

Atemberaubend

Frühling 2020 Ausgabe 38



Frühlingserwachen

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,

herzlich willkommen in der Frühjahrsausgabe von Atemberaubend.

Der Frühling schickt schon seine Vorboten, die Tage werden länger, und damit bleibt wieder mehr Zeit für Spaziergänge, kleine Wanderungen oder für einige von uns ihren Hobbys nachzugehen, wie zum Beispiel der Gartenarbeit.

Wir sind stets bemüht, unser Magazin so aktuell, aber auch so attraktiv wie möglich zu gestalten.

So werden Sie ein paar kleine Neuerungen entdecken, wie unseren Lungi, der Ihnen helfen soll, wichtige Themen gleich zu entdecken. Sollten Sie an einem Thema besonders interessiert sein, bitte lassen Sie es uns wissen, wir werden gerne darüber berichten. Aus aktuellem Grund haben wir in dieser Ausgabe keinen Reisevorschlag für Sie und aus Sicherheitsgründen wurde auch der Wiener Infotag verschoben. Ein neuer Termin steht allerdings schon fest – es ist der 24. Oktober. Ebenfalls vertagt wurde der Infotag in Innsbruck, aber auch hier gibt es bereits einen Ersatztermin – den 18. September.

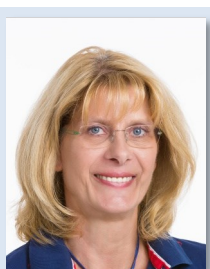
Wir werden unser Tun unermüdlich fortsetzen.

Mit Fernsehauftritten, Interviews für Zeitschriften, Postings auf Instagram und vielen Beiträgen im Facebook wollen wir den Bekanntheitsgrad von Lungenhochdruck steigern. Auch die Planung des Zoolaufs im Tiergarten Schönbrunn im Juni läuft auch Hochtouren.

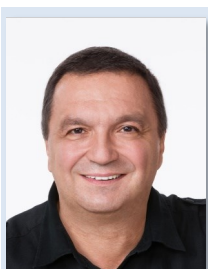
Selbstverständlich sind wir auch in diesem Jahr wie gewohnt für Sie da und finden für jedes Ihrer Probleme eine Lösung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Schmökern in unserem Magazin!

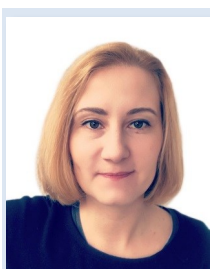
Ihr Lungenhochdruck - Team
Eva, Monika & Gerry



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

Das elektronische Rezept	Seite 3
Herzinsuffizienz- wie kann man sie therapieren	Seiten 4-5
PH Austria zu Gast bei Fa. Actelion/Janssen	Seite 5
Gesprächstherapie gefällig?	Seiten 6-7
Wenn einer eine Reise tut – Marion erzählt	Seiten 8-10
Erster Kärntner Infotag	Seite 11
Oberösterreicher besuchen Kellertheater	Seite 11
APHEC – das europäische Meeting	Seiten 12-13
PH Austria unterstützt Forschungsprojekte	Seite 14
Interessante Neuigkeiten	Seite 15
Programmorschau	Seite 16
Essen einmal anders	Seite 17
Wir in den Medien	Seite 20
Ein Buchtipps für Sie dabei?	Seite 21

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.



Das elektronische Rezept oder E-Rezept

Viel Papier und weite Wege sind bald nicht mehr notwendig

Die Digitalisierung in der Sozialversicherung rückt immer mehr in den Vordergrund. Der Hauptverband, die Österreichische Ärzte- und Apothekenkammer haben sich auf die Einführung des elektronischen Rezeptes geeinigt. Allein im Vorjahr wurden über 60 Millionen Papierrezepte ausgestellt.

Auf Wunsch erhält man einen elektronischen Code auf das Handy und kann so sein E - Rezept im Portal der Sozialversicherung unter www.meinesv.at abrufen.

Das E - Rezept stellt das digitale Pendant zur klassischen papierbasierten Verschreibung von Arznei- oder Heilmitteln dar. Auf Wunsch wird aber noch ein geschriebenes Rezept auf Papier ausgestellt.



Wie funktioniert das E – Rezept?

Ihr Arzt erstellt das Rezept im E – Card System, somit ist es im System gespeichert. Auf Wunsch erhält man dann einen Code auf das Handy oder auch einen Ausdruck, auf dem ebenfalls ein Code aufgedruckt ist. In der Apotheke wird dieser Code gescannt und somit kann das Rezept aus dem E – Card System abgerufen werden. Danach wird vom Apotheker die Einlösung des Rezepts gespeichert. Die Abrechnung dieser so erstellten Rezepte erfolgt elektronisch mit der Sozialversicherung und sind so immer im E – Card System gespeichert.

Welche Vorteile ergeben sich für den Patienten?

In der Apotheke kann das E – Rezept mit Code oder durch Stecken der E – Card eingelöst werden.

Patienten können auf Wunsch ihre E – Rezepte über eine App im Portal der Sozialversicherung elektronisch abgerufen werden (www.meinesv.at)

Die Anrechnung der Rezeptgebühren erfolgt tagesaktuell, d. h. sobald die Rezeptgebührenobergrenze erreicht ist, ist man automatisch von der Gebühr befreit.

Sollte ein Papierbeleg verloren gehen oder nicht mehr lesbar sein, kann der Apotheker durch Stecken der E – Card ersehen, um welches Medikament es sich handelt.

Unerwünschte Wechselwirkungen von Medikamenten können vermieden werden.

Auch rezeptfreie Medikamente können vermerkt werden.

Die Pilotphase:

Gestartet wird die Einführung des E – Rezeptes in einer Pilotphase in zwei Bezirken in Kärnten ab April 2020. Die flächendeckende Einführung soll bis 31. 5. 2022 abgeschlossen sein.



Wussten Sie, dass.....

... Ihre E – Card weiterhin gültig ist, auch wenn Sie jetzt bei einer anderen Krankenkasse versichert sein sollten? Die auf der Rückseite aufgedruckte Krankenkasse ist lediglich der Aussteller der E – Card. Die Kasse, bei der Sie versichert sind, ist im E – Card System gespeichert. So bleibt Ihre E – Card auch durch die Zusammenlegung der Krankenkassen weiterhin bis zum Ablaufdatum gültig.

Das Ablaufdatum Ihrer E – Card finden Sie auf der Rückseite der Karte rechts unten.

Lungenhochdruck bei Linksherzschwäche

Autor: Priv.-Doz. Dr. Deddo Mörtl



Univ.-Doz. Dr. Deddo Mörtl

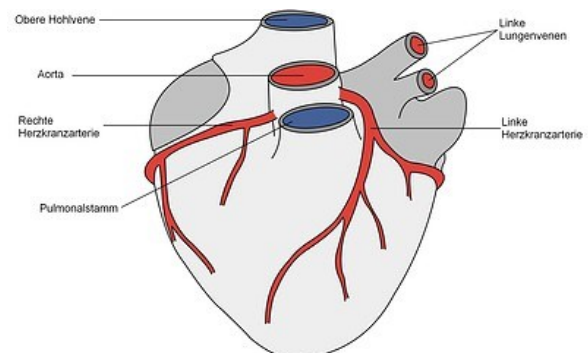
Lungenhochdruck ist eine häufige Folge von Linksherz-erkrankungen und diese Lungenhochdruckgruppe die häufigste unter den fünf in den internationalen Richtlinien definierten Formen von Lungenhochdruck. Fast jede Linksherzerkrankung kann zu Lungenhochdruck führen, wie zum Beispiel Herzklappen-erkrankungen oder angeborene Herzfehler.

Das häufigste und auch am besten untersuchte Linksherzproblem, das zu Lungenhochdruck führt, ist die Herzschwäche.

Das Herz ist mechanisch betrachtet eine Saug-Druckpumpe. Das linke Herz saugt Blut aus der Lunge an und drückt es anschließend in die Hauptschlagader hinaus damit der Körper mit Blut, Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Falls das Herz als Saug-Druck-Pumpe nicht mehr ausreichend funktioniert, kommt es zur Herzschwäche, wobei sowohl die Saug- als auch die Druckfunktion gestört sein kann. Wenn die Druckfunktion nicht funktioniert, also das Herz zu schwach ist, um ausreichend Blut in die Hauptschlagader zu pumpen, dann spricht man meist von systolischer Herzschwäche oder Herzschwäche mit reduzierter Auswurfkraft. Wenn der Auswurf noch erhalten ist, aber die Ansaugfunktion nicht ausreichend funktioniert, kann sich das Herz nicht ausreichend mit Blut füllen und man spricht von diastolischer Herzschwäche oder Herzinsuffizienz mit erhaltener Auswurfkraft. In beiden Fällen staut sich das Blut aus dem linken Herzen in die Lunge zurück. Durch diesen

Herzkammer statt nach vorne in die Hauptschlagader zurück in den linken Vorhof gepumpt. Da die Lungenvenen in den linken Vorhof münden, wird dadurch automatisch der Rückstau in die Lunge und damit der Lungenhochdruck noch zusätzlich erhöht.

Bei manchen Patienten entwickelt sich durch verschiedene Vorgänge in den Lungengefäßen ein Lungenhochdruck, der so hoch ist, dass er nicht mehr alleine durch Rückstau erklärbar ist und sich quasi selbstständig hat. Insbesondere dieser „überproportionale“ Lungenhochdruck bei Linksherzerkrankung führt zu stärkeren Beschwerden, einer deutlich schlechteren körperlichen Belastbarkeit und auch einem ungünstigeren Krankheitsverlauf.



Obwohl Lungenhochdruck nur mittels Rechtherz-katheter diagnostiziert werden kann, ist diese invasive Untersuchung bei Lungenhochdruck durch Linksherz-erkrankung oft nicht notwendig, da sie meist ohne therapeutische Konsequenz und damit ohne Nutzen für die PatientInnen bleibt. Bei Verdacht auf Lungenhochdruck lässt sich sehr einfach eine eventuelle Linksherz-erkrankung zum Beispiel bereits aus der Vorgeschichte oder mit Herzultraschall feststellen. Typische Vor- und Begleiterkrankungen sind Diabetes mellitus, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Herzklappen-erkrankungen und Vorhofflimmern. Typische Zeichen im Herzultraschall bei Linksherzinsuffizienz sind ein erweiterter linker Vorhof, ein verdickter Herzmuskel der linken Herzkammer, eine vergrößerte linke Herzkammer oder eine herabgesetzte Pumpfunktion. Da es derzeit noch keine spezifische Therapie für den Lungenhochdruck bei Linksherzerkrankung gibt ist dann eine exakte Vermessung mittels Herzkatheter meist auch nicht notwendig.



Rückstau erhöht sich der Blutdruck in der Lunge und es kommt zum Lungenhochdruck. Dies wird oft zusätzlich verstärkt durch eine undichte Mitralklappe. Die Mitralklappe befindet sich zwischen linkem Vorhof und linker Herzkammer. Wenn sie undicht wird, wird ein Teil des Blutes aus der linken

Wie bereits erwähnt, ist eine spezifische Therapie mit denselben lungengefäßerweiternden Medikamenten, die in der pulmonal-arteriellen Hypertonie verwendet werden, bei Lungenhochdruck durch Linksherzerkrankung nicht empfohlen. Für diese Empfehlung fehlen die notwendigen erfolgreichen Studien und es gibt Hinweise, dass diese Medikamente bei Linksherzerkrankung mitunter schaden können. Die Therapie ist deshalb die Behandlung der zugrunde liegenden Linksherzerkrankung mit dem Ziel, durch Besserung der Linksherzerkrankung auch den Rückstau und den Lungenhochdruck zu reduzieren. Für die Herzschwäche mit reduzierter Auswurfraction gibt es einige sehr effektive Therapien, wie zum Beispiel ACE-Hemmer, Angiotensin-Rezeptorblocker, Mineralokortikoidrezeptorantagonisten, Sacubitril/Valsartan, Ivabradin und die kardiale Resynchronisationstherapie. Diese verbessern die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit, reduzieren die Spitalsaufenthalte und verlängern das Leben. Bei erhaltener Auswurfraction konnte bisher allerdings noch kein Medikament oder sonstige Therapie schlüssig zeigen, dass sie die Prognose verbessern. Das empfohlene Ziel ist deshalb, die Begleiterkrankungen, die die Linksherzerkrankung ungünstig beeinflussen, optimal zu behandeln. Dazu gehören Diabetes mellitus, Bluthochdruck und koronare Herzkrankheit.

Diese ungünstige Kombination aus schwerer und häufiger Erkrankung und Mangel an effektiven Therapieoptionen führt glücklicherweise dazu, dass Lungenhochdruck bei Linksherzerkrankung intensiv beforscht wird. Auch wenn bisher die Studienziele mitunter knapp verpasst wurden, kamen einige

Therapien einem Erfolg schon sehr nahe. Nahezu alle großen Zentren mit Lungenhochdruck oder Herzinsuffizienzambulanzen beteiligen sich an Studien, die entweder Therapien für die Herzschwäche unabhängig von einem Lungenhochdruck oder ganz speziell Patienten mit Lungenhochdruck bei Linksherzerkrankung untersuchen, damit bald für diese spezielle Gruppe eine eigene, effektive Therapie gefunden wird.



Kontakt:

Universitätsklinikum St. Pölten – Lilienfeld

Priv.-Doz. Dr. Deddo Mörtl

Standort St. Pölten

Karl Landsteiner Privatuniversität für

Gesundheitswissenschaften

Klinische Abteilung für Innere Medizin 3

Dunant-Platz 1, 3100 St. Pölten

Tel.: +43 2742 9004 - 22577

Fax: +43 2742 9004 - 49190

deddo.moertl@stpoelten.lknoe.at

<http://www.stpoelten.lknoe.at>

PH Austria zu Gast bei Kick Off Meeting der Fa Actelion/Janssen



Im Rahmen des Kick – Off Meetings der Fa. Actelion/Janssen Anfang des Jahres, also der Zusammenkunft aller Mitarbeiter zu Beginn der Arbeit an einem Projekt, bekam PH – Austria die Möglichkeit, ihre Arbeit und Projekte vorzustellen. Unser Obmann Gerry Fischer ließ in seinem Vortrag die Geschichte unserer Organisation aufleben und berichtete im Anschluss über die derzeitigen und zukünftig geplanten Projekte. Er sprach auch über unsere Zukunftsvisionen. Speziell darüber, was unternommen werden kann PH Patienten das Leben zu erleichtern und wie Forschungsprojekte unterstützt werden können, um Heilung in greifbare Nähe rücken zu lassen. Auf deren Agenda befand sich ein Bild, genannt „Bella Donna“, das aus der Hand von Maleen Fischer stammt. Die Fa. Janssen hat das Gemälde in seine Art Gallery aufgenommen und die Vermarktungsrechte erworben. In dieser Kunstsammlung befinden sich auch viele Bilder von Patienten und nicht nur von berühmten Künstlern.

Was ist eine Komm-vor-Zone?

*„Ich habe das noch nie versucht, also bin ich sicher, dass ich das schaffe!“
(Pippi Langstrumpf)*

Jeder von uns entwickelt im Laufe seines Lebens seine persönliche Komfortzone.

Diese gibt Sicherheit und ist vertraut.

Was ist jedoch, wenn man zum Beispiel durch Schicksalsschläge, Lebenskrisen, Krankheiten etc. gezwungen wird, diese zu verlassen?

Solche Zwangsveränderungen lassen in uns häufig das Gefühl der Ohnmacht, das Gefühl, den „Boden unter den Füßen zu verlieren“ oder ein Gefühl von „Starre“ entstehen.

Zu den Gedanken der Hilflosigkeit gesellt sich meist der Verlust von Zukunftsperspektiven und Aussichtslosigkeit dazu - wie soll und kann es jetzt weitergehen?

Diese Zeit kann häufig begleitet sein von Rückzug, Isolation und dem Gefühl der Einsamkeit. Depressive Verstimmtheit, Langzeitdepressionen sowie Antriebslosigkeit und Lustlosigkeit können die Folge dieser Lebenskrise sein.

Besonders im Bereich der pulmonalen Hypertonie greift die Erkrankung massiv in die Lebensgewohnheiten ein und wird ein ständiger Begleiter im Lebensalltag.



So können alltägliche Handlungen, wie Einkaufen gehen, Stiegen steigen oder Duschen zu einer körperlichen, aber auch psychisch höchst anstrengenden Belastung werden.

Folgen daraus sind, dass Patienten häufig angeben, kein Verlangen nach sozialen Kontakten zu haben, Angst haben, die Wohnung zu verlassen, sich beschämt und einsam fühlen oder in ständiger Sorge leben.



Hier kommt die Komm-vor-Zone ins Spiel:

Die Komm-vor-Zone ist jener Übergang, jene Zeitspanne, die uns neben der Orientierungslosigkeit auch ermöglicht, unser Leben neu zu ordnen, neue Perspektiven zu schaffen und neuen Lebensmut zu fassen.

Mut, aus Starre und Hilflosigkeit auszubrechen und das Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen. Mut, die eigene Lebensregie zu führen. Auch wenn vielleicht das Drehbuch vorgegeben ist, die Regie des Lebensinhaltes liegt doch in unserer Hand.

Was hier so leicht in Worten beschrieben ist, soll keineswegs eine Minderung der Umstände bezeichnen, sondern Mut machen, seine Kräfte und Energien zu aktivieren, um in der Komm-vor-Zone seine neuen Komfortzonen zu finden.

Die Komm-vor-Zone kann auch Mut machen, begleitende Angebote und Unterstützung anzunehmen, sich mit anderen, ebenfalls Betroffenen, auszutauschen oder im Einzelgespräch über seine Lebenssituation zu sprechen.



Neben dem wesentlichen Aspekt der medizinischen Versorgung gibt es Möglichkeiten, an regelmäßigen Patiententreffen mit aktuellen Themen und Workshops teilzunehmen, ebenso die Nutzung des telefonischen Supportes und der Unterstützung bei anfallenden Alltagsthemen sowie der psychologischen Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Was hilfreich sein kann:

Der Austausch mit ebenfalls Betroffenen - das Gefühl zu bekommen, man ist nicht allein mit der Diagnose, sondern kann sich mit Gleichgesinnten über Alltagserfahrungen sowie Einzelerfahrungen austauschen.

Die Annahme der Unterstützung bei bevorstehenden Terminen, Amtswegen, ...

Das Einholen von Fachwissen, Informationen, ...

Die Nutzung von psychologischer Beratung, um seinen Lebensweg wieder zu finden und aus eventuell bestehenden Krisen durch Begleitung herauszukommen. Dies ist sowohl telefonisch als auch durch einen persönlichen Termin möglich.

In dem System, in dem wir uns bewegen, beeinflusst jeder mit Aktion und Reaktion.

Da wir andere Menschen oder vorgegebenen Situationen, wie Schicksalsschläge oder Diagnosen nicht ändern können, liegt es an uns, uns selbst zu verändern, um neue Bewegung in unserem Umfeld zu erzeugen.

Die Lösung liegt somit in jedem Menschen selbst!

Ich darf mich bei Ihnen vorstellen:

Name: Marlene Riesenhuber, MSc

Bin 36 Jahre und wohne in Ober-Grafendorf, Nähe St. Pölten, NÖ

Bin Frau, Tochter, Schwester, 2fach-Mama, Freundin, Ehefrau, Tante, Schwiegertochter, Enkeltochter, Cousine

lebensfroh, empathisch, spontan, kreativ, ehrlich, authentisch, abenteuerlustig,

mutig, lösungsorientiert, direkt, sportlich

Musikerin, Tierliebhaberin, Positivdenkerin, Zuhörerin, Ideenentwicklerin



Meine Arbeitshaltung liegt darin, dass der Mensch mit seinem Lebensthema bei mir im Mittelpunkt steht. Deshalb ist es mir ein großes Anliegen, jeden in seinem Tempo, zu seinen Rahmenbedingungen, in seinem Bereich der Gegebenheiten abzuholen und zu begleiten. Wertschätzung und Lösungsorientierung im Hinblick auf positive Perspektivengewinnung und der damit verbundenen Steigerung der Lebensqualität sind wesentliche Pfeiler meiner Begleitung.

Liebe Grüße
Marlene Riesenhuber

Kontakt:

Marlene Riesenhuber, MSc

Psychosoziale Beratung

Klostergasse 5-7

3100 St. Pölten

Tel.: 0664/99 44 50 58

www.marleneriesenhuber.com

praxis@marleneriesenhuber.com

PHA Europe Verantwortliche tagen im NH Hotel

Das NH Hotel in Wien Schwechat war von 15. – 16. Jänner Austragungsort der ersten Tagung zwischen den Hauptverantwortlichen und dem in Barcelona neu gewählten Vorstand von PHA-Europe. Eva nahm an dieser Sitzung teil, da sie in Barcelona von den europäischen Mitgliedern als Vertreterin von PH-Austria in den Vorstand gewählt wurde. Ziel dieser Sitzung war es, einen Plan für Projekte und Unterstützungen, die in diesem Jahr beantragt und durchgeführt werden, zu entwerfen.



Wer eine Reise tut, der

Bericht: Marion Maly



Es war Mitte September, als meine Freundin meinte: "Ich habe noch Urlaub, lass uns den Sommer gemeinsam noch etwas verlängern!"

Auf Urlaub mit meinen diversen Krankheiten

Alleine auf Urlaub zu fahren, nur meine diversen Krankheiten und ich, das war mir zu riskant, aber jemand zu bitten, mit mir zu fahren, erschien mir ungerecht demjenigen gegenüber. Nun also bot sich die Möglichkeit, mit Begleitung in die Wärme zu reisen. Meine Freundin Claudia gab mir den Beginn und das Ende Ihres, noch nicht verplanten, Urlaubs bekannt und ich begab mich sofort auf die Suche nach einem geeigneten Urlaubsziel. Außerdem drängte die Zeit, Claudias Urlaub sollte in zwei Wochen beginnen. Ich machte mich unverzüglich auf die Suche im "Welt Weiten Netz". Gleichzeitig kontaktierte ich Eva Otter von "PH Austria Initiative Lungenhochdruck, für Patienten". Ich erinnerte mich daran, dass bei einem Infotag der Patientenvereinigung gesagt wurde, dass es die Möglichkeit gäbe, sich einen Sauerstoffkonzentrator für Reisen auszuleihen.

Eva war wie immer sehr hilfreich, verständnisvoll und einfach lieb. Sie informierte mich, wo ich ein Gerät zu dem von mir gewünschten Zeitraum mieten könnte. Nach meinen Recherchen im Internet und am Telefon bezüglich Möglichkeiten und Preisen, besprach ich mit meiner Freundin Claudia die Angebote. Bei Kaffee und Kuchen einigten wir uns auf unser Reiseziel: Port Ghalib nahe Marsa Alam am Roten Meer in Ägypten.

Ein Fischerdorf am Roten Meer sollte unser Reiseziel sein

Marsa Alam, einst ein kleines Fischerdorf am Roten Meer, das nun zu einer ansehnlichen Kleinstadt an der Südküste geworden war. Ein Taucherparadies mit unzähligen Tauchschiffen, die von dort ihre Reise zu den entlegenen Riffen des Roten Meers antreten. Port Ghalib hingegen ist eine Retortenstadt des kuwaitischen Investors Nasser al Kharafi. Er wollte ein Monaco des Orients errichten. Einen am Reißbrett entworfenen Hafen mit vielen Brücken und Durchfahrten, Luxuswohnungen, Hotels, Restaurants und vielen Cafés und Bars entlang der Hafenpromenade, die im Jahr 2011 eröffnet wurde.





Kurz darauf verstarb der Investor und sein Sohn ließ die Arbeiten der noch im Bau befindlichen Gebäude des ambitionierten Plans seines Vaters einstellen. Also es war so weit, ich fuhr nach Wien in das Reisebüro meiner Wahl, Tauchreisen Lorenc. Dazu sei gesagt, dass ich leidenschaftliche Taucherin war und daher das Reisebüro und seine MitarbeiterInnen seit vielen Jahren kenne. Ich wusste, dass ich mich auf ihre Rücksicht, meiner gesundheitlichen Situation gegenüber, verlassen konnte. Ich buchte die Reise und meldete an, dass ich einen Transport vom Check-in zum Gate haben möchte, um mir die unendlichen Weiten des Wiener Flughafens zu ersparen. Außerdem gab ich Bescheid, dass ich einen Sauerstoff-Konzentrator mit an Bord nehmen müsste, worüber die Fluglinie vorab vom Reisebüro informiert wurde. Eva Otter gab mir noch den Tipp, mir eine Flugfreigabe vom Facharzt zu besorgen. Es wäre nicht gut, wenn mein Gerät fliegen durfte, ich aber nicht! Gesagt getan!



Boarding einfach gemacht

Nun stand der Reise nichts mehr im Wege! Die Dokumente waren überprüft und in Ordnung, die Koffer gepackt, der Sauerstoff-Konzentrator geladen und Claudia und ich startbereit!

Am Flughafen in Wien lief alles wie geschmiert. Ich wurde in einem Rollstuhl vom Check-In abgeholt, Claudia durfte als Begleiterin natürlich auch gleich die Abkürzung zum Gate mitgehen. Nach einem gemütlichen Kaffee vor dem Gate begaben wir uns zum Boarding.

Das Bodenpersonal checkte nochmals die Papiere für das Atemgerät, dann durften wir schon in den Bus, der uns zum Flugzeug brachte.

In Marsa Alam gelandet, brachte uns ein Shuttlebus zum Hotel. Nach kurzer Fahrt wurde unser Gepäck ausgeladen und wir betraten die klimatisierte Lobby des Hotels. Wir checkten ein und wurden mit einem Golfwagen zu unserem Zimmer gebracht. Der Angestellte brachte unsere Koffer herein, wir öffneten die Balkontüre und hatten den wunderbaren Ausblick auf die Lagunenlandschaft der Hotelanlage. Nun ging es wirklich los mit dem Genießen!



Die Seele baumeln lassen

Den ganzen Tag am Meer oder Pool zu liegen, Smoothies oder Getränke geliefert zu bekommen, zu lesen, baden oder einfach mit der Seele zu baumeln, was gibt es Schöneres? Wir haben uns auch den Luxus von Kosmetikbehandlungen und Massagen gegönnt. Es war einfach märchenhaft.

Ich liebe das Klima am Roten Meer! Die trockene warme Luft und die Meeresbrise sind für meine Lunge eine wahre Wohltat! Das Atmen war einfacher und auch die Spaziergänge wurden von Tag zu Tag weniger anstrengend.

Nachmittags oder abends machten wir uns auf den Weg nach Port Ghalib oder ins Tower Village. In Port Ghalib gab es viele Souvenirläden und Geschäfte für Bekleidung und Accessoires. Es gab Läden mit Tees und Kräutern, Geschäfte mit Ölen und Düften sowie Restaurants, Bars und Cafés.

Das Tower Village ist ein kleiner Ort, wo die Angestellten aus den Resorts und von den Geschäften wohnen. Es gibt auch einige Cafés und Supermärkte.

Mein Sauerstoffkonzentrator machte viele neugierig

Viele der dort arbeitenden Ägypter hatten noch nie jemand mit einem Sauerstoffgerät gesehen. Oft beäugten Sie mich skeptisch oder neugierig. Einige fassten sich ein Herz und sprachen mich darauf an. Ich erklärte, wozu das Gerät sei und dass es mir beim Atmen helfe, was alle zufrieden stimmte. Einige bedauerten mich, andere wünschten mir Glück und Gesundheit, oder boten an für mich zu beten. Alle waren sehr verständnisvoll und boten mir Hilfe an, soweit es möglich war.

Das war auch für mich eine neue Erfahrung, da sich in unseren Breiten die wenigsten Leute trauen einen anzusprechen, geschweige denn zu fragen, weshalb man ein Atemgerät benötigt. Die meisten begnügen sich damit böse zu schauen...

Nach 10 Tagen war der Traum zu Ende und wir wurden wieder zum Flughafen gebracht. In Ägypten ist die Bürokratie etwas anders als bei uns, aber alles wurde geprüft und schlussendlich genehmigt. Dann ging die Heimreise los. Das Flugpersonal war sehr hilfsbereit und nett.

In Wien begrüßte uns ein trüber, nasskalter Tag, doch wir hatten Sonne für den kommenden Winter getankt und waren glücklich wieder zu Hause zu sein.



Mit allen Sinnen genießen



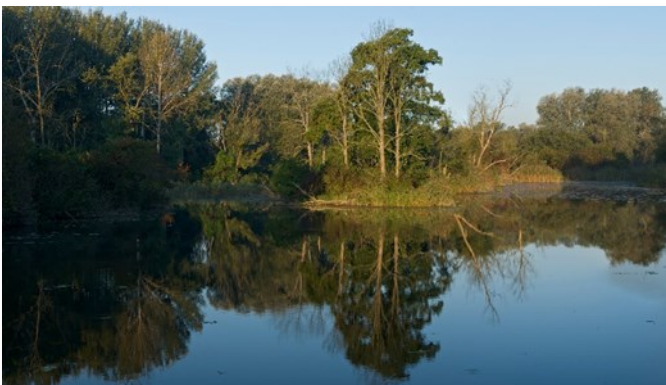
Marion

Eva's Platz zum Kräfte sammeln

Ein Ort, wo man die Gedanken wieder ordnen kann, eine Insel des Rückzugs. So ein Platz ist für mich besonders dann wichtig, wenn alles um mich herum einzustürzen droht, wenn der Stress oder die negativen Gedanken die Oberhand gewinnen.

Ganz in der Nähe meines Wohnortes gibt es ein Naturgebiet. Hier bin ich eins mit der Natur, den Wiesen, den Bäumen und mit dem vorbei fließenden Fluss. Nur das Gezwitscher der Vögel und das Brausen der Wellen unterbrechen die Stille.

Für mich ein idealer Ort zum Entspannen und Kräfte sammeln.



1. Kärntner Infotag

Zum ersten Mal gab es in Klagenfurt, Bundesland Kärnten, einen Infotag für Lungenhochdruckpatienten und deren Angehörige.

Klagenfurts Lungenhochdruck – Spezialistin Frau OÄ Dr. Tamara Buchacher vom Klinikum Klagenfurt am Wörthersee sprach über die verschiedenen Formen von Lungenhochdruck und die nach heutigem Stand möglichen Therapien. Eva Otter stellte das breite Tätigkeits-spektrum von PH Austria vor.

Die Veranstaltung war ein voller Erfolg. Es wurde daher gleich ein Plaudermeeting für den 29. Mai fixiert. Am schönen Wörthersee ist eine Schiffsrundfahrt geplant, selbstverständlich gibt es Kaffee und Kuchen! Bei diesem Zusammensein werden auch die sozialen Angelegenheiten, wie Beantragen eines Behindertenpasses oder Ausfüllen der Formulare für Pflegegeld oder Parkausweis nicht zu kurz kommen.

Eva ließ es sich nicht nehmen, beim Lindwurm, dem Wahrzeichen von Klagenfurt, vorbeizuschauen.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei der Firma OrphaCare, die dieses Treffen unterstützt und gesponsert hat.



Lachen ist gesund

Ganz unter dem Motto von Frau OÄ Dr. Regina Steringer – Mascherbauer stand auch heuer wieder der Besuch im Linzer Kellertheater am 21. Jänner.

Das größte Bestreben des Linzer Kellertheaters ist es, dem Publikum Unterhaltung auf höchstem Niveau zu bieten, das mit der Aufführung des Komödien – Klassikers

„Boeing – Boeing restarted“



wieder einmal mehr unter Beweis gestellt worden ist.

Im Mittelpunkt steht Bernadette, für die Monogamie ein überholtes Lebensmodell darstellt. Deshalb unterhält sie gleichzeitig Beziehungen zu den drei Piloten Pierre, William und Alexej, die allerdings nichts voneinander wissen. Da Bernadette sie auch wegen ihrer unterschiedlichen Flugpläne ausgewählt hat, befinden sich zwei von ihnen immer in der Luft. Dieses bestens eingespielte System gerät allerdings stark ins Wanken, als unvermutet Wetterkapriolen und spontane Flugplanänderungen auftreten. Für den rasanten Komödienklassiker mit viel weiblichem Charme und Esprit, geschrieben von Marc Camoletti, sprach ein restlos ausverkauftes Haus!



APHEC & GAM Konferenz der europäischen Mitgliedsstaaten

In der Zeit von 29. 11. – 3. 12. 2019 wurde in Castelldefels, einem Vorort von Barcelona, die jährlich stattfindende APHEC (Annual Pulmonary Hypertension European Conference) abgehalten. Die Schwerpunkte dieser Konferenz waren:

- Jahreshauptversammlung
- Wahl des Vorstandes (alle 2 Jahre)
- Präsentation der Industrie
- Galadinner
- Vorträge namhafter PH Professoren



Prof. Dr. A. Ristic



Prof. Dr. N. Galie

Nach der Eröffnungsrede des Managing Directors von PHA Europe, Gerry Fischer, in der er zu den verschiedenen Themen im Rahmen der alljährlich stattfindenden Treffen Stellung nahm, präsentierte er den Finanzbericht von 2018 und gab uns einen Einblick für die Prognose 2019.

Die neuen Mitglieder aus Moldawien und Estland wurden einstimmig angenommen.

Danach wurde der bisherige Vorstand entlastet und der neue gewählt. Der neu gewählte Vorstand ist in weiblicher Hand.

PHA Europe hat zum ersten Mal eine Präsidentin, sie kommt aus Serbien. Die Kaffeepause wurde von vielen Teilnehmern genutzt, um sich in gemütlicher Atmosphäre auszutauschen. Auch beim Abendessen ging der Gesprächsstoff nicht aus.

Der 2. Tag des Kongresses war der Entwicklung neuer Möglichkeiten in der Therapie für Lungenhochdruck gewidmet. Es ist immer interessant zu erfahren, wie die Sicht der Industrie auf die Patientengemeinschaft ist. So erhält man Einblick in kommende Studien und kann über Zukunftsprojekte diskutieren. Vertreter von Acceleron, Actelion/J&J, Bayer, Ferrer und MSD konnten mit hervorragenden Vorträgen Zeichen setzen. Das Engagement seitens der Industrie bei der Entwicklung von Medikamenten oder der Erforschung neuer Wirkwege zur Verbesserung der Lebensqualität Betroffener war beeindruckend. Auch an einer einfachen Nutzung einer Smartphone - App, in der man sein tägliches Empfinden eintragen kann, wird gearbeitet.

Am Abend fand das berühmte Gala – Dinner statt.

Bei diesem Dinner wird über die lange Reise, die hinter uns liegt, wo wir jetzt stehen und über unsere Ziele, die wir noch erklimmen wollen, berichtet. Doch davor gab es noch eine hoch interessante Präsentation von Prof. Dr. Nazzareno Galie über die Fortschritte bei der Diagnosefindung und Behandlung der PH.

Ein wesentlicher Bestandteil dieser Konferenz sind natürlich die Vorträge namhafter PH – Spezialisten. Dazu gehören Prof. Dr. N. Galie, Italien, Prof. Dr. S. Gibbs, GB und Prof. Dr. A. Ristic, Serbien.

Prof. Dr. Gibbs berichtete über den Einsatz von Biomarkern bei der Diagnosefindung und den Einsatz von künstlicher Intelligenz, sowie über potentielle neue Medikamente, aber auch über den Fortschritt, die in der Genetik gemacht wurden.

Prof. Dr. Ristic gab uns einen Einblick über den Zugang von PH Medikamenten in osteuropäischen Ländern.



Prof. Dr. S. Gibbs

RÜCKBLICK

Es gibt in diesen Breiten noch viel Arbeit hinsichtlich Diagnosemöglichkeiten, den Zugang zu Expertenzentren und die dafür notwendige Ausstattung. Auch mangelt es an speziellen Rehazentren.

Mit einer kurzen Zusammenfassung über die Tätigkeiten im Rechtswesen und einem regionalen Mittagessen endete die Konferenz.

Organisiert wurde dieses hervorragend organisierte Treffen, an dem 75 Personen teilnahmen, von unserem Wiener Büro.



Eine Konferenz, die von einem großen Verständnis für die Probleme der Betroffenen in anderen Ländern und von gegenseitigem Respekt geprägt war, brachte viele neue Erkenntnisse und Ideen, deren Verwirklichungen ein kleines Stück näher gerückt sind.



PH Austria unterstützt Forschungsprojekte

Nach Lungentransplantation auf den höchsten Berg Nordafrikas

Unter der Leitung des Transplantpulmologen Univ. Prof. Dr. Peter Jaksch von der MedUni Wien erklommen lungentransplantierte Patienten im September 2019 den 4.167 Meter hohen Jebel Toubkal in Marokko. Es war nach 2017 die zweite Expedition dieser Art und wieder konnte das große Leistungspotential von Lungentransplantierten unter Beweis gestellt werden.

Um eine Überforderung auszuschließen, mussten alle Teilnehmer sechs bis acht Monate vor der Tour ein eigens für sie abgestimmtes Trainingsprogramm absolvieren. Schließlich konnten 14 Lungentransplantierte aus Österreich, Ungarn, Deutschland, Griechenland und Italien die Besteigung in Angriff nehmen. Den Trek begleiteten 34 Ärzte, Psychologen und Pflegekräfte. Auch sie mussten ebenso trainiert sein, denn 4.000 Höhenmeter verlangen auch gesunden Menschen einiges ab. Der wissenschaftliche Teil dieser Expedition umfasste die laufende Untersuchung der Patienten und den Vergleich mit den gesunden Begleitpersonen. Geachtet wurde auf den Medikamentenspiegel, die Schlafqualität, die Lungenfunktion, die Herzfrequenzvariabilität, abhängig von der Höhe, und auf die Muskelkraft. Das Herz wurde zusätzlich regelmäßig per Ultraschall überprüft. Der Lungenkinder Forschungsverein von PH Austria – Initiative Lungenhochdruck unterstützte die bestens organisierte Expedition mit € 5.000,--.

Die Teilnehmer erhielten von uns ein T-Shirt, das alle beim Fotografieren als Dankeschön angezogen haben.



Unterstützung für Kinderklinik der MedUni Wien

Für eine schnellere Diagnose und bessere Therapiemöglichkeiten - daran arbeiten Frau Dr. Albinni mit Team an der Kinderklinik der MedUni Wien. Ziel des Projektes „Erweiterte Genanalytik und Aufstellung einer Genbank bei Kindern mit



PH“ ist es, eine Genbank für die kleinen Patienten aufzustellen und anhand neuer genetischer Untersuchungsmethoden eine erweiterte Genanalyse durchführen zu können. Damit sollen vor allem seltene und bisher unbekannte Mutationen erfasst und somit Krankheitsverläufe besser einschätzbar werden. Hiermit soll auch ein Grundstein für eine Möglichkeit der individualisierten Therapie gelegt werden. Gendiagnostik ist allerdings mit hohen Kosten verbunden. Mit einer Unterstützung von € 10.000,-- garantiert der Lungenkinder Forschungsverein von PH Austria – Initiative Lungenhochdruck die Fortführung dieser wichtigen Forschungsarbeit.

Entwicklung einer App für 6 – Minuten Gehstest

An der medizinischen Universität Innsbruck forscht ein Team um Univ. Prof. Dr. Geiger an einer App, die die Messung der funktionellen Bewegungskapazität bei an Lungenhochdruck erkrankten Kindern zu ermöglichen. Dies sollte einer besseren Überwachung der Auswirkungen einer Behandlung beitragen.

So wie bei Erwachsenen kann dann auch bei Kindern der Test zur Vorhersage von Morbidität und Mortalität bei kardiopulmonalen Erkrankungen verwendet werden.

Das Forscherteam kalkulierte Z – Scores, die helfen die Veränderung der Gehstrecke zum Wachstum zu korrelieren.

Nun soll eine App für den klinischen Gebrauch entwickelt werden, in die man die Referenzwerte eintragen und Referenzkurven berechnen kann. Sie könnte weltweite Verwendung in pädiatrischen, kardiologischen und pulmologischen Zentren finden.

Dafür stellte der Lungenkinder Forschungsverein von PH Austria – Initiative Lungenhochdruck eine Förderung von € 5.000,-- zur Verfügung.



Interview im Cafe Dommayer

Das Magazin „Gesünder Leben“ erscheint einmal im Monat, immer in der 1. Kalenderwoche.

In allen diesen Ausgaben gibt es einen Beitrag über ein bestimmtes Krankheitsbild, erzählt aus der Sicht eines Betroffenen.

In der April – Ausgabe wird über Lungenhochdruck berichtet. Aus diesem Grund hatte Eva Otter ein Interview mit dem Journalisten M. Simbürger. Getroffen haben sie sich gemeinsam mit einer Fotografin im Cafe Dommayer. Eva berichtete über die Symptome der Krankheit, sowie über die möglichen Therapieformen, welchen Stellenwert für sie die Tätigkeit bei PH Austria hat und betonte, wie wichtig es ist, dass man an sich glaubt und sich niemals aufgibt.



Vespa - Fahrer setzen sich für Lungenkinder ein!

Das zum 7. Mal stattfindende Perchtoldsdorfer Vespatreffen steht heuer ganz im Zeichen von PH Austria, Initiative Lungenhochdruck. Hunderte Fahrer helfen mit, Betroffenen, die an der unheilbaren Krankheit Lungenhochdruck leiden, zu unterstützen und spenden die Startgelder.

Aus diesem Grund gab es am 20. Februar eine Pressekonferenz im Cafe Alexander am Perchtoldsdorfer Hauptplatz. Monika und Eva beantworteten gemeinsam mit den Initiatoren des Vespatreffens die Fragen der Journalisten.

Genau am 29. Februar, den „Tag der Seltenen Erkrankungen“, wird der Startschuss für die Startnummernausgabe zum legendären Rollerevent gegeben. Außerdem haben sich die Veranstalter heuer zum Ziel gesetzt, möglichst viele Spenden für PH Austria zu sammeln und so unsere Initiative bestmöglich zu unterstützen.



Monika, Andreas, Eva, Sabine, Heinz

Gemeinsam dem Sensenmann davonlaufen



Heuer wird bereits zum 6. Mal der GhostRun im Wiener Prater ausgetragen. Die 6 km lange Strecke führt durch den grünen Prater und findet heuer am Samstag, den 31. Oktober statt. Verkleidung ist keine Pflicht, trotzdem hoffen wir viele gruselige Gestalten zu erhaschen, die den Prater unsicher machen. Start und Zieleinlauf sind bei der Liliputbahn Hauptbahnhof. Es wird wieder einen Familienlauf, einen Lauf für Jugendliche und einen Haupteinlauf geben. Der Start für den Familienlauf ist um 11:00, für die Jugendlichen um 11:30 und der Hauptlauf beginnt um pünktlich um 12:30. Sie sind neugierig geworden? Unter www.ghostrun.at finden Sie alle wichtigen Details.

Für Sie nachgeschlagen



Betanin

Betanin oder auch Betanoin ist ein natürlicher Lebensmittelfarbstoff, der die europäische Zulassungsnummer E 162 trägt. Der rote Farbstoff ist ein natürlicher Bestandteil der Roten Rübe, löst sich in Wasser und reagiert empfindlich auf Hitze und Licht. Betanin ist grundsätzlich für alle Lebensmittel zugelassen, denen Farbstoffe zugesetzt werden dürfen. Hiervon ausgenommen sind unbehandelte Lebensmittel und solche, die aufgrund gesetzlicher Regelungen nicht durch Zusatzstoffe verändert werden dürfen. Eine Beschränkung der Höchstmenge, die zugesetzt werden darf, gibt es für diesen Farbstoff nicht. Verwendung findet der Farbstoff bei der Einfärbung von Saucen, Suppen, Kaugummi, Fruchtojoghurt, Desserts, Speiseeis und Frühstücksflocken. Betanin ist zudem für das Einfärben von Kosmetika und Arzneimitteln zugelassen.

Möchten Sie noch mehr erfahren?

<https://www.lebensmittellexikon.de/b0003830.php>

Copyright © lebensmittellexikon.de

Varizen

Krampfadern oder Varizen sind erweiterte, geschlängelte und knotig veränderte oberflächliche Venen. Im Mittelalter wurden sie als „Krummadern“ bezeichnet. Daraus ist im Laufe der Sprachentwicklung das Wort „Krampfader“ entstanden. In erster Linie sind die Beinvenen betroffen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

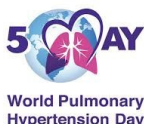
Bei mehr als 90 Prozent der Betroffenen liegt eine familiäre Veranlagung vor. Krampfadern sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden, da sie das Risiko für Thrombosen und Embolien erhöhen.

Veranstaltungskalender

World PH Day

5. 5. 2020

Eine jährliche globale Veranstaltung, um das Bewusstsein für PH zu schärfen



Wiener Zoolauf

17. 6. 2020

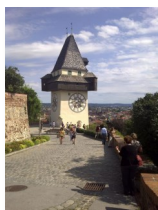
Zum 9. Mal findet der Zoolauf im Tiergarten Schönbrunn statt



Plaudermeeting Graz

28. 5. 2020

Ein fröhliches Beisammensein bei Kaffee, Kuchen und tollem Ausblick



Infotag Linz

11. 9. 2020

Spannende Vorträge und Infos
Erwarten die Teilnehmer



Plaudermeeting Klagenfurt

29. 5. 2020

Eine Schifffahrt am Wörthersee, Kaffee und Kuchen erwartet die Teilnehmer



Infotag Innsbruck

18. 9. 2020

Ein interessanter Tag voll gepackt mit Informationen erwartet die Teilnehmer in Westösterreich



Perchtoldsdorfer Vespatreffen

13. 6. 2020

Ein Charity Event der besonderen Art



Infotag Wien

24. 10. 2020

Ein interessantes Programm erwartet Sie



Rote Rüben Spaghetti

Diese Pasta schmeckt nicht nur außergewöhnlich, es ist auch ein richtiger Hingucker! Die Rote Rüben Spaghetti sind schnell & leicht zubereitet.

Zutaten

250 g Spaghetti
2 große Knollen Rote Rüben
2 Knoblauchzehen
1/2 Bio-Zitrone
4 getrocknete Tomaten
1 Handvoll frischer Thymian
Parmesan
Meersalz, frisch geriebener Pfeffer
Olivenöl



Zubereitung

1. Rote Rüben in kochendem Salzwasser etwa 45 Minuten weichkochen. Danach beiseite stellen
2. Thymian waschen und trocken schütteln, einige Zweige zur Dekoration beiseite legen, den Rest mit geschältem und klein würfelig geschnittenem Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl langsam glasig anbraten
3. Die Spaghetti nach Packungsanweisung im Salzwasser kochen
4. Inzwischen die fertig gekochten und ausgekühlten Rüben schälen und grob schneiden
5. Die Rübenwürfel zusammen mit dem Knoblauch und dem Thymian aus der Pfanne mit dem Saft und dem Schalenabrieb einer halben Zitrone, sowie den getrockneten Tomaten in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren. Dabei so viel Olivenöl langsam einfließen lassen, bis die Masse eine cremige Konsistenz bekommt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die al dente gekochten Spaghetti abgießen und dabei etwa 1 Tasse des Kochwassers auffangen. Die rote Rüben-Creme und das aufgefangene Wasser gut mit den Spaghetti vermengen, etwas geriebenen Parmesan darunter heben und die Pasta mit den verbliebenen Thymianzweigen bestreut servieren.

Kochzeit: 45 Minuten

Gesamtzeit: 55 Minuten

Portionen: 2 Portionen

Tip: Wegen des hartnäckig färbenden Safts der Roten Rüben (Rote Beete), unbedingt Einweghandschuhe verwenden!

Dazu Garnelen in der Pfanne cross braten und mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch abschmecken.



Wissenswertes – Die natürliche Extrapower aus der Roten Rübe

Die Rote Rübe, oder auch Rote Bete genannt, hat ihre auffällige rote Farbe hauptsächlich durch die hohe Konzentration an Betanin. Aufgrund ihres hohen Vitamin-B-, Kalium-, Eisen- und vor allem Folsäuregehalts ist die Rote Bete ein wertvolles Gemüse, das gegart als Beilage gereicht oder roh für Salate verwendet wird. Sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Die in Frischpresssaft enthaltenen Nitrate haben

- einen blutdrucksenkenden Effekt
- steigern die Ausdauer und das Durchhaltevermögen
- verbessern die Sauerstoffversorgung
- unterstützen die Regeneration



Ihnen ist langweilig?

Da können wir Abhilfe schaffen

Insel im Mittelmeer	Pflanzen-spross sturm-ähnlich	Halbton über C zerkleiner-tes Gestein	Stadt in Westfalen	Zank, Zwist, Streit	Unterneh-mensform französ. Filmpreis	US-Staat (Abk.) Schatten-boxen	nord-deutsches Dachdeck-material
→	▼	▼		Boots-gattung Strafstoß (ugs.)	▼	▼	▼
Gewebe-art	→		rhetori-sches Talent	▼			
Abscheu			keuchend				
→			Stadt in Nord-rhein-Westfalen			Europäer	
				alte frz. Währung		Nach-richten (englisch)	
→				Roman von Kipling			Wasser-melone
zornig, aggressiv		Laden-tisch			Rehabilita-tion (Kzw.) eh. Abgas-test (Abk.)		deutscher Schau-spieler (Michael)
	Begeiste-rungswelle						
span. Höhle d. Steinzeit	→					deutscher Komiker (Waalkes)	
Papagei							
→		Stadt an der Donau		Seenotruf			chem. Z. f. Beryllium
		Autoz. für San Marino		Erbfaktor			Rheinmün-dungsarm
Statuen-rumpf	→			Abkürzung für: im Auftrag		poetisch: Unwahrheit	
helle Biersorte						honoris causa (Abk.)	
→			persön-liches Fürwort	→	Leitsatz, Behaup-tung		
Gämse in der Jäger-sprache	→			zwei Raum-fahrzeuge verbinden			

761920

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

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

Meine Fakten im Blick

1843 PH Austria Analysezeitraum: 2019



Meine Daten

Clippings	easyAPQ
250	€ 1.536.873,53
Druckauflage	Clipgröße
13.674.813	243.055 cm²

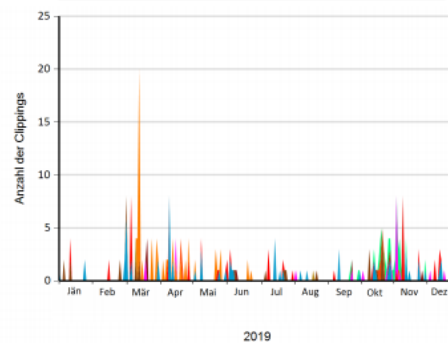
Meine Medien



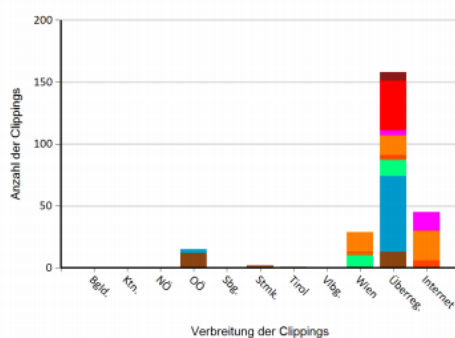
Meine Suchbegriffe*

Lungenhochdruck (29)
 Pulmonale Hypertension (40)
Pulmonale Hypertonie (64)
 Silent Run (56) Zoolauf (7)
 Ghostrun (22) Initiative gegen Lungenhochdruck (3)
 PH Austria (19) Lungenkinder (10)

Suchbegriffe-Chronologie*



Regionale Verbreitung*



Bei den mit * gekennzeichneten Charts herrscht Farbkongruenz.

Meine Medientypen

INTERNET (45)
PRINT (190)
 RTV (15)

Einfach den Überblick behalten.



Im Jahr 2019 gab es über Lungenhochdruck 250 Zeitungsartikel und Medienberichte mit einer gesamten Druckauflage von 13.674.813 und einer Reichweite von ca. 5 Millionen.

REFERAT

PULMONALE HYPERTENSION

S. S. Pullumsetti, Bad Nauheim
F. Tabor, Bad Nauheim
W. Seeger, Gießen



Pulmonal-arterielle Hypertonie

Neue Signalwege, neue Therapien

Seltene Erkrankungen
Die Waisenkinder der Medizin ins Blickfeld rücken

ÖGP 2019

Rehabilitation: Patienten mit seltenen chronischen Lungenerkrankungen



Diagnostik und Therapie: pulmonale Hypertension im Kindesalter

D. Schranz, Frankfurt



Neugeborene haben eine physiologische Druckerhöhung im kleinen Kreislauf (pulmonale Hypertension, PH). Eine postnatal verzögerte oder ausbleibende Adaptation der Lungenzirkulation von einem Hoch- zum Niederdrucksystem wird als persistierende pulmonale Hypertension des Neugeborenen (PPHN) bezeichnet.¹

Pulmonale Hypertension bei Morbus Whipple

Pulmonal-arterielle Hypertonie (PAH)

Erhöhte Herzfrequenz und Ödeme deuten auf Progression hin

Löffler-Rage: „Er setzt sich aus der Klinik und Leistungsparametern wie dem Sechsen-Minuten-Gehtest, dem Laborwert NT-pro-BNP, sowie bildgebenden und hämodynamischen Parametern zu-

REFERAT
PULMONALE HYPERTENSION

Unklarheiten bei der Therapie einer CTEPH

Therapie der PAH: Das Ziel heißt Niedrigrisikostatus

Bei Patienten mit pulmonal arterieller Hypertonie (PAH) sollen Therapieentscheidungen auf Basis des individuellen Risikostatus getroffen werden. Das bedeutet

T. Sassmann, Graz
H. Olschewski, Graz



REFERAT
PULMONALE HYPERTENSION

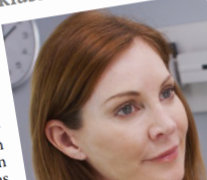
ÖGP 2019

Diagnostik und Therapie der pulmonalen Hypertonie bei Lungenerkrankungen

Die Lunge unter Hochdruck

Lungenhochdruck kann Menschen aller Altersklassen treffen

(mak). Lungenhochdruck (pulmonale Hypertonie) ist eine seltene, bislang unheilbare, ten. Lungenhochdruck ist nur zum Teil erblich bedingt, eine Lungenentzündung beziehungsweise eine Lungenembolie zählt ebenso zu möglichen Auslösern wie Bein thrombosen. Menschen mit koronaren Erkrankungen neigen zu Lungenhochdruck.



Initiative Lunge



- **Lungentransplantation:** neue Bewertung von Spender- und Empfänger Kriterien, ethische Fragen unverändert diffus und umfassend.
- Der komplexe Metabolismus und der Einfluss in Signalwege auf Ebene der Mitochondrien eröffnen neue Einblicke und Therapiemöglichkeiten in Hinblick auf proliferative Störungen.
- Die Rolle verschiedener Immunzellen und ihrer Interaktion wird zunehmend klarer und wird weitere zielgerichtete Therapien ermöglichen.



Highlights von der ERS-Jahrestagung

Pneumologische Rehabilitation

Die pneumologische Rehabilitation begann um die Jahrhundertwende in Luftkur Interventionen waren selten, dies änderte sich in den darauffolgenden Jahrzehnten kaum. Erst seit 20 bis 30 Jahren besteht Evidenz, dass gezielte Interventionen bei schwer kranken multimorbiden Patientenkollektiv maßgeblich helfen kann.

GhostRun 2019:

Laufen für Kinder mit Lungenhochdruck

Zum bereits fünften Mal in Folge fand gestern Abend der Charity-Lauf der PH Austria – Initiative Lungenhochdruck im Wiener Prater statt. Mehr als 700 sportliche Zombies, Gerippe und Geister waren gespenstisch verkleidet unterwegs, um den Verein PH Austria – Initiative Lungenhochdruck zu unterstützen. Unter dem Motto „Wir laufen dem Sensenmann davon“ konnte heute ein neues Rekordergebnis von über 10.000 Euro für den guten Zweck eilaufen werden. Gerry Fischer, Obmann des Vereins PH Austria, berichtet



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

Bohnen

Wichtige Eiweißlieferanten

Grüne Bohnen, weiße Bohnen, dicke Bohnen, Brechbohnen oder Kidneybohnen – kaum ein anderes Gemüse tritt in so vielfältigen Formen auf wie die Bohne.

Bohnen sind für uns ein wichtiger Eiweißlieferant – weiße Bohnen besitzen sogar mehr Proteine als Fleisch. Der Nährwert dieser Gemüsesorte variiert stark je nach Art und Verarbeitung, z. B. ob frische Bohnen oder solche aus der Dose verwendet werden. Weiters beinhalten Bohnen viele Mineralstoffe, wie Magnesium, Kalium, Kalzium, Eisen, Phosphor und Mangan. Hinzu kommen zahlreiche Vitamine, wie Vitamin A, C und E, Beta-Carotin (Provitamin A) sowie

verschiedene Vitamine der B-Gruppe (vor allem B1, B2 und B6).

Bohnen geben ihre Kohlenhydrate nur langsam in die Blutbahn ab und halten so den Blutzuckerspiegel konstant. Dadurch machen sie lange satt und eignen sich prima für Diabetiker. Zudem enthalten sie

lösliche Fasern, die beim Ausscheiden Cholesterin binden und so den Cholesterinspiegel senken.



Estragon

Bekannt für seine beruhigende Wirkung

Den Estragon, auch unter Schlangenkraut bekannt, kennt man als Küchengewürz, vor allem wird er in der französischen und italienischen Küche gerne verwendet. Doch der Einsatz als Gewürz ist nicht nur wegen des Geschmacks sinnvoll, sondern auch weil er eine stärkende Wirkung auf die Verdauungsorgane hat und dadurch bei der Verdauung schwerer Speisen hilft.

Als Heilpflanze ist er weniger bekannt. Zu seinen Inhaltsstoffen zählen Ätherische Öle, Cumarin, Kalium, Kampfer, Jod, Vitamin C und Zink.

Er wirkt beruhigend, harntreibend und schmerzstillend, seinen Einsatz findet der Estragon bei

Appetitlosigkeit, Blähungen, Übelkeit, Schluckauf, aber auch bei Husten, Nervosität, Schlaflosigkeit, Vitamin C Mangel und Muskelkrämpfen.

Als Tee getrunken ist er bekömmlich und kann seine Wirkung entfalten.



Niemand weiß, wie spät es ist

Autor: Rene Freund

Er wurde 1967 geboren und lebt als Autor und Übersetzer in Grünau im Almtal. Nachdem er seinen Job als Dramaturg an den Nagel gehängt hat, veröffentlicht er seitdem regelmäßig Hörspiele, Sachbücher, Theaterstücke und Romane.

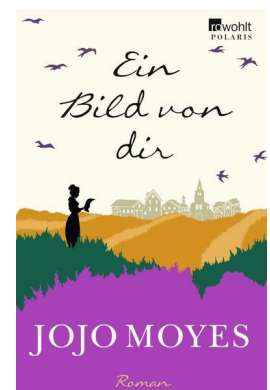
Nora hat ihren Vater verloren. Das wäre schon schlimm genug, doch dann erfährt sie seinen Letzten Willen. Sie muss Paris und ihr schönes Leben in Frankreich hinter sich lassen, um mit der Asche ihres Vaters im Handgepäck eine Wanderung durch Österreich zu unternehmen, ein Land, das sie kaum kennt. An ihrer Seite ist ein pedantischer, junger Notariatsgehilfe, der ihr täglich das nächste Etappenziel mitteilt. Nora, die lebenslustige Chaotin, und Bernhard, der strenge Asket, folgen zwischen Regengüssen, Wortgefechten und allmählicher Annäherung einem Plan, der ihr Leben auf den Kopf stellen wird.



Ein Bild von dir

Autorin: Jojo Moyes

Jojo Moyes, geboren 1969, hat Journalistik studiert und für die «Sunday Morning Post» in Hongkong und den «Independent» in London gearbeitet. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern auf dem Land in Essex.



Zwei Paare - getrennt durch ein Jahrhundert, verbunden durch ein Gemälde.

Während um sie herum der Erste Weltkrieg tobt, versucht Sophie stark zu sein, für ihre Familie, für ihren Mann Édouard, der auf Seiten Frankreichs kämpft. Nur ein Gemälde ist ihr geblieben, das sie an ihr gemeinsames Glück erinnert. Ein Porträt, das Édouard einst von ihr malte. Und das ihn jetzt retten soll...

Hundert Jahre später. Liv trauert um ihren Mann David. Vor vier Jahren ist er gestorben, viel zu früh. Livs kostbarster Besitz: ein Gemälde, das er ihr einst schenkte. Der Maler: Édouard. Das Modell: Sophie. Als ihr dieses Gemälde genommen werden soll, ist sie bereit, alles zu opfern.



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



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



Allgemein öffentliches Krankenhaus
 Elisabethinen Linz

OBERÖSTERREICH

Allg. öffentliches Krankenhaus der Elisabethinen Linz

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



KÄRNTEN

LKH Villach

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

Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

Feschnigstraße 11, 9020 Klagenfurt
 Abt. für Kardiologie
OÄ Dr. Tamara Buchacher
 Terminvereinbarung:
 Tel.: +43 (0)463-538-25220



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

smiths medical
 bringing technology to life



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