Atemberaubend

Sommer 2020 Ausgabe 39



Wir wünschen eine schöne Sommerzeit Eva, Monika & Gerry



www.phaustria.org

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

INHALT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die letzten Wochen waren für uns alle sehr besonders. Wir haben gespürt, was es heißt, isoliert zu leben, auch jene, denen die alltäglichen Dinge keine Schwierigkeiten bereiten. Menschen, die ohne Probleme ihren Einkauf nach Hause tragen können, sich nach der Arbeit zum Sport verabreden oder sich mit ihren Freunden treffen. Kinder, die sich nach der Schule zum Schwimmen verabreden oder am Spielplatz herumtollen. Sie alle spürten, was soziale Isolation bedeutet.

Nun, wie haben Sie die letzten Wochen erlebt? Womit haben Sie sich beschäftigt? Probierten Sie neue Kochrezepte aus? Stöberten Sie in alten Erinnerungen, suchten Sie nach alten Urlaubsfotos? Haben Sie viel gelesen? Pflanzten Sie in Ihrem Garten Blumen oder neue Sträucher? Auch wir von PH Austria arbeiteten von zuhause aus. Wir planten die "Blue Lips Campaign", eine grenzüberschreitende online Kampagne zum WPHD, gründeten WhatsApp Gruppen, um den Zusammenhalt zu fördern, schickten Online - Newsletter aus, um Ihnen auf schnellstem Weg wichtige Informationen zukommen zu lassen und waren wie immer rund um die Uhr telefonisch für Sie erreichbar.

Wir haben das Zusammengehörigkeitsgefühl, das auf diesem Weg entstanden ist, sehr zu schätzen gelernt.

Doch am meisten freuen wir uns, Sie bei unseren kommenden Veranstaltungen wieder begrüßen zu können!

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

Pflegekarenz und Pflegeteilzeit	Seite 3
Auch von Durchfall geplagt?	Seiten 4-5
Danke für Mund-Nasen- Masken	Seite 5
Josef's bewegende Geschichte	Seiten 6-7
Welt-Lungenhochdruck-Tag einmal anders	Seite 8
Stürmische Zeiten für PH Austria	Seite 9
Bewegung für die Lunge	Seite 10
Immunsystem stärken mit Kräutern	Seite 11
Zeigt her eure Füße	Seite 12
Jedem sein Platzerl	Seite 13
Essen leicht gemacht	Seite 14
Lasst uns raten	Seite 15
Buchtipps für Balkonien	Seite 17

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
Titelbild: © Gerd Altmann / Pixabay

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.

SOZIALES

Pflegekarenz und Pflegeteilzeit

Ab 1.1.2020 werden Pflegekarenz und Pflegeteilzeit neu geregelt.

Wenn ein plötzlicher Pflegebedarf von nahen Angehörigen auftritt oder eine pflegende Person entlastet werden soll, kann mit dem Arbeitgeber eine Pflegekarenz oder eine Pflegeteilzeit für eine Dauer von 1 bis maximal 3 Monaten vereinbart werden. Eine zeitliche Unterbrechung der Karenzzeit ist nicht zulässig. Wenn Pflegeteilzeit vereinbart wird, darf die Arbeitszeit 10 Stunden/Woche nicht unterschreiten.



© Pixabay / Shameer Pk

Voraussetzungen für Pflegekarenz und Pflegeteilzeit

- Pflege und/oder Betreuung von nahen Angehörigen mit Pflegegeldbezug ab der Stufe 3
- Pflege und/oder Betreuung von demenziell erkrankten oder minderjährigen nahen Angehörigen mit
 Pflegegeldbezug der Stufe 1
- Erklärung der überwiegenden Pflege und Betreuung für die Dauer der Pflegekarenz oder Pflegeteilzeit
- Schriftliche Vereinbarung der Pflegekarenz oder Pflegeteilzeit mit dem Arbeitgeber
- Abmeldung vom Bezug des Arbeitslosengeldes und der Notstandshilfe

Als nahe Angehörige gelten

- verheiratete und eingetragene, sowie Lebens-Partner,
- deren Kinder, Eltern, Großeltern, Adoptiv- und Pflegeeltern, Kinder, Enkelkinder, Stiefkinder, Adoptiv-, Wahlund Pflegekinder,
- Geschwister, Schwiegereltern und Schwiegerkinder.

Ein gemeinsamer Haushalt mit nahen Angehörigen ist, außer bei der Inanspruchnahme einer Familienhospizkarenz zur Begleitung schwersterkrankter Kinder, nicht erforderlich.



© Pixabay / truthseeker0

Wer kann Pflegekarenz beantragen?

- Arbeitnehmer, die Pflegekarenz oder Pflegeteilzeit beantragt haben
- Personen, die sich von Notstandshilfe oder Arbeitslosengeldbezug abgemeldet haben
- Personen, die eine Familienhospizkarenz in Anspruch nehmen

Wie hoch ist das Pflegekarenzgeld?

Bei Pflegekarenz erhält man Pflegekarenzgeld in der Höhe des Arbeitslosengeldes, also 55% des täglichen Nettoeinkommens, Kinderzuschläge nicht mitgerechnet. Bei Pflegeteilzeit bezieht man das Pflegekarenzgeld anteilig.



© Pixabay / S Ferrario

Welche finanzielle Unterstützung gibt es?

Während Pflegekarenz oder Pflegeteilzeit kann Pflegekarenzgeld bezogen werden. Der Bezug ist auf 3 Monate begrenzt, sollte aber eine Erhöhung der Pflegestufe erfolgen, ist ein erneuter Bezug möglich. Geringfügig Beschäftigte können kein Pflegekarenzgeld beziehen!

Kann man während der Pflegekarenzzeit dazuverdienen?

Dazuverdienst bis zur Geringfügigkeitsgrenze ist erlaubt. 2020 beläuft sich die Gesamtsumme auf € 460,66.

Wo sucht man um Pflegekarenzgeld an?

Über die Gewährung oder Neubemessung des Pflegekarenzgeldes entscheidet das Sozialministeriumservice. Dort erhalten Sie auch die Antragsformulare oder auf www.sozialministeriumservice.at/formulare

WISSENSCHAFT

Ernährungsmanagement aus dem Kochtopf bei Durchfall

Die Diagnose Lungenhochdruck stellt für viele Menschen eine veränderte Lebenssituation dar. Wirksame Therapien können leider auch immer wieder unerwünschte Nebenwirkungen wie z. B. Durchfall mit sich bringen. Durch eine entsprechende Lebensmittelund Getränkeauswahl kann Durchfall positiv beeinflusst werden.

Wie wird Durchfall definiert?

Von Durchfall spricht man, wenn 3 oder mehr Stuhlgänge innerhalb von 24 Stunden abgesetzt werden. Die Stuhlkonsistenz ist dabei ungeformt, das bedeutet breiig oder dünnflüssig.

Wichtig zu wissen ist es, dass es bei anhaltenden Durchfällen zu erheblichen Flüssigkeits- und Elektrolytverlusten kommen kann. Um diese Verluste ausgleichen zu können, ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 1 bis 1,5 Liter am Tag das Um und Auf. Am besten sind in dieser Phase isotone Getränke (Getränke mit einem bestimmten Lösungsverhältnis an Elektrolyten) geeignet, da der Körper diese Flüssigkeit besser aufnehmen kann als reines Wasser oder ungesüßten Tee.

Trinken Sie die Getränke mit Zimmertemperatur und nach Möglichkeit ohne Kohlensäure. Klüger ist es, die Trinkmengen über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Elektrolytgetränke können über die Apotheke bezogen werden, sie sind allerdings auch sehr einfach selbst herzustellen.

2 Beispiele für isotone Elektrolytgetränke:

- 940 ml Leitungswasser oder stilles Mineralwasser
 1 Messerspitze Salz + 3 Esslöffel herkömmlicher
 Dicksaft/Verdünnsaft (z. B. Himbeere, Holler usw. –
 bitte kein Diätsirup!)
- 1 Liter Schwarztee + 1 Messerspitze Salz +
 2 Esslöffel Traubenzucker

Wichtig: **Tee immer** 10-15 Minuten ziehen lassen, damit die Gerbsäure, die stopfend wirkt, gelöst wird.

Während der Durchfallphase bewähren sich leicht verdauliche Lebensmittel sehr gut. In dieser Phase sollten sie eher Abstand von deftiger Hausmannskost nehmen (da fettig, blähend und stuhlfördernd). Generell gut verträglich sind Gewürze wie Kräutersalz, Petersilie, Dille, gemahlene Muskatnuss, gemahlener Kümmel sowie Gemüse wie Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie), Kürbis. Zucchini und Fenchel.



Claudia Englisch Diätologin

Die folgenden Empfehlungen können eine Hilfestellung sein, sollten jedoch individuell erprobt werden, da die Verdauung durch sehr viele andere Faktoren zusätzlich beeinflusst wird.

Zu bevorzugen sind:

Bei Brot/Gebäck/Knabbereien - Abgelegenes (einige Stunden altes, wenn möglich vom Vortag)
Weißbrot, Semmeln, Toastbrot, Hausbrot, mürbe
Kipferl, Zwieback, Biskotten, Reis- oder Maiswaffeln.
Bitte meiden Sie Vollkornbrot oder Gebäck mit Körndl;
auch wenn diese als "gesund" angepriesen werden, sind sie in der Durchfallphase nicht förderlich.
Bei den Beilagen - Weißer Reis, weich gekochte helle
Nudeln, Polenta, Kartoffeln (sehr gut in Kombination mit gekochten Karotten), Nockerl, Knödel
Bei Gemüse - Weich gekochte Karotten, Fenchel,
Zucchini, Sellerie, Pastinaken, Kürbis.
Bitte meiden Sie in dieser Phase Zwiebel, Knoblauch,
Gurken, Pfefferoni, Kraut, Kohl, Karfiol sowie Bohnen,

Linsen, Kichererbsen. Bei Obst - Geschabter, brauner Apfel, reife zerdrückte Bananen oder alternativ Obstgläschen für Kinder z.B. Heidelbeere in Apfel -> vermengt mit zerdrückten Biskotten eine leckere Zwischenmahlzeit! Bei Nüssen - Nüsse bei akutem Durchfall eher meiden. Bei Milchprodukten - In der Durchfallphase event. auf laktosefreie Milchprodukte (Milch, Joghurt, Topfen) oder pflanzl. Alternativen zurückgreifen (Reis-, Hafer-, Mandel- oder Sojamilch). Hartkäse ist immer laktosefrei und wird gut vertragen; trägt weiters zu einer ausreichenden Calziumversorgung bei. Bei Eiern - hartgekochte Eier wirken eher stopfend bitte individuell ausprobieren! Bitte von fetten Eierspeisen, Eisalaten und fertig gekauften Eiaufstrichen bei Durchfall Abstand nehmen. Bei Suppen - Getreidesuppen wie z. B. Reissuppen, Grießsuppen, Haferflockensuppen, Gemüsecremesuppen aus oben genannten Gemüsesorten oder klare Gemüsesuppen mit Nudeln, Eintropf oder Frittaten (aus laktosefreier Milch). Bitte verkochen Sie keinen Rahm, Schlagobers oder

Creme raiche bei Durchfall!

WISSENSCHAFT

Ein klassisches Durchfallrezept, welches auf Vorrat zubereitet werden kann, ist die Karottensuppe nach Moro:

Zutaten:

500 g Karotten geschält, 1 Liter Wasser, 1 Teelöffel Salz

Zubereitung:

Karotten schälen und zerkleinern, 1 bis 1,5 Stunden kochen und dann mit einem Mixstab pürieren.
Danach 1 Teelöffel Salz hinzufügen. In kleinen Schlucken lauwarm trinken. Alternativ können auch Frühkarotten (z. B. aus Babygläschen) mit Wasser und Salz verwendet werden.

Bei Fleisch/Fleischwaren - Magere Fleischsorten von Pute, Huhn, Kalb, Schwein, Rind sowie magere Wurstwaren wie Toastschinken, Krakauer, Schinkenaspik, magere kalte Braten (z. B. kalter Kalbsbraten). Vorsicht bei stark angebratenen oder frittierten Gerichten sowie geräucherten Wurstprodukten wie z. B. Salami, Speck, Polnische, Burenwurst usw! Diese regen die Verdauung an und können abführend wirken.

Bei Fisch - Gedünstete Fische wie Forelle, Saibling, Hecht, Zander, Scholle, Kabeljau sind leicht verdaulich und werden gut vertragen.

Bei Fetten und Ölen - Kleine Mengen Butter, Margarine (1 kleine Portionspackung á 10 g) sowie 1 bis 2 Esslöffel Pflanzenöl (Raps-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Lein-, Oliven-, Kürbiskernöl) sind gut verträglich.

Bitte bei Durchfall kein Bratenfett, kein Schmalz und kein Kokosfett verwenden.



Bei Süßigkeiten und Mehlspeisen - Schokolade mit hohem Kakaoanteil, Salzstangerl, Grissini, Biskotten, Reis-/Maiswaffeln, Biskuit oder eine Biskuitroulade. Bitte keine Mehlspeisen aus Blätter- oder Plunderteig und keine Diät-/Diabetikerprodukte! Zum Backen und Süßen herkömmlichen Haushaltszucker oder Traubenzucker verwenden; keinen Birkenzucker, Fruchtzucker oder Erythrit. Bitte meiden Sie bei Durchfall und Blähungen auch zuckerfreie Zuckerl und Kaugummis, denn das kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen einige Anregungen vermitteln und wünsche Ihnen weiterhin alles Gute, viel Zuversicht, Kraft und Ausdauer in der praktischen Umsetzung!

Herzlichst, Ihre Claudia Englisch Diätologin http://www.genussvoll-essen.at

Ein wertvolles Geschenk

Ein großes Dankeschön an OrphaCare und an die Naturpark Apotheke in Salzburg, die uns mit 1x Mund – Nasen Schutzmasken ausgestattet haben. Beim Verpacken der Masken hat Eva strengste Vorkehrungsmaßnahmen getroffen. Wie sehr sie beim Verpacken aufgepasst hat, können Sie sich auf unserer Facebook Seite anschauen.

Falls Sie noch keine Schutzmasken erhalten haben oder Sie noch welche benötigen, bitte einfach bei Eva telefonisch unter 0664/288 0 888 oder per E-Mail eva@phaustria.org melden. Jeder erhält 7 Stück.

Bei allen in Zukunft stattfindenden Treffen werden 1x Masken und Händedesinfektionsmittel von uns bereitgestellt.





FÜR PATIENTEN

Hallo, ích bín Josef Summer

Steckbrief

Ich bin 62 Jahre alt und lebe mit meiner Partnerin in der Thermenregion Bad Waltersdorf, habe 2 Töchter und 3 Enkelkinder. Wegen einer Bandscheiben-OP bin ich seit 2009 in Invaliditätspension.

Zu meinen Hobbys zählen auf Reisen gehen (westl. Karibikkreuzfahrt 2008, Tunesien, Ägypten, Kuba 2017, Kreuzfahrt Kl. Antillen, Panama 2018), spazieren gehen, die Natur genießen, an alten Oldtimern herumschrauben, mit meinem 7- jährigen Enkel Fußball spielen, soweit es mir möglich ist.

Die Vermutung



Es fing vor ca. 2 Jahren an. Im November 2017 bekam ich die Grippe, begleitet von starkem Husten, der sich nicht bessern wollte. Auch nachdem mir verschiedene Medikamente verschrieben wurden, verschwand der Husten nicht. Meine Partnerin bestand nun darauf, dass ich zu unserem Internisten Dr. Handler gehen solle.

Daraufhin machte ich einen Termin aus. Er untersuchte mich und vermutete, dass es vielleicht eine Lungenembolie sein könnte. Es wurde ein MR im LKH Hartberg gemacht. Der Verdacht bestätigte sich und zeigte zusätzlich eine Erkrankung des Herzens. Mit den neu verordneten Medikamenten besserte sich mein Zustand etwas. Weitere Kontrolltermine wurden vereinbart. Der Arzt schlug mir vor, einen Termin an der Pulmologie im LKH Graz zu vereinbaren. Also bekam ich einen Termin im Juli 2018. Vorher hatten wir noch eine Karibik Kreuzfahrt im März gebucht.

Die Reise

Während des Fluges und bei der Ankunft ging es mir gut, ich hatte keine Probleme beim Atmen. Ich denke das Klima, die Sonne, die Wärme haben mich von meinen gesundheitlichen Sorgen abgelenkt. Wir überlegten uns, welche Ausflüge für mich geeignet wären. So beschlossen wir, dass wir Besichtigungen, die keiner großen Anstrengung bedürfen, wie der Ausflug zu den Mira Flores Schleusen (Panamakanal) unternehmen werden,



Kakaoplantage (Port Limon), Strand und Rundgang auf den Cayman Inseln, Strandtag in Jamaica und Samana, Rundfahrt auf St. Kitts, Zoobesuch in Guadeloupe (über Hängebrücken in den Bäumen gehen) St. John - Ostern Stadtrundgang, Besuch eines Gottesdienstes mit Gospelchor, zum Abschied La Romana. Eine Reise, bei der ich mich rundum wohl gefühlt habe.

Da war die Welt noch bunt

Bis zu dem Tag im Juli, als mein Termin an der Pulmologischen Abteilung anstand.

Herr Doz. Kovacs begrüßte mich und führte mit mir ein Vorgespräch. Danach wurden einige Tests und Untersuchungen gemacht. Dann erklärte er mir, dass ich aller Wahrscheinlichkeit an CTEPH (chron. Thrombolische Pulmonale Hypertension) leide. Daraufhin folgten weitere Tests und einige stationäre Aufenthalte, welche Gewissheit brachten. Die medikamentöse Therapie wurde eingeleitet, ich bekam zusätzlich zu meinen bestehenden Medikamenten noch Adempas (von 0,5 mg immer steigernd bis 2,5 mg) verordnet. Der Gebrauch von Sauerstoff wurde mir auch empfohlen.

Die Einschulung für die Verwendung von Sauerstoff übernahm Frau Dr. Daniela Kleinschek. Auch bei weiteren Fragen hatte sie immer Zeit für mich, wofür ich ihr sehr dankbar bin, sowie dem gesamten Team der Pulmo Ambulanz und dem Personal auf der Station.



FÜR PATIENTEN

Vieles hat sich verändert



Alle 3 Monate steht nun ein Kontrolltermin an. Am Anfang musste ich mich daran gewöhnen, Sauerstoff zu nehmen, aber damit geht es mir viel besser. Bei einer Kontrolle fragte ich Frau Dr. Kleinscheck, ob es auch eine Reha für mich gäbe. Sie erzählte mir, dass sie mit dem Kurzentrum St. Radegund gute Erfahrungen hätten. Da man dort nur

höchstens 8 Teilnehmer, die an Lungenhochdruck erkrankt sind, zur gleichen Zeit betreut, wird auf die Problematik jedes Einzelnen gut eingegangen. Ich stimmte zu und stellte den Reha Antrag. Im Juni 2019 war es dann soweit, 4 Wochen REHA lagen vor mir. Die Betreuung während meines REHA – Aufenthaltes übernahm Dr. Stibor. Vieles, was ich dort gelernt habe, setze ich nun zu Hause fort. Auch machte ich neue Bekanntschaften, wie z.B. die von Robert und Sabine, mit denen ich immer noch in Kontakt bin.

Bei einem Plaudermeeting am Schlossberg in Graz, das von PH Austria veranstaltet wurde,

lernte ich Frau Eva Otter kennen. Wir unterhielten uns sehr ausführlich. Sie gab mir viele Infos und Tipps. Vielen herzlichen Dank dafür. Außerdem lernte ich noch andere Leute kennen, die an der gleichen Krankheit leiden

Meine Partnerin wollte früher immer, dass ich mit ihr walken gehe, aber das mochte ich nie. Doch nun, nach der Reha, gehe ich jeden Morgen mit dem Hund meiner Tochter spazieren.

Jetzt geht es mir soweit gut und das ist die Hauptsache.

Euer Josef



Die Fotos sind Eigentum von Josef Summer

Für Sie nachgeschlagen

Diarrhoe

Durchfall wird in der Regel durch ein Virus oder manchmal durch verunreinigte Lebensmittel verursacht. In selteneren Fällen kann er ein Zeichen einer anderen Erkrankung sein, beispielsweise einer entzündlichen Darmerkrankung oder des Reizdarmsyndroms. Symptome sind häufige, dünne, wässrige Stühle und Bauchschmerzen.

Ödem

Das Ödem (deutsch "Schwellung') oder die "Wassersucht" ist eine Schwellung von Körpergewebe aufgrund einer Einlagerung von Flüssigkeit aus dem Gefäßsystem.



Alveolen

Die Lungenbläschen oder Alveolen stellen als Ausstülpungen das blinde Ende des Respirationstrakts dar und sind die strukturellen Elemente der Lunge, in denen bei der Atmung der Gasaustausch zwischen Blut und Alveolarluft erfolgt.

Obstruktion

Dies bezeichnet in der Medizin den vollständigen Verschluss eines Hohlorgans durch Verlegung, Verstopfung oder Kompression.

RÜCKBLICK







5. Mai – Welt Lungenhochdruck Tag

"Ein lautstarkes Zeichen setzen" war auch heuer wieder die Devise am 5. Mai, dem WPHD – World Pulmonary Hypertension Day, also den Welt Lungenhochdruck-Tag.

Da keine Großveranstaltungen stattfinden dürfen, haben wir von PH Austria dies zum Anlass genommen, eine grenzüberschreitende Online - Kampagne, die "blue lips Campaign", via Soziale Medien, wie Facebook, Instagram oder Twitter zu initiieren, um damit mehr Bewusstsein für Lungenhochdruck in der Bevölkerung zu schaffen. Wer dabei sein und uns durch sein Engagement unterstützen wollte, fand die Anleitung zum Mitmachen auf unserer Facebook – Seite. Auch hatte man die Möglichkeit, sich blue glitter lips auf Snapchat

zaubern zu lassen. Viele von euch haben blaue Lippen Fotos eingeschickt, es gab auch Unterstützung durch Blogger, Influencer, Prominente und unseren

Sponsoren.

Am Abend des 5. Mai wurde das Wahrzeichen Wiens, das Wiener Riesenrad, blau beleuchtet. PHA Europe startete zum WPHD einen Fotocontest, an dem viele Mitgliedsstaaten teilnahmen. Möge das

beste Foto gewinnen! Wir haben Caro's Bild eingereicht, aufgenommen von unserem Fotographen Stephan Huger.



Wir unterstützen euch auch in dieser fordernden Zeit! www.lungenhochdruck.at

INFOS



PH Austria und die fordernden Zeiten

In den letzten Monaten stellte der Corona - Virus das Team von PH Austria vor neue Herausforderungen. Neben der Routinearbeit wollten wir unsere Mitglieder auf schnellstem Weg mit den aktuellsten Informationen versorgen und ihnen in dieser schwierigen Zeit unterstützend und beratend zur Seite stehen. Selbstverständlich waren und sind wir, wie gewohnt, über unsere Servicehotlines rund um die Uhr erreichbar. Um Angst, Unsicherheit und Traurigkeit gar nicht aufkommen zu lassen, haben wir zusätzliche Dienstleistungen angeboten. Es wurden WhatsApp Gruppen gegründet, wir verfassten ein Empfehlungsschreiben an den Dienstgeber, Beratungsgespräche wurden angeboten und Newsletter wurden via Mailchimp ausgesendet. Diese Aussendungen waren immer mit unserem neuen Kennzeichen, den Lungis, versehen, die darauf hinweisen, dass der Artikel besonders wichtig ist.

Diese Maßnahmen sorgten dafür, dass alle unsere Mitglieder genauestens über die Öffnungszeiten der Lungenhochdruck Spezialambulanzen und die Erreichbarkeit ihrer Lungenhochdruck Spezialisten in dieser schwierigen Zeit Bescheid wussten, dass das Gemeinschaftsgefühl gefördert und gestärkt und der Isolation entgegen gewirkt wurde und vielen die Angst und Unsicherheit genommen werden konnte.







FÜR PATIENTEN

Atmen - Bewegung für die Lunge

Der Mensch atmet in Ruhe pro Tag ca. 22.000-mal ein und aus. Es ist der ständige Wechsel zwischen Ein- und Ausatmung, welcher erfordert, dass sich die Lunge, aufgrund der entsprechend unterschiedlichen Füllungszustände, in unserem Brustkorb gut bewegen können muss. Dazu bedarf es einer guten Gleitfähigkeit zwischen Lungen- und Rippenfell, aber auch einer adäquaten Elastizität des Lungengewebes. Dehnungs- und Mobilisationsübungen für den Brustkorb können diese Elastizität positiv beeinflussen und die Atmung vor allem in den tief gelegenen Lungenabschnitten vertiefen. Ein gleichmäßiger Luftaustausch in der gesamten Lunge ermöglicht den optimalen Abtransport angesammelter Fremdstoffe, welcher über den Hustenmechanismus abgeschlossen wird.

Versuchen Sie sich bei den folgenden Übungen bewusst Zeit zum Atmen zu nehmen und auch Ihre Atmung zu spüren. Lassen Sie die Atmung einfach fließen. Sie werden merken, es wird Ihnen gut tun. Wichtig ist, dass Sie sich bei allen Übungen wohl fühlen.

Übung 1: Dehnung seitlicher Brustkorb:

Ausgangsposition → Rückenlage mit aufgestellten Beinen Legen Sie Ihre Beine nach rechts ab – der Oberkörper bleibt liegen. Dabei strecken Sie die linke Hand nach außen/oben. Halten Sie die Position jeweils für einige bewusste Atemzüge. Pro Seite 5-10-mal wiederholen.





Beitrag und Fotos zur Verfügung gestellt von: PT Andreas Mühlbacher, MSc Therapieleitung Fachl. Koordination PT Kardiologie/Pulmologie Reha Zentrum Münster T: +43 / 53 37 / 20 004-6200

F: +43 / 53 37 / 20 004-8250

E: andreas.muehlbacher@reha-muenster.at

W: www.reha-muenster.at

Übung 2: Dehnung vorderer Brustkorb:

Ausgangsposition → Rückenlage mit aufgestellten Beinen – Arme 90° vom Körper weggestreckt – Ellenbogen 90° in Richtung Decke gebeugt. Atmen Sie ein! Während der Ausatmung drücken Sie die untere Wirbelsäule in Richtung Boden und versuchen Sie die Unterarme bzw. Handrücken auf den Boden zu legen (ggf. kann man Pölster unterlegen). Dabei das Kinn nach unten/hinten ziehen und den Nacken lang machen. Während der Einatmung gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück. 5-10-mal wiederholen.





Diese Kräuter stärken das Immunsystem

Es gibt viele Kräuter mit einer Immunsystem stärkenden Wirkung. Wir haben einige Beispiele für Sie herausgesucht.

Hagebutte

Diese roten Früchte enthalten viele verschiedene Vitamine, vor allem Vitamin C, sowie reichlich Mineralien. Die Schalen werden getrocknet als Tee verwendet. Weiters kann man aus den Früchten Marmelade oder Mus zubereiten. Verwendung findet die Hagebutte bei Erkältungen, Frühjahrsmüdigkeit und zur #Stärkung des Immunsystems.





Sanddorn

Die kleinen, gelben Beeren sind prall gefüllt mit wertvollen Inhaltsstoffen, insbesondere Vitamin C, und bieten unserem Organismus so eine gute Grundlage für eine funktionierende Immunabwehr.

Er wird besonders bei Erkältungskrankheiten, bei Hautproblemen, bei verschiedenen Entzündungen und bei Gelenkserkrankungen eingesetzt. Die Inhaltsstoffe haben eine schleimlösende, entzündungshemmende und appetitanregende Wirkung auf den Körper. Aus den Beeren lässt sich Saft oder Marmelade herstellen.

Schlehe

Auch bekannt als Schwarzdorn, dient zur Kräftigung des Immunsystems. Die vitamin-C-reichen Beeren werden als Tee zubereitet.

Der Schwarzdorn besitzt blutstillende, entzündungshemmende, harntreibende, kräftigende, verdauungsanregende und krampflösende Eigenschaften. Er hilft bei Erkältungen, Frühjahrsmüdigkeit, Magenkrämpfen und Zahnfleischentzündungen.





Wiesensauerampfer

Er regt das Immunsystem an und unterstützt den Körper bei der Reinigung des Blutes, wirkt außerdem entzündungshemmend, antibakteriell, schleimfördernd und stärkt das Herz.

Der Sauerampfer ist eines der mittlerweile wiederentdeckten, wilden Würzkräuter für die Küche. Mit seinem säuerlich-frischen Geschmack gibt der Sauerampfer Salaten, Suppen und vielen anderen Gerichten den letzten Pfiff. Zur Saison wird er sogar in Naturkostgeschäften zum Kauf angeboten, aber man kann ihn auf fast jeder Wiese ernten oder selbst anbauen!

Sonnenhut

Auch bekannt unter Echinacea, insbesondere der Rote Sonnenhut Echinacea purpurea ist eine recht junge Heilpflanze, welche die Fähigkeit besitzt, das Immunsystem zu stärken und Infekte im Voraus abzuwehren. Als Heilpflanze kann der Sonnenhut jedoch auch einige Pilze bekämpfen und wirksam Entzündungen entgegenwirken. Im Mittelalter war der Sonnenhut in Europa gänzlich unbekannt. Es ist jedoch überliefert, dass die Indianer den Sonnenhut als Heilpflanze nutzten. Sie verwendeten die Pflanze gegen Halsentzündungen, Husten, Kopfschmerzen,



Zahnschmerzen und Schlangenbisse. Über die Anwendung und Darreichung ist nur wenig bekannt. Durch Überlieferung heutiger Indianer ist jedoch gewiss, dass sowohl die Wurzeln, die Blätter und die Samen genutzt wurden.

TIPPS

Zeigt her eure Füße

Die Sommerzeit ist Barfußzeit. Unsere Füße rücken wieder vermehrt ins Blickfeld. Hier ein paar Tipps zur Pflege, wie man die Haut an den Füßen zart und geschmeidig hält.

Wussten Sie, dass unsere Füße im Laufe unseres Lebens die Erde ca. 4 Mal umrunden? Sie leisten also gewaltige Arbeit, manchmal schenkt man ihnen aber wenig Beachtung. In der warmen Jahreszeit wollen wir aber keine rissige oder trockene Haut, sondern gepflegte Füße herzeigen. Außerdem führt die Hitze oft dazu, dass sich die Beine schwer und müde anfühlen. Hier einige Tipps, wie Sie Ihre Füße von der schönsten Seite zeigen können.

Tipp 1 - Trockene Haut

Im Gegensatz zu unserer restlichen Haut besitzt die Haut an den Füßen keine Talgdrüsen. Wenn es also an Feuchtigkeit mangelt, trocknet die Haut aus und es entstehen Risse.

Was tun? – Hier empfiehlt sich pflegende Hautsalben zu verwenden. Achten Sie darauf, Produkte ohne Alkohol zu verwenden. Dieser trocknet die Haut sonst zusätzlich aus. Gut sind Wirkstoffe wie Kokosöl oder Harnstoff (Urea). Als Hausmittel empfiehlt sich ein Essigbad oder ein Peeling aus Zitronensaft, Olivenöl und Salz.



© Unsplash / Andrew Itaga

Tipp 2 – Entfernung überschüssiger Hornhaut

Druck und Reibung beim Gehen kann dazu führen, dass sich an diesen Stellen verdickte Haut an den Fußsohlen bildet.

Was tun? – Verdickte Haut lässt sich am besten mit einer speziellen Feile oder einem Bimsstein entfernen. Um die Haut leichter abtragen zu können, nimmt man vorher ein Fußbad. Um den Effekt zu verstärken, kann man eine pflegende Creme auftragen.

Tipp 3 – Nagelpflege

Die richtige Nagelpflege verhindert z.B. das Einwachsen von Nägeln.

Was tun? – Fußnägel immer kurzhalten und gerade schneiden. Um das Einreißen der Nägel zu vermeiden, wird die Nagelspitze im Anschluss mit einer Feile geglättet. Immer von der Seite zur Nagelmitte feilen! Im Anschluss bringt Nagellack die Nägel zum Leuchten.



© Unsplash / Eric Nopanen

Tipp 4 - Müde Füße

Viele klagen, besonders wenn es draußen heiß ist, über müde und schwere Beine.

Was tun? – Fußgymnastik heißt das Zauberwort. Wir schenken unseren Füßen oft zu wenig Aufmerksamkeit. So kann man in der Früh beim Zähneputzen schon damit beginnen, Gutes zu tun. Beim Zähneputzen mit den Füßen hin- und herrollen. Fußbäder mit Kräuterzusätzen oder ätherischen Ölen bringen müde Füße wieder in Schwung. Gut eignen sich dafür: Rosmarin, Lavendel, Arnika oder Minze.



© Unsplash / Simon Berger

Tipp 5 – Blasen an den Füßen?

Durch Reibung oder dauerhaften Druck durch Schuhe können Blasen entstehen. Es lösen sich dabei die beiden Hautschichten voneinander ab und es entsteht Wundflüssigkeit.

Was tun? – Oft sind es zu enge Schuhe, zu große Socken oder Schwitzen in den Schuhen, die zur Blasenbildung führen. Im Falle einer Blasenbildung eigenen sich Blasenpflaster besonders gut. Beim Abheilen die überschüssige Haut nicht abziehen, sondern warten, bis sie von selbst abgeht und die Blasen niemals selbst öffnen.

VON PATIENTEN

Jedem sein Lieblingsplätzchen

Jeder hat einen Platz, wo er sich besonders gerne aufhält, ein Platz, der einen magisch anzieht, einem Kraft gibt oder einfach einen Ort, der zum Verweilen einlädt.

Artur's Lieblingsplatz

Für die einen mag es eine gemütliche Ecke in einem traditionellen Kaffeehaus sein, für den anderen vielleicht ein sonniges Plätzchen auf einer Parkbank. Einfach ein Ort, an dem man



sich gerne aufhält, die Gedanken schwelgen lassen kann und sich zufrieden fühlen darf. Für mich ist das auch mein Klappstuhl im Garten. Da wird ein gewöhnlicher zu einem besonderen Tag, indem ich mir bei einem beliebten Konditor ein feines "Kunstwerk" auswähle. Und



dann gehts mit Kaffee, heißer Schokolade oder Tee und der Torte in den Garten. Meinen Lieblingsklappstuhl stelle ich noch auf ein wunderbares, wenn's geht auch sonniges Fleckerl und der Genuss kann beginnen. Wenn dann zum Beispiel die Blaubeeren auch intensiv nach Blaubeeren schmecken oder die Kaffeecreme mit dem feinen Aroma überzeugen kann, ist die Welt gleich viel bunter. Ich freue mich und erlebe, dass ich noch zahlreiche Dinge machen kann, die

ich so vor sieben Jahren noch für unmöglich gehalten habe. Danach ein paar Seiten in einem interessanten Buch oder ein Nickerchen und der Tag ist in Ordnung.

Ab und zu lade ich gern mal einen Freund zum gemeinsamen Genießen und Ratschen ein. Wenn's ihm taugt, dann ist es an diesem Tag auch sein Lieblingsplatz.

Bei Regen oder im Winter wechsle ich flexibel ins Wohnzimmer oder wieder in ein traditionelles Kaffeehaus. Sollten sich weitere Menschen für solchen Genuss ohne Reue begeistern,

Liebe Grüße aus Traunstein, Artur

wäre es eine pfundige Sache.

Werner's Lieblingsplatz

Mein Lieblingsplatz ist das "Cafe Rosengarten".

Es liegt ganz in der Nähe von meinem Wohnort. Es zählt deshalb zu meinem Lieblingsplatz, weil es mitten in der Natur liegt und die Aussicht unverwechselbar schön ist. Hier kann ich entspannen und die Seele baumeln lassen, meine Sorgen finden hier keinen Platz. Aber auch weil der Eiskaffee dort so gut schmeckt, den ich gemeinsam mit meiner Frau genieße.



Gerry's Lieblingsplatz



Mein Lieblingsplatz: die Johannesbachklamm

"Zwei Seelen wohnen ach! in meiner Brust", sagte schon Goethe.

Zum einen möchte ich den Platz möglichst geheim halten und zum anderen

möchte ich alle Freunde dorthin führen.

Ich arbeite seit 1979 im Tourismus und habe 90% unserer Erde kennenlernen dürfen. Highlights gibt es überall, aber ein solches Highlight so nah vor den Toren Wiens, ist einzigartig.



Könnte ich malen, wären in der Johannesbachklamm schon unzählige Bilder entstanden. Braucht meine Seele wieder einmal Balsam, dann finde ich ihn dort.



Braucht meine Lunge und die meiner Tochter Maleen wieder einmal so richtig guten Sauerstoff, so finden wir ihn dort.

Nirgendwo anders ist es meiner Tochter möglich 3 KM ohne Pause zu spazieren und speziell für mich, als Genießer, gibt es an beiden Enden ein tolles Wirtshaus:-)

Bitte schaut Euch das an und sagt es bitte nicht zu Vielen :-)

Übrigens gibt es in der Johannesbachklamm einen tollen Weihnachtsmarkt. Leider wissen das schon zu Viele :-(

Fotos sind Eigentum der einzelnen Autoren

SPEISEKARTE

Schmackhaftes einfach zubereitet

Diese Gerichte schmecken nicht nur phantastisch, sie beinhalten auch wertvolle Vitamine und Spurenelemente.

Pasta mit Spargel und Lachs

Zutaten für 4 Personen

350 g Teigwaren nach Wahl

250 g Lachs

100 g Schlagobers

50 g Creme fraiche

15 g Butter

1 Bund Spargel

2 EL Dille

1 TL Salz

1 TL Pfeffer



© Thorsten Frenzel/Pixabay

Zubereitung

Zuerst die Nudeln in Salzwasser ca 15 Minuten kochen. Währenddessen den Spargel waschen, schälen und die holzigen Teile abschneiden. Dann den Spargel für 7 Minuten in Salzwasser, ev. unter Beigabe von etwas Zucker bissfest kochen. Aus dem Wasser herausnehmen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Nun die Butter in einer Pfanne erhitzen. Teigwaren darin schwenken, mit Dille, Schlagobers und mit Creme fraiche vermischen. Den Lachs klein geschnitten ebenfalls dazu geben.

Den Spargel in kleinere Stücke schneiden und dazu geben.

Alles kurz aufkochen lassen und zum Schluss nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren mit Rucola verzieren.

Gurkensalat

Zutaten

1 Salatgurke

Kräuteressig

Salatöl

Salz und Pfeffer, Zucker

Dill

Petersilie

Ev. etwas Wasser

Zubereitung



© RitaE/Pixabay

Gurke schälen, in Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und ca 30 Minuten ziehen lassen. Dann Öl und Essig darüber geben, pfeffern und zuckern nach Geschmack. Wenig mit Leitungswasser auffüllen, kleingehackte Petersilie und Dille darunter mengen.

Für das Auge mit Tomatenstücken und ein wenig Creme fraiche verzieren.

Wissenswertes kurz notiert

Gurke: Neben dem hohen Wassergehalt setzt sie sich noch zu 3,5 Prozent aus Kohlenhydraten, sowie aus sehr geringen Mengen an Eiweißen und Fetten zusammen. Insbesondere Vitamine aus der B-Gruppe sind in der Gurke vertreten, aber auch Vitamin C und Vitamin E. Bei den Mineralstoffen ist die Gurke reich an Kalzium.

Lachs: Nährstoffe in optimaler Kombination

Neben einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren liefert Lachs jedoch auch jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, etwa Vitamin A, D, E sowie Kalzium, Magnesium, Jod, Fluor und Selen.

LANGWEILIG

Kniffliges fürs Gehirn

Verbinden Sie die 9 Punkte mit einer Linie - und ohne den Stift abzusetzen.

Rechenrätsel mit Symbolen schwer

Versuche die Rechenaufgaben zu lösen. Welche Zahl kommt am Ende raus?



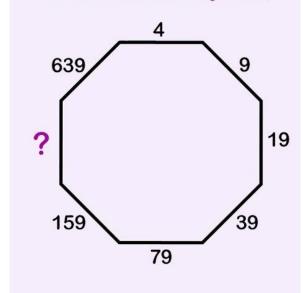
$$\bigcirc : \bigcirc \times \bigcirc + \bigcirc = 77$$

$$x + 0 + 0 = 148$$

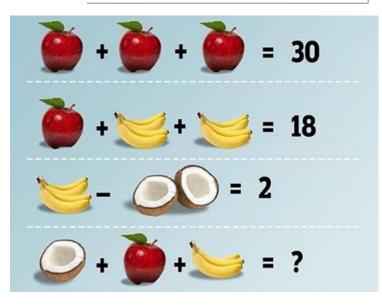
www.Raetseldino.de

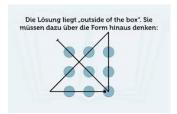
Das Rätsel des Oktagons

Die Zahlen rund um das Oktagon folgen einer Regel Für welche Zahl steht das Fragezeichen?



Lösung auf Seite 2





Das Fragezeichen steht für die Zahl 319.

5 (4 + 5 = 9)

10 (9 + 10 = 19)

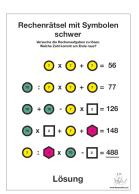
20 (19 + 20 = 39)

40 (39 + 40 = 79)

80 (79 + 80 = 159)

160 (159 + 160 = 319)

320 (319 + 320 = 639)



Die Lösung ist 14!

Ein Apfel entspricht zehn.

Eine Kokosnusshälfte entspricht eins.

Eine Banane entspricht eins.

In der letzten Aufgabe sind nicht vier, sondern nur drei Bananen zu

sehen.



Fakten im Blick

Im Zeitraum Jänner bis Mai sind über Lungenhochdruck mehr als 103 Zeitungsartikel und Medienberichte erschienen.

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

DIES & DAS

Auszeit im Cafe am Rande der Welt

Autor: John Strelecky Er wurde 1969 in Chicago, Illinois geboren, lebt heute in Florida. Seinen Tätigkeitsbereich gab er nach einem Erlebnis, das sein Leben veränderte, auf und begann mit dem Schreiben. Sein erstes Buch landete auf der Bestsellerliste und wurde in 30 Sprachen übersetzt. Seine Bücher sollen Menschen ermutigen ihr Leben nach ihrer eigenen Fasson zu gestalten.

Zehn Jahre sind seit Johns letztem Besuch im Café vergangen und die Unbeschwertheit der Jugend ist längst vorbei. John kämpft mit dem

Älterwerden. Auf dem Rückweg von der Beerdigung seines geliebten Patenonkels sucht er vor einem Unwetter Zuflucht in einer Unterführung und begegnet der fünfzehnjährigen Hannah. Gemeinsam entdecken sie aufs Neue das Café am Rande der Welt. Sein erster Besuch dort hat John nachhaltig verändert. Sein großes Lebensziel zu reisen und viel von der Welt zu sehen, hat er verwirklicht. Nun ist er erneut an einem Wendepunkt. Wieder versucht er eine Antwort auf die alles entscheidende Frage zu finden: Warum bin ich hier?



Zweimal im Leben

Autorin: Clare Empson Sie ist Journalistin und arbeitete für überregionale Zeitungen. Vor acht Jahren zog sie aufs Land und gründete den Kultur- und Lifestyle-Blog Countrycalling". Clare lebt mit ihrem Mann und drei

Kindern an der Grenze

zwischen Wiltshire und

Dorset in England.



Es begann alles damit, dass sie, ihn traf ihn, die Liebe ihres Lebens. Als Catherine damals als Studentin Lucian zum ersten Mal sah, war ihr gleich klar: Das ist für immer. Er ist ihr Seelenverwandter, nichts wird sie auseinanderbringen. Doch dann geschah etwas, das alles änderte. Catherine heiratete jemand anderen, gründete eine Familie. Und trotzdem kann sie Lucian nicht vergessen. Als sie ihn 15 Jahre später wiedertrifft, ist alles wieder da, die Vertrautheit von damals. das Gefühl, endlich wieder ganz zu sein, sich selbst in dem anderen wiedergefunden zu haben. Aber....

Veranstaltungskalender

Wir haben eine sehr stürmische Zeit hinter uns, auch werden wir sicher noch einige Hürden zu überwinden sein. Aus diesem Grund haben sich auch die Termine für unsere Veranstaltungen geändert, einige Termine mussten sogar entfallen.

Infotag Linz 11.9.2020

Spannende Vorträge und Infos erwarten die Teilnehmer

Infotag Innsbruck 18.9.2020

Ein interessanter Tag mit viel Information erwartet die Teilnehmer

Infotag Wien 24.10.2020

Auf Sie wartet wieder ein interessantes Programm

Ghost Run

31.10.2020

Wieder ist es Zeit für gruselige Gestalten im Wiener Prater







Perchtoldsdorfer Vespatreffen

5.6.2021 Ein Charity Event der besonderen



Wiener Zoolauf 16.6.2021

Zum 9. Mal wird der Zoolauf im Tiergarten Schönbrunn ausgetragen



Haben wir nicht vergessen, Termin wird noch ermittelt







ANMELDUNG



Anmelde/Aktualisierungsformular

für Mitglieder und solche, die es werden möchten

O Ich möchte Mitglied werden

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

O Ich möchte WhatsApp Gruppe beitreten

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 !!

PH-ZENTREN



WIEN

AKH, Univ.-Klinik Wien

Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien Abt. für Pädiatrie und Jugendheilkunde

Univ. Prof. Dr. Ina Michel-Behnke

Terminvereinbarung: Tel.: +431/40-400-31800 Spezialambulanz für PH, Innere Medizin II,

Kardiologie

Univ.-Prof. Dr. Irene Lang

Terminvereinbarung: Tel.: +431/40-400-61350

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

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



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



KABEG

KLINIKUM KLAGENFURT

KÄRNTEN

LKH Villach

Nikolaigasse 43, 9500 Villach

Abt. für Innere Medizin

OA Dr. Boris Fugger

Terminvereinbarung: # Tel.: +43 (0)4242 DW 2080



Feschnigstraße 11, 9020 Klagenfurt

Abt. für Kardiologie

OA 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