf die Benützung eines Kraftfahrzeuges angewiesen sind, kann ein Zuschuss zur Erlangung der Lenkerberechtigung gewährt werden.

Höhe des Zuschusses: **maximal 50 % der Kosten** Für einen Zuschuss zur Erlangung der Lenkerberechtigung verwenden Sie bitte den allgemeinen Antrag auf eine Individualförderung. Ein Antragsformular finden Sie auf den Seiten des Sozialministeriumservices unter: www.sozialministeriumservice.at/site/Finanzielles/Foerderungen/Mobilitaetsfoerderungen/

Kurz informiert

Die Aufwertungszahl für das Jahr 2020 beträgt 1,031; sie dient u. a. zur Errechnung der täglichen Höchstbeitragsgrundlage und der Geringfügigkeitsgrenze. Vorbehaltlich der offiziellen Kundmachung ergeben sich für 2020 nachstehende veränderliche Werte:

Die **Geringfügigkeitsgrenze** liegt ab 1. Jänner 2020 bei € 460,66 monatlich.

Die **monatliche Beitragsgrundlage** für Versicherte, die kein Entgelt oder keine Bezüge erhalten, liegt ab 1. Jänner 2020 bei € 867,30, das sind € 28,91 täglich.

Das **Kilometergeld** bleibt bei 0,42 €/ gefahrenen km.

Das **e-Rezept** (elektronische Rezeptausstellung) startet 2020. Die Digitalisierung in der Sozialversicherung ist weiter auf Vormarsch. Wir werden in unserer Frühjahrsausgabe darüber berichten.

Lungenhochdruck und Ko-Morbiditäten

Autoren:

Univ.-Prof. Dr. Marco Idzko

Univ.-Doz. Dr. Leo Stiebellehner

Unter Ko-Morbiditäten versteht man eine „Begleit“-Erkrankung, die zusätzlich zu einer bestehenden Grunderkrankung, wie z.B. dem Lungenhochdruck vorkommt.

Dabei kann diese Begleiterkrankung ursächlich oder auch nicht - soweit wir es bislang wissen - mit der Grunderkrankung in Zusammenhang stehen, entscheidend ist, dass sie deutlich häufiger als in anderen, nicht an Grunderkrankungen leidenden Bevölkerungsgruppen vorliegt.

Bei einer Reihe von Lungenerkrankungen sind Ko-Morbiditäten gut bekannt und definiert – z.B. bei COPD, der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung, werden im GOLD Report sieben Ko-Morbiditäten von kardiovaskulären Erkrankungen über Skelettmuskel Dysfunktion, Angst, Depression bis zur Osteoporose angeführt. Bei der COPD konnte aufgezeigt werden, dass diese Begleiterkrankungen einen unmittelbaren Einfluss auf die Morbidität und Mortalität aufweisen, so dass immer an deren Vorliegen gedacht werden muss und diese auch suffizient behandelt werden müssen.

Es ist auch leicht verständlich, dass Ko-Morbiditäten bei langandauernden, chronischen Krankheiten eher zu erwarten sind als bei einem kurzen, vorübergehenden Schnupfen. Je länger und intensiver sich die medizinische Wissenschaft sich mit einer Krankheit beschäftigt, umso eher wird sie ein Wissen über Begleiterkrankungen angehäuft haben. Dies trifft auf die COPD bereits zu, aber wie sieht das beim Lungenhochdruck, einer eindeutig chronischen Erkrankung, die nun schon über einige Jahrzehnte erforscht wird, aus?

Werfen wir zuerst einen Blick in die 2015 publizierten „Guidelines for the diagnosis and treatment of pulmonary hypertension“. Überraschenderweise wird hier nur vereinzelt von Ko-Morbiditäten gesprochen, und zwar als weitere, eher zufällig gleichzeitig vorliegende Erkrankungen und nicht als womöglich mit einem Lungenhochdruck in Zusammenhang stehende Erkrankungen. Definitive Komorbiditäten werden nicht aufgezählt. Das Kapitel „Komorbiditäten bei Lungenhochdruck“ scheint damit für diese, sonst doch sehr umfassenden Leitlinien keinen ausreichenden Wert zu haben – oder noch nicht?



Gibt es in der Literatur Hinweise auf Ko-Morbiditäten im Sinne von Erkrankungen, die in Zusammenhang mit einem Lungenhochdruck stehen könnten?

Chronische Krankheiten führen sehr oft zu Einschränkungen in der körperlichen, muskulären Leistungsfähigkeit, insbesondere bei Krankheiten, die sich für den Patienten als „Atemnot“ bemerkbar machen. Das Gefühl der Atemnot, das in unserem Gehirn letztendlich entsteht, ist sehr schwer zu verstehen. Vermutlich mehr als hundert unterschiedliche Signale aus Lunge, Atemmuskulatur, Kreislauf, Hirnstamm und Muskulatur werden in einer Vielzahl von Hirnarealen verarbeitet. Dies ist auch sehr wichtig, damit alle diese unterschiedlichen Systeme auf einander abgestimmt werden. Aber jede Einschränkung der körperlichen Aktivität führt dazu, dass der Muskel, der weniger verwendet wird, schwächer wird. Wird nun dieser Muskel wieder belastet, wird er vermutlich bereits früher, bei geringeren Belastungen, „Atemnot“ melden, wodurch der Muskel weniger belastet und wieder etwas schwächer wird. Damit ist der Patient in einem negativen Kreislauf gefangen. Wie häufig ist das bei Patienten mit Lungenhochdruck? Bei jedem! Atemnot und eingeschränkte Leistungsfähigkeit sind „die“ Symptome des Lungenhochdruckes! Und wie bei anderen chronischen Erkrankungen reicht es nicht aus, nur die Grundkrankheit zu behandeln, sondern die Muskulatur benötigt ein entsprechendes Training, um wieder leistungsfähiger zu werden. In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass ein Trainingsprogramm bei Patienten mit Lungenhochdruck zu einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit, der Kraft, der Lebensqualität führt und auch eine gewisse Verbesserung des Lungenhochdruckes bewirkt. Trainingsmangel ist somit eine 100 % Ko-Morbidität von Patienten mit Lungenhochdruck. Ein Training muss aber, genauso wie die Medikation beim Lungenhochdruck, sehr genau dosiert werden, sodass dies in erster Linie in erfahrenen Rehabilitationszentren oder pulmologischen Abteilungen mit Leistungsmedizin durchgeführt werden sollte.

Wie jede andere Erkrankung ist der Lungenhochdruck eine „24 Stunden Erkrankung“ und nicht eine, die mit dem Einschlafen auf „Pause“ gestellt wird und mit dem Aufwachen wieder aktiv wird. Unser Schlaf ist ein äußerst komplexer physiologischer Zustand, wenn dieser gestört ist – jeder hat sicher mal „schlecht geschlafen“ und am nächsten Tag gemerkt, wie notwendig ein gesunder Schlaf ist, kann dies Auswirkungen auf bestehende Erkrankungen haben. In der Pulmologie kennen wir die „schlafbezogenen Atemstörungen/Hypoxien“ – das sind Erkrankungen, die nur während des Schlafes auftreten, zu wiederholten Atempausen und Sauerstoffabfällen führen und dadurch das gesamte Schlafgefüge und die im Schlaf ablaufenden physiologischen Abläufe empfindlich stören. Dadurch ist nicht nur der Schlaf gestört und die Patienten sind unter Tags müde, sondern wir wissen von Patienten mit einer Herzschwäche, dass dies den weiteren Verlauf ungünstig beeinflusst.

Entsprechend wurde in mehreren Studien der Schlaf von Patienten mit Lungenhochdruck mittels Polysomnographie (Aufzeichnung von Schlaf und Atmung) oder Polygraphie (Aufzeichnung der Atmung in der Nacht) untersucht. Dabei zeigte sich, dass 25 bis 75% an einer schlafbezogenen Atemstörung, zum Teil mit ausgeprägter¹ nächtlicher Sauerstoffentsättigung leiden.²



Univ.-Doz. Dr. Leo Stiebellehner



Univ.-Prof. Dr. Marco Idzko

Diese hohe Prävalenz an schlafbezogenen Atemstörungen beobachtet man sonst nur bei Patienten mit Herzschwäche, sodass hier über einen Zusammenhang mit einem Lungenhochdruck spekuliert werden kann. Gerade die Sauerstoffentsättigungen, die nur in der Nacht auftreten und nicht unter Tags, dürften zu einem ungünstigeren Verlauf führen. Da es sich um einen sehr neuen Teilaspekt des Lungenhochdruckes handelt, gibt es noch keine Untersuchungen, die zeigen, ob eine nächtliche Sauerstoffgabe oder auch eine Beatmungs-therapie eine Verbesserung bringt. Wie oft sonst auch in der Medizin, muss hier eine Fachabteilung, (pulmologische Abteilungen sind auch mit einem Schlaflabor ausgestattet und mit den schlafbezogenen Atemstörungen vertraut), eine individuelle Therapie anpassen.

Der Lungenhochdruck ist oft eine Ko-Morbidität einer anderen Erkrankung, z.B. einer Lungenkrankheit, aber umgekehrt, welche Krankheiten eventuell eine Ko-Morbidität einer pulmonalen Hypertension sind, darüber wissen wir noch sehr wenig. Wichtig ist, nicht nur alleinig die pulmonale Hypertension zu sehen, sondern auch alle anderen Erkrankungen, sodass sich in Zukunft ein Gesamtbild zusammenbauen kann.

¹ Gibt es strenggenommen eine schlafbezogene Atemstörung ohne Sättigungsabfall? Hypopnoen gehen ja auch mit einem leichten Abfall des SaO₂ einher.

² Können und wollen wir die nächtliche Entsättigung nicht auch als eine schlafbezogene Atemstörung definieren?

VON PATIENTEN

Mein Erfolgserlebnis Durch Mut und Willenskraft zu einer besseren Lebensqualität

Werner ist verzweifelt, seine Befunde werden immer bedenklicher, sein Gesundheitszustand verschlechtert sich dramatisch. Bis er die Eigeninitiative ergreift und jeden Tag konsequent am Heimtrainer trainiert, und so versucht sein Leben wieder aktiver zu gestalten.

Mein Name ist Werner Germek, bin am 19.11.1946 in Kapfenberg/Steiermark geboren, wo ich auch heute noch wohne. Seit Februar 2011 leide ich an CTEPH (chronisch thromboembolische Pulmonale Hypertension), welche zu den Seltenern Erkrankungen gehört.

Seit meiner Diagnosestellung muss ich in 3-monatigen Abständen Kontrolltermine wahrnehmen. Dies geschieht an der pulmologischen Spezialambulanz in Graz. Dort gibt es 4 Spezialisten, die, je nach Dienstplan, immer um mich bemüht sind. Die Spezialisten, von denen ich spreche, sind:



Priv. Doz. Dr. Kovacs, Ass. Dr. Foris, OA Dr. Hesse und Ass. Dr. Douschan.

Weiters werde ich von meinem Internisten, Herrn Dr. Gruber in Bruck/Mur betreut. Es handelt sich hier um jenen Arzt, der meine Krankheit entdeckte und mich umgehend an die Spezialambulanz im LKH Graz überwiesen hat. Hier wurde seine Diagnose bestätigt.

Bei den laufenden Kontrolluntersuchungen im Klinikum wird sehr darauf geachtet, dass alles genau kontrolliert und nichts übersehen wird. Also habe ich das große Glück von den besten Medizinern betreut zu werden und die zur Zeit bestmögliche Therapie zu erhalten.



Werner

Zu dem Titel, welchen ich als Überschrift wählte, möchte ich nun genauer eingehen.

In den ersten Jahren nach der Diagnosestellung war ich sehr aktiv, weil ich nicht wahrhaben wollte, dass mich so eine unheilbare Geschichte überfällt. Ich spazierte des Öfteren mit meinem Hund 4 bis 5 Kilometer durch den Wald. Natürlich erzielte ich auch beim 6 Minuten Gehstest sehr gute Ergebnisse. Bis ich übermütig wurde und die Spaziergänge mit dem Hund noch weiter ausdehnte. Aber die Freude über die positiven Ergebnisse fand ein jähes Ende. Ich fiel durch meine maßlose Übertreibung der körperlichen Herausforderung weit zurück. Ich bekam starkes Herzrasen, bei der sich auch Todesangst einstellte. Daraufhin suchte ich sofort meinen Internisten auf. Dieser machte ein EKG und verschrieb mir ein weiteres Medikament.

Ab diesem Zeitpunkt verfiel ich in eine totale Trägheit, wollte nur mehr im Bett liegen. Die Folgen blieben nicht lange aus. Durch das Nichtstun staute sich Wasser in den Beinen, im Bauch und in der Lunge. Meine Diuretika mussten also erhöht werden. Das Nichtstun blieb.



Meine Frau Renate warnte mich und sagte mir, wenn ich so weitermache, lande ich noch im Rollstuhl, oder schlimmer ich könnte bettlägerig werden.

Dieser Gedanke machte mir Angst! Ich raffte mich auf und begann am Heimtrainer, der unbenutzt am Balkon stand, zu trainieren. Ich radelte aber nur auf der niedrigsten Stufe. Da ich umgeben bin von viel Grün und frischer Luft radelte ich, so oft ich Lust hatte, am Balkon.

Im Mai 2019 hatte ich bei meiner 3-monatigen Kontrolluntersuchung den denkbar schlechtesten Befund seit 8 Jahren. Es war ein Schock für mich, ein Wink mit dem Zaunpfahl!



sogar, um noch bessere Ergebnisse zu erzielen. Abschließend möchte ich darauf hinweisen, dass man jede Art von Bewegung langsam beginnen muss und auf keinen Fall übertreiben darf.



Ich kann nur sagen: Glaube an dich – du schaffst es – gib nicht auf!

Man kann viel zu einem lebenswerten Leben selbst beitragen. Trotz schwerer Krankheit mit Hilfe deiner Ärzte und deinem Zutun kannst du viel erreichen. Vielen Dank an alle meine Unterstützer!

Herzlichst

Werner Germek

Am 24. Juni 2019, das Datum werde ich nie vergessen, begann ich intensiv zu trainieren. Ich begann also langsam und moderat, ohne Übertreibung. Alle 3 Tage steigerte ich auf der niedrigsten Stufe die Minutenanzahl. Kontinuierlich erreichte ich nach eineinhalb Monaten mein Ziel von 35 Minuten. In dieser Zeit absolviere ich 7 km und verbrauche 500 Kalorien.

Am 1. August dieses Jahres hatte ich im LKH wieder eine Kontrolluntersuchung.

Hier zeichnete sich ein erfreulicher Erfolg meiner Leistung ab! Beim 6-Minuten Gehstest konnte ich 60 Meter mehr auf meinem Konto verbuchen, als im Mai. Mein EKG war wunderschön, der NT-pro BNP Wert war rückläufig! Mein derzeitiger Zustand ist stabil!

Ich werde auf alle Fälle konsequent weiter trainieren, um das, was ich geschafft habe zu erhalten, oder



7. Oktober - Infotag Graz

Am 7. Oktober stand der jährlich stattfindende Infotag am Programm. Zweck dieser Veranstaltung ist es Menschen, die an Lungenhochdruck leiden, aber auch deren Angehörigen die Erkrankung verständlich zu machen und über Neuigkeiten, die Erkrankung betreffend, zu informieren.

Auch die in Graz zurzeit herrschende Grippewelle konnte viele unserer Mitglieder nicht aufhalten am Infotag teilzunehmen. Auf sie wartete heuer ein besonders spannendes Programm. Dieses Mal gab es Vorträge von Pulmologen UND Kardiologen über Lungenhochdruck und dessen Auswirkungen.

Durch den 1. Teil der Veranstaltung führte Priv. - Doz. Dr. Kovacs, Pulmologie Graz. Da auch Prof. Dr. Olschewski das Bett hüten musste, übernahm Priv. - Doz. Dr. Kovacs die verantwortungsvolle Aufgabe den Teilnehmern über die beim 6. PH Weltkongress beschlossenen neuen Empfehlungen zu berichten. Er ging ganz besonders auf die Punkte ein, die für Patienten eine wichtige Rolle spielen, wie die Einteilung der Klassifizierungen und die daraus resultierende Wahl der Therapie. In der Neuzeit geht der Trend in Richtung personalisierte Medizin. Das heißt, die Therapiewahl erfolgt unter Rücksichtnahme auf das Alter, die genetische Disposition des einzelnen und auf das Vorliegen von etwaigen Komorbiditäten.

Der Beitrag von Ass. Dr. Douschan befasste sich mit solchen Begleiterkrankungen, also Krankheiten, die zusätzlich zu der Grunderkrankung auftreten können, wie z.B. Diabetes Mellitus, Arthrose, neurologische Erkrankungen, um nur einige zu nennen. Durch den 2. Teil führte Univ. – Prof. Dr. Zirlik, Leiter der kardiologischen Abteilung im Uniklinikum Graz.

Hier gab es einen interessanten Beitrag zum Thema Herzultraschalluntersuchungen, sehr gut und verständlich und mit viel Bildmaterial erklärt von Prof. Dr. Robert Maier. Dr. Clemens Ablasser, ebenfalls Kardiologe am Uniklinikum Graz, übernahm das sensible Thema Lungenhochdruck bei Linksherzerkrankungen. Ein Vortrag, der sich mit den derzeit aktuellen Empfehlungen zu diesem Krankheitsbild befasste. Da bei einigen Teilnehmern diese Form von Lungenhochdruck besteht, gab es viele Fragen dazu.

Nachdem die Köpfe voll mit Informationen waren ging es über zum gemütlichen Teil des Treffens.

Bei einem hervorragenden Buffet und guten Gesprächen in angenehmer Atmosphäre ließen wir den informativen Tag ausklingen.

Informationsveranstaltungen sind für Patienten, aber auch für Angehörige sehr wichtig. Einerseits dienen sie dazu die Krankheit besser zu verstehen, andererseits aber können sich die Betroffenen untereinander austauschen, manchmal entstehen dabei auch Freundschaften.

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an unsere Sponsoren, ohne die wir solche Treffen nicht veranstalten könnten, aber auch an alle Referenten, die ihre Vorträge unentgeltlich abhalten.



Towerrunning inmitten von Wien

Der Treppenlauf, oder auch Towerrunning genannt, erfreut sich weltweit immer größerer Beliebtheit.

So auch in Wien. Bereits zum 5. Mal veranstaltete das Haus des Meeres – Aqua Terra Zoo diesen Lauf. 270 Außenstufen galt es so schnell wie möglich zu bewältigen.

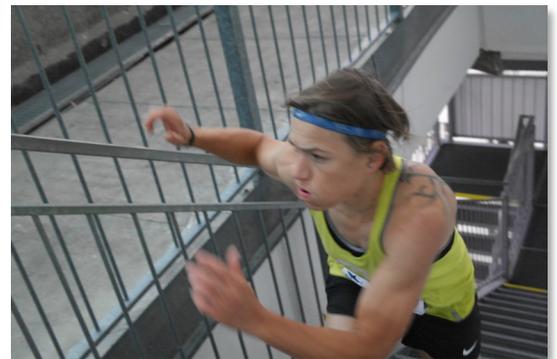
Trotz frischen Temperaturen und viel Wind nahmen 34 Treppenläufer am 3. Oktober die Herausforderung an. Auch unsere Monika kämpfte sich die 270 Stufen hoch. Sie erreichte Platz 10. Wir gratulieren ihr sehr herzlich!

Die Sportbegeisterten mussten beim Weglaufen einen Buzzer, ein roter, knopfförmiger Auslöser, drücken, um die Zeitnehmung zu starten. Oben angekommen musste der Gummiknopf sofort wieder gedrückt werden, um die Zeit zu stoppen. Die Teilnehmer wurden mit einem beeindruckenden Ausblick aus 50 Meter Höhe belohnt. Außerdem gab es Eis, Limonade oder Mineralwasser, Popcorn und Leberkäse zur Stärkung. Bei den Damen ging Platz eins mit einer Zeit von 01:13,24 an Veronika Windisch, die ihren 2016 aufgestellten Rekord mit einer Zeit von 01:10,25 nicht unterbieten konnte.

Der Sieger bei den Herren meisterte die 270 Stufen in einer Zeit von unglaublichen 00:59,12 Sekunden.

Das Team von PH Austria half beim Befüllen der Startersackerl und bei der Startnummernausgabe fleißig mit. Außerdem hatten wir die Möglichkeit einen Ausstellungsstand zu betreuen und konnten so unsere Serviceleistungen vorstellen und über die Erkrankung informieren.

Zu den Unterstützern des Laufs zählten die Firmen Atlas Copco, Brau Union, Energy Cake, Eskimo, Fischer Schnapsmuseum, Gumprecht, Manner, Poppy Popcorn, Riviera und Römerquelle.



GhostRun

700 kleine und große Geister waren für den guten Zweck unterwegs

Bereits zum 5. Mal in Folge fand unser Charity Lauf im Wiener Prater unter dem Motto „Wir laufen den Sensenmann davon“ statt und ist somit zu einem fixen Bestandteil Halloweens geworden.

Ambitionierte Geisterjäger konnten am 30. Oktober im Wiener Prater mehr als 700 sportliche Zombies, Gerippe, Hexen und Geister beim GhostRun beobachten.

Zwei Distanzen standen zur Auswahl. Der Familienlauf, der über eine Strecke von 1,5 km führte, und der Hauptlauf. Dieser fand dann am Abend statt und hier galt es 5 km zu bewältigen. Gemeinsam mit Peter White, dem zweifachen Wrestling-Sieger des Events „Prater Catchen“ wärmten sich Groß und Klein vor dem Startschuss auf. Gelaufen wurde direkt auf der Prater Hauptallee. Auch Nordic Walking Teilnehmer waren wieder dabei.

Im Zelt fand die Startnummernausgabe statt, PH Austria baute einen ganz großen tollen Stand auf, Gösser Eck versorgte die Durstigen und Hungrigen unter den Läufern und gegen eine Spende von 10 Euro konnte man sich bei der Schminkstation in ein

Gruselmonster verwandeln lassen.

Dieses Jahr gab es eine Prämierung der besten Masken.

Wir bedanken uns bei den Sponsoren, die uns unterstützt haben dieses Event auf die Beine zu stellen. Dazu dürfen wir AOP, Apomedica-Dr. Böhm, Energy Cake, Gewista, Gösser Eck, Heindl, Janssen Cilag, Lilliputbahn, Manner, MSD, Prater, Radio Wien, Schneekugelmuseum, Ströck, Vienna Comic Con und Wien Holding zählen.

Wir von PH Austria sind jedem Teilnehmer, jeder mitlaufenden Familie dankbar – sie liefen alle für jene, die es selbst nicht mehr können.

Heuer erreichten die Einnahmen eine Rekordsumme von 10.000 Euro. Dieses gesammelte Geld liefert einen wichtigen Beitrag im Kampf gegen die noch immer unheilbare Krankheit Lungenhochdruck. So können wir die Forschung vorantreiben und Betroffene noch gezielter und intensiver unterstützen. Ein gelungenes Event, das immer wieder Spaß macht!

Das Aufwärmen



Er machte es vor



Der Startschuss ist gefallen und viele gruselige Gestalten setzten sich in Bewegung



Er moderierte



RÜCKBLICK

Die gruseligen Masken



Die Sieger



Die Preisverleiher



Die Schminkstation



Auch er verkleidete sich



Die Helferlein



Eine Abteilung stellt sich vor

AKH Wien – klinische Abteilung für Pulmologie

Die klinische Abteilung für Pulmologie wurde 1992 im Zuge der Umstrukturierungen des Neubaus des Allgemeinen Krankenhauses der Stadt Wien und der Medizinischen Universität Wien als erste pulmologische Universitätsabteilung gegründet. Aktuell ist die Abteilung organisatorisch der Universitätsklinik für Innere Medizin II, gemeinsam mit der Abteilung für Kardiologie und der Abteilung für Angiologie zugeordnet. Leiter der Abteilung ist Univ. Prof. Dr. M. Idzko (MPVD, Bologna ERS), der neben seiner eigenen ärztlichen Erfahrung an der Universitätsklinik Freiburg mit Pneumologie im Allgemeinen und mit den Seltenen Erkrankungen im Speziellen auch eine hervorragende internationale Vernetzung mit Experten auf dem Gebiet des Lungenhochdruckes mit sich bringt.



Die Abteilung umfasst eine Bettenstation mit intermediate care Betten, einen Ambulanzbereich, einen interventionellen Bereich mit Bronchoskopie und Rechtsherzkatheter, eine Leistungsdiagnostik (Spiroergometrie) und ein Schlaflabor. An der Abteilung sind 5 Fachärzte für Lungenerkrankungen und Innere Medizin, 2 Fachärzte für Innere Medizin und 6 Ärzte in Ausbildung tätig.

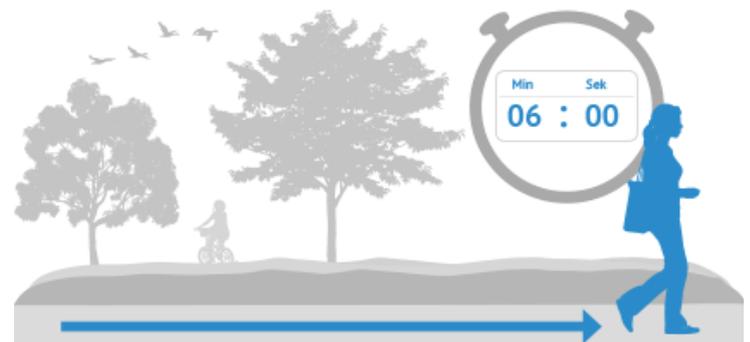
Der Umstand, dass die Klinische Abteilung für Pulmologie seit fast 30 Jahren im universitären Umfeld eingebettet ist, geht mit dem großen Vorteil einher, dass Experten aller klinischen Fächer mit internationalem Hintergrund als Ansprechpartner und Diskussionspartner zur Verfügung stehen. Die Abteilung konnte damit die therapeutischen Anfänge des Lungenhochdruckes und deren weitere Entwicklung miterleben und auch mittragen. Natürlich zeigt sich das universitäre Interesse auch in einer Forschungstätigkeit und Publikationen über Lungenhochdruck.

Als pulmologischer Ansprechpartner an der Medizinischen Universität Wien bieten wir eine umfassende klinische Expertise an, an deren Weiterentwicklung inklusive der dazu erforderlichen räumlichen und apparativen Ausstattung der Abteilungsleiter und sein Team sehr bemüht sind. Unseren Patienten mit Lungenhochdruck bieten wir nicht nur Diagnostik und Therapie der Grunderkrankung an, sondern haben auch die Möglichkeit mit Leistungsdiagnose, Trainingsempfehlung und Schlaflabor - wie im Artikel über Ko-Morbiditäten angesprochen - uns den Begleiterkrankungen zuzuwenden.

Terminvereinbarungen für unsere ambulante Sprechstunde Lungenhochdruck unter: 01 40400 61410

**INNERE MEDIZIN &
PNEUMOLOGIE**

ABTEILUNG



Für Sie nachgeschlagen



Embolie

Als Embolie bezeichnet man den akuten Verschluss eines Blutgefäßes durch eingeschwemmtes, nicht-lösliches Material (Embolus). Das können körpereigene als auch fremde Substanzen sein, wie beispielsweise losgelöste Thromben, Fett, Luft- oder Gasblasen, Tumorzellen oder Fremdkörper. Durch den Gefäßverschluss wird der Bereich hinter der Verstopfung nicht mehr durchblutet und es kommt zu einem Nährstoffmangel, der zu einem Absterben von Gewebe in diesem Areal führen kann. Eine Embolie beginnt häufig mit einem peitschenschlagartigen Schmerz als Folge der Verkrampfung des betroffenen Gefäßes. Die häufigste Form ist die Thromboembolie, welche beispielsweise einen Schlaganfall oder eine Lungenembolie verursachen kann.

Thromboembolie

Hier handelt es sich um eine tiefe Venenthrombose. Ein lokalisiertes thrombotisches Gerinnsel, meist in den tiefen Bein- oder Beckenvenen, kann sich lösen und mit dem venösen Kreislauf weitertransportiert werden.

Dysfunktion

Ein Begriff, um eine krankhafte, fehlende oder mangelnde Funktion zu bezeichnen.

Morbidität

Darunter versteht man die Krankheitshäufigkeit bezogen auf eine bestimmte Bevölkerungsgruppe. Auf Grundlage der Morbiditätsrate kann die Erkrankungswahrscheinlichkeit geschätzt werden.

Mortalität

Bedeutet Sterblichkeit

Sie bezeichnet jeweils die Anzahl der Todesfälle bezogen auf die Gesamtanzahl der Individuen oder – bei der spezifischen Sterberate – bezogen auf die Anzahl in der betreffenden Population, meist in einem bestimmten Zeitraum.

Gerry zu Gast in Belgrad

Unser Obmann Gerry Fischer wurde von der Obfrau der serbischen Initiative Lungenhochdruck nach Belgrad eingeladen, um einen Vortrag über die Aufgaben einer Patientenvereinigung zu halten. Vor großem Publikum, zu dem auch die First Lady Serbiens Tamara Vucic zählte, hatte Gerry auch die Ehre PHA Europe vorzustellen und über die diversen Aktivitäten und Projekte des Dachverbandes zu referieren.

Gerry Fischer bekleidet das Amt des Managing Director bei PHA Europe, und freute sich daher sehr, dass er bei dem Symposium mit dem Titel , PH Regional Summit Novi Sad' sofort im Anschluss an den Vortrag des berühmten PH Spezialisten Prof. Nazzareno Galié, präsentieren durfte.



T. Vucic, Gerry



Gerry



Margits Lieblingsplatz

Dieser Blick vom Restaurant des Schlosshotels in Velden ist für mich einer der schönsten Plätze. Da gibt es auch die Möglichkeit ein ausgedehntes Frühstück zu genießen und die Seele baumeln zu lassen!! „Dieser Platz hat etwas Magisches, da kannst du auf 1000 sein, wenn du dich dort hinsetzt, geht es dir binnen kürzester Zeit besser“, so Margit.



Eine Weihnachtsgeschichte, die das Herz berührt

Der kleine Wichtel

"Der kleine Wichtel war schon alt, sehr alt und er hatte schon viele Weihnachten erlebt. Früher, als er noch jung war, ist er oft in der Adventszeit in das Dorf gegangen und überraschte die Menschen mit kleinen Geschenken. Er war lange nicht mehr im Dorf gewesen. Aber in diesem Jahr wollte der kleine Wichtel wieder einmal die Menschen besuchen. So machte er sich schließlich auf den Weg, setzte sich vor das große Kaufhaus der nahegelegenen Stadt und beobachtete still und leise das rege Treiben der vorbei-eilenden Menschen. Die Menschen suchten Geschenke für ihre Familien und Freunde. Die meisten Menschen kamen gerade von der Arbeit und hetzten eilig durch die Straßen.

Die Gedanken des kleinen Wichtels wanderten zurück zu jener Zeit, wo es noch keine elektrischen Weihnachtsbeleuchtungen gab und er überlegte, ob die Menschen damals auch schon mit vollen Tüten durch die Straßen geeilt waren?

Nun, die Zeiten ändern sich, dachte der kleine Wichtel und schlich unbemerkt aus der überfüllten Stadt hinaus, zu dem alten Dorf, wo er früher immer gerne gewesen ist. Er hatte genug von hetzenden Menschen, die scheinbar keine Zeit hatten. Ist die Adventszeit nicht eine ruhige und besinnliche Zeit?

So kam er an das alte Haus, in dem schon viele Menschen gewohnt hatten. Früher war dieses Haus sein Lieblingshaus gewesen. Früher, als es noch kein elektrisches Licht gab und die Menschen ihr Haus mit Kerzen erleuchteten. Er erinnerte sich, dass sie auch keine Heizung hatten und die Menschen Holz ins Haus schafften, um es warmzuhalten. Er sah damals während der Adventszeit immer wieder durch das Fenster und beobachtete jedes Jahr dasselbe. An manchen Abenden sah er die Mutter und Großmutter Plätzchen backen. Der Duft strömte durch das ganze Haus und drang sogar zu ihm nach draußen.

Der Vater und der Großvater machten sich auf, um im Wald einen Weihnachtsbaum zu schlagen und ihn mühevoll nach Hause zu bringen. Es war kalt und sie freuten sich beim Heimkommen auf den warmen Tee, den die Mutter gekocht hatte. Oftmals saßen die Menschen zusammen, um gemeinsam zu singen und der Großvater erzählte den Kindern spannende Geschichten. Die Kinder konnten es kaum erwarten, bis die Großmutter auf den Speicher stieg, um die Weihnachtskiste zu holen, denn das tat sie immer erst kurz vor Weihnachten. In dieser Kiste gab es viel zu entdecken. Sterne aus Stroh, Kerzen, Engel mit goldenem Haar und viele andere kostbare Dinge.

Aber das war schon lange her und es war eine andere Zeit. Eine Zeit des gemeinsamen Tuns, eine Zeit miteinander, eine Zeit füreinander.

Von seinen Gedanken noch ganz benebelt, sah der kleine Wichtel auch heute durch das Fenster des alten Hauses und entdeckte die Familie, wie sie gemeinsam um den Adventskranz saß und der Vater den Kindern eine Geschichte vorlas. Nanu, dachte der kleine Wichtel, eine Familie, die nicht durch die Straßen hetzt. Menschen, die Zeit miteinander verbringen und die ihr Haus mit Kerzen erleuchten. Ja, heute ist eine andere Zeit, aber auch heute finden Menschen wieder füreinander Zeit. Dem kleinen Wichtel wurde es ganz warm ums Herz und er schlich leise und unbemerkt dorthin, woher er gekommen war. "



Mit diesem Gedanken, Erinnerungen und Eindrücken möchten wir Ihnen ein friedvolles und besinnliches Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Liebsten wünschen.



Duftende Ideen zur Weihnachtszeit

Duftende Orangen

Wenn das Wetter mal wieder so richtig mies ist, versteckt man sich gerne im Warmen. Noch gemütlicher wird es, wenn es angenehm riecht. Duftende Orangen sind besonders in der Weihnachtszeit genau das Richtige!

Das braucht ihr für eine Duftorange:

ein oder zwei Orangen
mehrere Nelken
eine lange Nähnadel und einen reißfesten Faden
dekorative Tannenzweige



So werden die Orangen zum Duften gebracht:

Für weihnachtlichen Duft braucht man nur die Nelken vorsichtig durch die Haut in die Orangen zu drücken. Am schönsten sieht es natürlich aus, wenn ein Muster aus den Nelken entsteht. Oder einfach wild durcheinander in die Orange stecken.

Wenn die Orangen mit Nelken verziert sind, kann man mit Hilfe der Nadel den Faden durch die Früchte ziehen und sie an einem zentralen Platz im Zimmer aufhängen. Oder die Orangen einfach auf grüne Tannenzweige legen.

Nach ein paar Minuten duftet es wunderbar und Weihnachten kann kommen!

Tipp für einen intensiveren Orangenduft:

Die verzierte Orange auch einfach auf die Heizung legen. Durch die Wärme breitet sich der Duft noch schneller aus!

Honigseife selbst gemacht

Verwöhnen Sie sich in der Weihnachtszeit mit einer süß duftenden Honigseife, sie ist der Inbegriff für Luxus und Wohlbefinden. Mit nur wenigen Zutaten können Sie im Handumdrehen Ihre eigene Honigseife herstellen, die Ihre Haut wunderbar pflegt und Ihr Badezimmer mit köstlichem, verführerischem Honigduft erfüllt.

Zutaten

150 g Glycerin-Rohseife opak oder 1 Stück Kernseife
1 Esslöffel Bienenhonig
1 Esslöffel Mandelöl
Seifenfarbe Orange



Zubereitung

Schneiden Sie die Glycerin-Rohseife klein und schmelzen Sie sie im Wasserbad. Oder raspeln Sie die Kernseife mit der Küchenreibe klein. Schmelzen Sie die Seifenspäne bei niedriger Hitze im Topf. Rühren Sie immer wieder um und geben Sie dabei etwas Wasser hinzu.

Geben Sie nun den Honig, das Mandelöl und einige Tropfen Seifenfarbe in die geschmolzene Seifenmasse.

Rühren Sie die Masse stetig um, bis sich alle Zutaten vermischt haben.

Füllen Sie nun die flüssige Seife in hübsche Förmchen und lassen Sie die Honigseife aushärten.

Auch ein ideales Geschenk unter dem Christbaum.

Lungenhochdruck im Fokus – Der Dialog geht weiter

„Arzt und Pflege Hand in Hand“ hieß es am Nationalen Workshop von 18. – 19. Oktober in Mondsee.

Bereits zum 2. Mal veranstaltete die Fa. MSD (Merck Sharp & Dohme) ein Seminar, bei dem die Zusammenarbeit von Arzt, Pflegepersonal, Study Nurse und PH Austria, vertreten durch Eva Otter, im Mittelpunkt stand. „Um Patienten, die an Lungenhochdruck erkrankt sind, optimal versorgen zu können benötigt man das Fachwissen verschiedenster Berufsgruppen“, so OÄ Dr. Steringer - Mascherbauer in ihrem Vortrag. Gleich zu Beginn wurden Workshops über Management der PH-spezifischen Pflege, bzw. Rechtsherzkatheter und Echokardiographie aus der Sicht des Pflegepersonals angeboten. Zum Rahmenprogramm gehörte ein hervorragender, äußerst interessanter Festvortrag, gehalten von Prof. Dr. Johannes-Peter Stasch zum Thema Entlastung für Herz und Lunge - vom Nitroglycerin zu innovativen Therapien. Bei ihrem gemeinsamen Vortrag betonten Dr. Daniela Kleinschek, Uniklinik Graz, Pulmologie und Eva Otter von PH Austria wie wichtig es für den Betroffenen ist, sich rundum versorgt zu fühlen. Mit Tipps und Übungen aus der Atemphysiotherapie endete eine interessante und wichtige Konferenz.



Schlosshotel Mondsee

Wir von der Initiative Lungenhochdruck wissen wie schwierig sich die Lebenssituation nach der schwerwiegenden Diagnose gestalten kann. Unser Aufgabengebiet liegt unter anderem darin den Betroffenen einen neuen Lebensweg zu zeigen und sie in Sozialangelegenheiten zu unterstützen. Wir fördern mit Hilfe von Plaudermeetings die Kommunikation der Patienten untereinander und helfen durch Abhalten von Infotagen die Krankheit besser zu verstehen und dadurch akzeptieren zu lernen. Solche Zusammentreffen sind für alle Berufsgruppen besonders wichtig, um Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen zu sammeln und damit eine optimale Versorgung des Patienten gewährleisten zu können. Unser Dank geht an die Fa. MSD, die dieses interessante Seminar geplant und unterstützt hat.

Frau Prof Lang auf den Spuren des Qualitätsmanagements

London, Oktober 2019



Univ. Prof. Dr. Lang

Ballonangioplastie der Pulmonalarterien ist eine Behandlung selektiver Patienten mit chronisch thromboembolischer pulmonaler Hypertension (CTEPH). Innerhalb kurzer Zeit hat sich diese perkutane Technik von Japan ausgehend über die gesamte medizinische Welt ausgebreitet, und wird nun in allen CTEPH Zentren der Welt (auch im Wiener Zentrum am AKH) praktiziert. Trotz zahlreicher Publikationen ist die Technik noch nicht standardisiert, und auch nicht die Auswahl der Patienten, die Anzahl der Sitzungen und der Umgang mit den medikamentösen Therapien als Begleitung der Interventionen. Die Internationale CTEPH Association ist in der besonderen Position durch internationale Vernetzung und Beteiligung interdisziplinärer Expertengruppen eine Datenbank zu erstellen, die die offenen Fragen der BPA adressieren kann. Das Ziel des multinationalen BPA Registers aus 18 Zentren in den US, Europa, und Japan ist es, die Wirksamkeit, Sicherheit und Dauerhaftigkeit der BPA zu beschreiben, und darüber hinaus technische Details der Prozedur, Patientenauswahl und Komplikationen zu definieren.

Connect Projekt

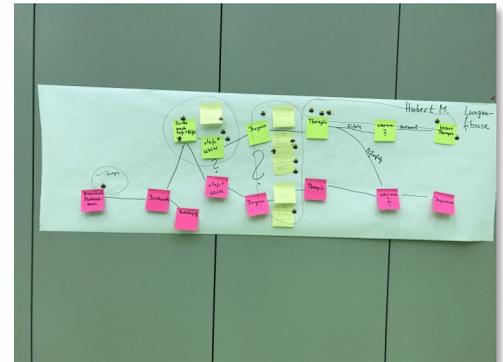
Medizinische Universität Graz startet ein Zukunftsprojekt



Das sogenannte Connect Projekt ist ein Co – Creation – Workshop, den die Medizinische Universität Graz ins Leben gerufen hat. Ziel dieses Projekts ist es, einen neuen Prozess zu etablieren, der es unterschiedlichen Nutzern von medizinischen Forschungsergebnissen ermöglicht, sich in einer innovativen und offenen Art und Weise auf Augenhöhe an der Entwicklung neuer Forschungsprojekte zu beteiligen. Ein erster Schritt dieses Ziel zu erreichen ist es,

dass Forscher, Ärzte verschiedener Fachrichtungen, Patienten, Vertreter von gemeinnützigen Institutionen, Therapeuten und Pfleger gemeinsam geeignete Möglichkeiten für eine bestmögliche Kommunikation von bestehenden Ergebnissen aus der Fibroseforschung, wo ja auch Lungenhochdruck dazu gehört, zu entwickeln.

PH Austria erhielt dazu eine Einladung und wurde durch Eva Otter vertreten. Sie arbeitete in der Arbeitsgruppe mit Prof. Dr. Olschewski, Uniklinik Graz, und Doz. Dr. Kwapiszewska-Marsh, LBI Graz mit.



Kardiologie der Uniklinik Graz bestens aufgestellt

Univ.-Prof. Dr. Andreas Zirlik wurde zum Professor für das Fach Kardiologie an die Medizinische Universität Graz berufen. Der international renommierte Experte in der Kardiologie mit besonderer Expertise auf dem Gebiet der Atherosklerose kommt vom Universitätsherz-zentrum Freiburg an die Medizinische Universität Graz. Als Spezialist auf dem Gebiet inflammatorischer Mechanismen, welche



zur Entstehung der Atherosklerose führen, leitet er im Rahmen seiner Professur an der Med Uni Graz die Klinische Abteilung für Kardiologie. Zirlik zeigt großes Engagement in Lehre und Forschung und sieht seine Tätigkeit in der Entwicklung neuer Therapieoptionen als wissenschaftlichen Schwerpunkt.

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.

Jahresplakette

Hier Ihre Jahresplakette für das Jahr 2020. Einfach ausschneiden und in Ihren Notfallausweis einkleben.



Zu Weihnachten essen wie die Queen

Heilbutt mit buntem Spargelsalat

Zutaten für 4 Personen

4 Heilbutt - Filets
200 g grüner Spargel
4 Stk Kartoffeln
Cocktailtomaten
1 EL gehackte Petersilie
2 EL Olivenöl
Butterschmalz
Salz
Etwas Zucker
Pfeffer



Zubereitung

Das untere Drittel des Spargels schälen, holzige Enden abschneiden und in siedendem Salzwasser mit 1 TL Zucker bissfest garen. Abtropfen und im Ofen warmstellen. Tomaten waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Tomaten 1 – 2 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und anbraten. Anschließend alles im Ofen warmhalten.

Die Heilbutt – Filets waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten kurz anbraten. Etwas salzen und pfeffern. Tomaten, Bratkartoffeln und Spargel vermengen, mit Pfeffer würzen und mit fein gehackter Petersilie bestreuen. Das Gemüse auf einen warmen Teller anrichten, den Fisch auf das Gemüse setzen und z. B. mit Brunnenkresse dekorieren.

Brombeer – Topfen – Mousse mit Schokoladestreuseln

Zutaten für 4 Personen

Mousse:

125 g Brombeeren
100 g Frischkäse
150 g Topfen
Saft und geriebene Schale von ½ Biozitronen
2 Eiweiß
70 g Zucker

Schokoladestreusel:

150 g Mehl
100 g kalte Butter
75 g Zucker
25 g gemahlene Haselnüsse
1 EL Kakaopulver



Zubereitung

Für das Mousse die Brombeeren verlesen und waschen. 8 Stk für die Verzierung beiseitelegen, den Rest mit der Gabel leicht zerdrücken. Frischkäse, Topfen, Zitronensaft und -schale vermengen. Eiweiß 30 Sekunden aufschlagen, dann nach und nach Zucker beimengen. Schlagobers steif schlagen, zuerst Eiweiß dann Schlagobers unter die Masse heben. Brombeeren vorsichtig unterziehen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen, alle Zutaten in eine Schüssel geben und zügig verkneten, Streusel auf das Blech geben und 8 – 12 Minuten knusprig backen.

Mousse in 4 Gläser füllen, Streusel darauf geben und mit je 2 Brombeeren verzieren.

Erkältung wirkungsvoll vorbeugen

Warum Symptome einer Erkältung auftreten und wie sich ihre Vorboten zeigen

In der kalten Jahreszeit haben Erkältungsviren Hochsaison. Die Ursachen sind meist Viren, die über die Luft oder über kontaminierte Gegenstände wie Türklinken, Telefonhörer oder Haltegriffe in der U-Bahn ihren Weg in unseren Körper finden. Diese setzen sich in den Schleimhäuten der oberen Atemwege fest. Nach 2 – 3 Tagen verspürt man dann die ersten Vorboten. Dazu gehören, wer kennt es nicht, ein leichtes Kratzen oder Trockenheitsgefühl im Hals, Schmerzen beim Schlucken, Kribbeln in der Nase oder eine laufende Nase oder häufiges Niesen. In Folge treten unter Umständen allgemeine Abgeschlagenheit, verstärktes Schlafbedürfnis, eventuell auch Frieren oder Frösteln auf. Sollte sich auch noch Fieber dazugesellen ist der Weg zum Arzt unumgänglich.

Hier ein paar Tipps, um einer Erkältung vorzubeugen:

Hygiene – sie steht ganz oben auf der Liste, denn Erkältungsviren können längere Zeit auf der Haut oder auf der Oberfläche von Gegenständen überleben. Ganz wichtig ist daher häufiges Händewaschen. Also Abstand halten zu erkälteten Personen und vermeiden Sie das Anfassen von Haltegriffen in öffentlichen Verkehrsmitteln.

Ernährung – auch die Ernährung spielt eine große Rolle. Generell sollte man sich möglichst abwechslungsreich und ausgewogen ernähren. Die besten Gesundheitslieferanten sind frisches Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Auch wärmende Gewürze, wie Zimt, Kardamom oder Ingwer helfen dem Körper ein kräftiges Immunsystem aufzubauen. Fleisch und tierische Fette sollte man nur in Maßen zu sich nehmen.

Erholung – wichtig ist ausreichender Schlaf. Ruhe und Erholung sind wichtige Maßnahmen, um einer Erkältung vorzubeugen, denn durch Stress werden Erkältungen und andere Infekte begünstigt.

Erlernen einer Entspannungstechnik, wie z. B. Meditation, autogenes Training oder Muskelentspannungsübungen sind ein wesentlicher Faktor, um einer Erkältung vorzubeugen.

Entdecken Sie unsere Reisevorschläge, entfliehen der kalten Jahreszeit und lassen Sie sich bei warmen Temperaturen verwöhnen.

Feuchtigkeit – bei niedrigen Temperaturen fühlen sich die Erreger wohl. Noch hinzu kommt, dass bei Kälte die Schleimhäute weniger gut durchblutet werden. So stehen auch weniger Abwehrzellen parat, z. B. in der Nasenschleimhaut, um Keime aufzuhalten. Man sollte daher im Winter immer auf eine ausreichend warme Bekleidung achten. Daher nie auf den Schal vor dem Mund vergessen, er schützt unsere Atemwege. Auch Handschuhe sollte man nicht vergessen. Ein Luftbefeuchter eignet sich sehr gut um der Erkältung keine Chance zu geben. Ein wichtiger Punkt ist auch das regelmäßige Lüften von Räumen.

Wir hoffen Ihnen wertvolle Tipps gegeben zu haben und Sie können so einer Erkältung vorbeugen!



Urlaub im Land des ewigen Sommers Afrika - Kapverden - Insel Boa Vista

Hotel Riu Tuareg *****

Das Hotel ist im Süden der Insel, traumhaft zwischen Wüste und Meer, direkt am weitläufigen, feinsandigen Strand gelegen und lädt so zu langen Standspaziergängen ein. Außerdem bietet die Unterkunft neben großzügigen Poolanlagen und einem umfangreichem Wellnessangebot auch noch eine All Inclusive Verpflegung rund um die Uhr an.

Alle Zimmer sind mit Klimaanlage, kombiniertem Wohn/Schlafzimmer, Kühlschrank, Telefon, Safe, Sat - TV, Dusche, separatem WC und Balkon ausgestattet.

Weiters gibt es in der geschmackvoll eingerichteten Anlage einen eigenen Adults - only Bereich mit eigenem Pool und exklusiven Zimmern und schafft so die Möglichkeit für Entspannung und viel Ruhe.

Die Außenanlage besticht mit 8 Pools, wobei der Hauptpool und das Whirlpool beheizbar sind. Sonnenschirme, Badetücher und Liegen ohne Gebühr, ein Souvenirshop, ein Internetterminal und ein Nachtclub, 6 Restaurants und ein Wellnessbereich, der zum Träumen einlädt, machen Ihren Urlaub unvergesslich.



Leistungen

TUI PLUS PAKET (beinhaltet eine deutschsprachige Betreuung rund um die Uhr für Fragen und Anliegen zu Ihrer Reise und auch zu örtlichen und kulturellen Gegebenheiten, ein Informationsportal „MEINE TUI“ mit wertvollen Reiseinformationen und digitalen Reiseführer, falls notwendig professionelles TUI Krisenmanagement, Zug zum Flug, Transfer zum Hotel).

Die Gastronomie verwöhnt Sie durch ein All Inclusive Angebot mit frischen Produkten aus der Region, ausgewählten nichtalkoholischen Getränken und einem Service, das hervorsteht. Im Hauptrestaurant ist angemessene Kleidung erwünscht.

Der Flughafen Aristide Pereira ist ca 25 km entfernt, das entspricht einer Transferzeit von 35 Minuten.



Das könnte Ihr Flug sein

Angebote gültig von 27.10.2019 – 1.4.2020

Hinflug So. 15.12. 06:45 – 11:55 Uhr Wien-Schwechat (VIE) – Rabil (BVC) Travel Service QS 4304 - Economy Class
Direktflug

Rückflug So. 22.12. 12:45 – 13:25 Uhr Rabil (BVC) – Amilcar Cabral (SID) Travel Service QS 4304 - Economy Class

Aufenthalt in Amilcar Cabral (SID) 0h 45m

14:10 – 23:15 Uhr Amilcar Cabral (SID) – Wien-Schwechat (VIE) Travel Service QS 4304 - Economy Class

Inkl. 1 Freigepäckstück mit max. 20 kg pro Person bei Hin- und Rückflug

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/AI – TUI PLUS PAKET

Preis/Person: € 732,--

Medizinische Versorgung

Falls Sie medizinische Hilfe benötigen wenden Sie sich bitte zuerst an die Rezeption Ihres Hotels.

Für den Notfall:

Allianz Health Care

Adresse: Lg Martires Pdjiguiti Plateau Cidade da Praia , Praia , Cape Verde.

Tel.: + 238 260 00 50



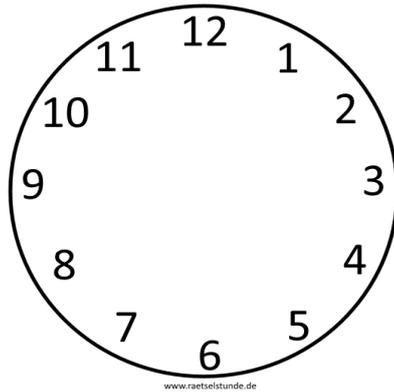
Wichtig – nicht vergessen!

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

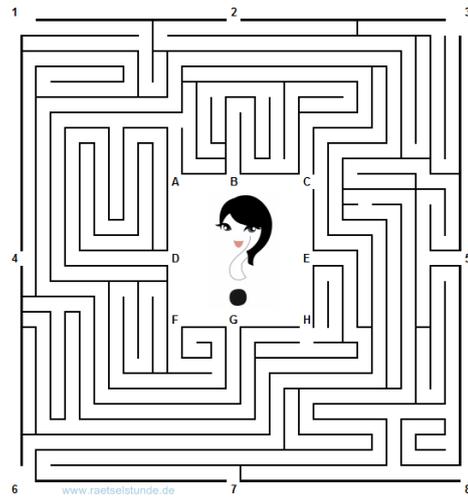
- Besorgen Sie sich schon rechtzeitig alle Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen müssen
- Sollten Sie während des Fluges Sauerstoff benötigen, teilen Sie uns das rechtzeitig mit, damit wir Ihnen einen Konzentrator reservieren können. Für Mitglieder ist dieser kostenlos auszuborgen.
- **Schließen 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

Kannst du die Rätselaufgaben lösen?

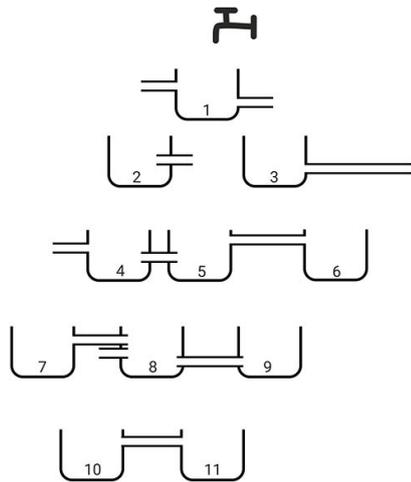
A) Teile das Ziffernblatt mit 2 Strichen in 3 gleich große Felder.



B) Welchen Ausgang muss Questina nehmen



C) Welches Gefäß wird zuerst bis zum Rand gefüllt sein?



D) Welche Zahl fehlt?

5	10	4
13	?	21
18	16	25

Lösung:

A:



B:



C:

Lösung: kein Gefäß

D: 6

Fakten im Blick

Alleine im Monat Oktober sind über Lungenhochdruck mehr als 40 Zeitungsartikel und Medienberichte erschienen

Krebsmittel gegen Lungenhochdruck

Lungenhochdruck ist eine schwere, zum Tode führende Erkrankung, die durch eine starke Verengung der Lungengefäße gekennzeichnet ist. Die Diagnose pulmonale Hypertonie wird zumeist erst dann gestellt, wenn es durch die fortschreitende Unterstützung zum H...

Kontroversen in der Pneumologie
Pneumologisch-Thoraxchirurgisches Kolloquium, Wien, 13.6.19

Therapie der PAH: Das Ziel heißt Niedrigrisikostatus
Bei Patienten mit PAH (pulmonale Hypertonie) sollen Therapieentscheidungen anhand des individuellen Risikostatus getroffen werden, ist eine Eskalation der Therapie indiziert. *Rataktion: Hans Barth*

Therapie von Lungenmanifestationen bei Kollagenosen



Am 30. Oktober wird wieder zum Ghost Run geladen
Ghost Run zugunsten der Lungenkinder

HALLOWEEN Laufen für die Lunge
Am 30. Oktober findet ab 14 Uhr auf der Prater Hauptallee (Start und Ziel: Hauptbahnhof der Liliputbahn) der „Ghostrun“ statt. Die Startgelder kommen dem „Lungenkinder Forschungsverein“ zugute. Verkleidung ist erwünscht, Schminken gegen Spende. www.ghostrun.at

Zukünftig Organ spenden

Die Anzahl an Patienten mit Lungenerkrankungen ist in den letzten Jahren stark angestiegen. In Zukunft wird mit einem weiteren Anstieg zu rechnen. Ein Organ spenden ist eine gute Möglichkeit, das Leben eines anderen Menschen zu retten. *Quelle: www.ghostrun.at*

Geisterlauf im Prater

„GhostRun“: 10.000 für die „Initiation“ Lungenhochdruck
Der Verein PH Austria unterstützt Betroffene, um nach ihrer Diagnose so schnell wie möglich die bestmögliche lebensverlängernde Therapie zu finden. „Mit dem GhostRun lenken wir Aufmerksamkeit auf die weitgehend unbekannte Lungenkrankheit.“



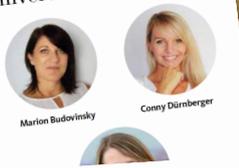
Mehr als 700 Zombies, Geister und Hexen nahmen am fünften „GhostRun“ im Wiener Prater teil.

Pulmonale Sarkoidose

Marianne Hubner, Georg-Christian Funk
Die Sarkoidose ist eine systemische Granulomatose, die sich vorwiegend in den Lungen manifestiert. Die Ursache ist unbekannt, aber es gibt Hinweise auf eine genetische Komponente. *Quelle: www.ghostrun.at*



Vorträge – forte Patientenuniversität im Oktober
Gesund essen und stressfrei leben – Tipps für die einfache Integration in jede Tagesroutine. *Quelle: www.ghostrun.at*



Marion Budovinsky, Conny Dürnberger

Was hat die Lunge mit der Leber zu tun?

Die Leber und die Lunge sind eng miteinander verbunden. Eine Erkrankung der Leber kann zu einer pulmonalen Hypertonie führen. *Quelle: www.ghostrun.at*

Aufregung um Organ spende

Griechin erhielt nach nur vier Stunden eine neue Lunge am AKH Wien.

Anschuldigungen nach Transplantation Wiener AKH leitet Untersuchung ein

Ein Patientin aus Griechenland bekam nach nur vier Stunden auf der Warteliste eine neue Lunge eingesetzt. Die Wiener AKH leitet eine Untersuchung ein. *Quelle: www.ghostrun.at*



Glücksmomente als „Therapie“

Pulmonale Hypertonie ganzheitlich betrachten

Die pulmonale Hypertonie (PH) ist eine seltene, aber lebensbedrohliche Erkrankung. Ein ganzheitliches Vorgehen ist erforderlich. *Quelle: www.ghostrun.at*



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

VORSCHAU 2020

Jänner	Februar	März
21. 1. Linzer Kellertheater	7. 2. 1. Infotag Klagenfurt 29. 2. Tag der Seltenen Erkrankungen	7. 3. Infotag Wien
April	Mai	Juni
28. 4. Infotag Innsbruck	5. 5. World PH Day 28.5. Plaudermeeting Graz	13. 6. Vespatreffen – Charity Event 17. 6. Zoolauf Tiergarten Schönbrunn 27. 6. Familieninfotag
Juli	August	September
	 Infotag Linz APHEC 30.9. Plaudermeeting Innsbruck
Oktober	November	Dezember
.... Infotag Graz Nurse Forum 30. 10. Ghostrun im Wiener Prater	6. 11. Plaudermeeting Wien - Kinobesuch Tag der Selbsthilfe im Wiener Rathaus	

Wir konnten für nächstes Jahr schon viele Termine fixieren. Für einige Veranstaltungen lässt sich im Moment nur das Monat, indem das Event stattfinden soll bestimmen, da diese Termine sich sonst mit Kongressveranstaltungen überschneiden würden, aber diese Termine leider noch nicht feststehen.

Sobald ein weiterer Termin feststeht, geben wir Ihnen in einem der im nächsten Jahr erscheinenden Magazine Bescheid. Also gleich die wichtigen Tage in Ihrem Kalender vermerken! Wir freuen uns auf Sie!

Erinnern Sie sich noch?



Blumenkohl

Schutz für unser Herz

Blumenkohl, auch unter Karfiol bekannt, schmeckt mild, ist leicht verdaulich und tut unserem Herzen gut! Was steckt dahinter? Er ist reich an Vitamin C und Mineralstoffen, wie z. B. Eisen, Magnesium,



Folsäure, Carotin und vor allem Kalium, das wiederum die elektrische Stabilität der Zellen im Herzen reguliert. So wird der Herzrhythmus gesteuert. Der Karfiol kommt ursprünglich aus Asien und ist seit dem 16. Jahrhundert auch in Europa bekannt. Blumenkohl kann roh oder gekocht gegessen werden. Beim Kochen erhält er seine schöne weiße Farbe durch Zugabe von etwas Zitronensaft oder Milch. Blumenkohl sättigt auch ohne Beilage und liegt nicht schwer im Magen! Gleichzeitig zählt der Blumenkohl, oder der auch in diese Gruppe gehörende Romanesco, zu den sehr kalorienarmen Gemüsesorten. Werden sie schonend gedämpft, stecken in 100 Gramm des Gemüses ca. 25 Kalorien. Trotzdem enthalten beide Chrom und viele wertvolle Ballaststoffe.

Ingwer - gegen graue Wintertage

Der große Klassiker der internationalen Küche hat es in sich! Gingerol heißt das ätherische Öl, das uns an kalten Tagen Wärme schenkt. Verwendet wird Ingwer in den Küchen Asiens, Afrikas, Lateinamerikas und in der Karibik. Kulinarische Abwechslung ist mit seinem Einsatz also garantiert. Ob als Gewürz zum Kochen oder als Tee aufgegossen – die dicken Wollsocken kannst du in der Schublade lassen.



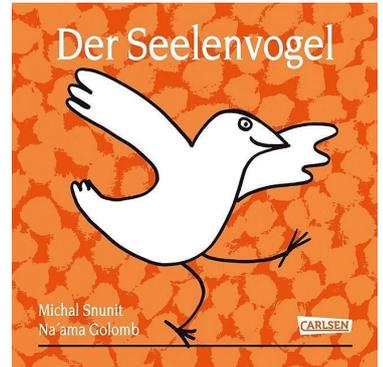
Der Seelenvogel

Autorin: Michal Snunit

Sie wurde in einem Kibbuz geboren, den ihre aus Belgien ausgewanderten Eltern in Israel gegründet hatten, studierte Literatur und Theaterwissenschaften an der Universität von Tel Aviv und arbeitete als Journalistin. Ihr Bestseller »Der Seelenvogel« wurde in 25 Sprachen übersetzt. "

"In der Seele, in ihrer Mitte, steht ein Vogel auf einem Bein. Der Seelenvogel. Und er fühlt alles, was wir fühlen."

In einer glanzvollen Übersetzung aus dem Hebräischen von Mirjam Pressler gibt der Seelenvogel Rat-schläge, denen seit der Ersterscheinung bereits eine halbe Million Leser gefolgt sind.



Hector und die Kunst der Zuversicht

Autor: Francois Lelord

François Lelord, geboren 1953, studierte Medizin und Psychologie und wurde Psychiater, schloss jedoch seine Praxis, sich und seinen Lesern die wirklich großen Fragen des Lebens zu beantworten. Der Autor lebt in Paris und Bangkok.

In Hectors Leben gibt es gerade nicht so viele gute Tage. Er zweifelt an seinem Leben, und auch die Zukunft scheint nicht besonders rosig. Hector weiß: Er muss etwas tun. Nur was? Er beschließt, seine alten Freunde aus aller Welt um Rat zu fragen.

Zusammen mit der jungen Journalistin Géraldine bricht er auf und merkt

schnell, dass er zumindest anderen Menschen dabei helfen kann, optimistisch zu sein. Das perfekte Thema für ein Buch, meint Géraldine, und wer könnte besser darüber schreiben, als Hector? Hector nimmt die Aufgabe an und erkennt: Optimismus kann man lernen! Auch er selbst? Das Buch erzählt auf humorvolle Weise von einer philosophischen Reise zu der Quelle des Glücks.



Anmelde/Aktualisierungsformular

für Mitglieder und solche die es werden möchten

Ich möchte Mitglied werden

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 21

1120 Wien

oder: info@phaustria.org

Mit dieser Anmeldung gehen Sie KEINE Verpflichtung ein !!



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/ 40-400-31800
 Spezialambulanz für PH, Innere Medizin II,
 Kardiologie
Univ.-Prof. Dr. Irene Lang
 Terminvereinbarung: Tel.: +431/ 40-400-46230

Klinische Abteilung für Pulmologie
 Sprechstunde für PH
Univ. Prof. Dr. Marco Idzko
Univ. Doz. Dr. Leo Stiebellehner
 Terminvereinbarung: +431/40-400-61410



OBERÖSTERREICH

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



KÄRNTEN

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



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

Klinikum Klagenfurt am Wörthersee
 Feschnigstraße 11, 9020 Klagenfurt
 Abt. für Kardiologie
OÄ Dr. Tamara Buchacher
 Terminvereinbarung:
 Tel.: +43 (0)463-5380-31270



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



MEDIZINISCHE
 UNIVERSITÄT
 INNSBRUCK

TIROL

Univ.-Klinik Innsbruck
 Anichstr. 35, 6020 Innsbruck
 Department für Innere Medizin
Univ. Prof. Dr. Judith Löffler-Ragg
 Terminvereinbarung:
 Tel.: +43 (0) 512-504-23260 (ab 13.00)
Univ. Klinik für Pädiatrie
Univ. Prof. Dr. Ralf Geiger
 Terminvereinbarung:
 Tel.: +43 (0)512 504 23511



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



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