Atemberaubend

Herbst / Winter 2020 Ausgabe 40/41

Die Stille der Weihnacht

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

INHALT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unser Durchhaltevermögen wird zurzeit auf eine harte Probe gestellt. Von der Regierung wurde aufgrund der viel zu hohen Infektionszahlen ein zweiter Lock-down beschlossen.
Auch viele neue Begriffe, wie Triage oder Contact tracing haben in unserer Sprache Platz gefunden. Es wird auch mehr über Isolation gesprochen, etwas mit dem Lungenhochdruck Patienten besser umgehen können, weil es zu ihrem Alltag gehört, als Menschen, die nicht so sehr auf ihren Gesundheitszustand achten müssen.
Dieses Jahr stellt uns auf eine besonders harte Probe. Wörter, wie Zusammenhalt, Gemeinschaft, Solidarität, Verständnis, Eigenverantwortung und Hilfe haben eine wichtigere Bedeutung erfahren.
Die Weihnachtszeit erscheint in diesem Jahr in einem ganz anderen Bild. Der Zauber der Weihnacht zeigt sich heuer in Kraft tanken für das nächste Jahr.
Haben Sie es sich gerade mit einer guten Tasse Tee mit Honig gemütlich gemacht, um unsere Herbst/ Winter Ausgabe von „Atemberaubend“ in Ruhe durchzublättern? Sie werden sehen es lohnt sich.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen, besinnliche Feiertage und bleiben Sie gesund!

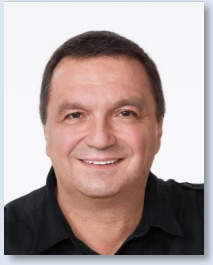
Ihr Lungenhochdruck - Team
Eva, Monika & Gerry

Die Top-Themen dieser Ausgabe

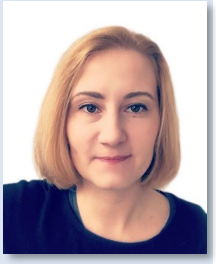
Kräuter können das Immunsystem stärken	Seite 3
Behindertenvertrauensperson	Seiten 4-5
Sicherheitsmaßnahmen in den REHA – Zentren	Seiten 6-7
Virtueller Infotag Wien	Seiten 8-9
Virtueller Infotag Innsbruck	Seite 10
Virtueller Infotag Linz	Seite 11
Virtueller Infotag Graz	Seite 12
Gerry’s Reiseerlebnis in Zeiten von Corona	Seiten 14-15
Maleen Fischer bei Vera Russwurm	Seite 17
Ghostrun einmal anders	Seite 18
Atmen mit Norbert Faller	Seiten 19-20
Evelyn und Gitti zeigen uns ihre Lieblingsplatzerl	Seite 21
Ein Gaumengenuss zu Weihnachten	Seite 23
Bücher als Weihnachtsgeschenk	Seite 25

Schauen Sie auf unserer Homepage vorbei.

Eva
0664/28 808 88
eva@phaustria.org



Gerry
0664/22 888 88
gerry@phaustria.org



Monika
0650/69 322 47
monika@phaustria.org

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: © lumpi / 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.

Kräuter helfen bei Erkältungen

Kräuter sind natürliche Helfer, um Beschwerden bei Erkältungssymptomen zu lindern. Hier einige Tipps von uns.

Anis

Schon die alten Griechen wussten um die Wirkung von Anis, sie würzten ihren Wein damit. Früher galt das Kraut als Schutz gegen schlechte Träume, gegen den bösen Blick und galt lange Zeit als Aphrodisiakum. Heute wird Anis zum Backen verwendet und ist Bestandteil bekannter Liköre, wie Absinth, Ouzo, Raki, um nur einige zu nennen.
Aber aus Anis gewinnt man stark ätherische Öle. Ein Aufguss wirkt schleimlösend bei Husten und krampflösend bei Magen- und Darmbeschwerden. Anis kann auch als Tee aufgebrüht werden.

© Wolfgang Eckert/Pixabay

© Manfred Antranias Zimmer/Pixabay

Echte Kamille

Kamillentee wird aus Blüten, Kraut und Samen gewonnen, Kamillenöl nur aus den getrockneten Blüten.
Die aus den Kamillenblüten gewonnenen Öle gelten als entzündungshemmend und krampflösend. Die Inhalation eines Aufgusses hilft bei Erkältungen.
Spülungen mit Kamillenextrakt werden bei Haut- und Zahnfleisch-erkrankungen empfohlen, allerdings sollte Kamille nicht im Augenbereich angewendet werden.

Salbei

In der Antike und im Mittelalter setzte man die Pflanze bei Fieber, Erkältungen, Koliken, Harnwegserkrankungen und Zahnschmerzen ein. Heute findet Salbei sogar in der Kosmetik seinen Einsatz.
In der Heilkunde wird seine antivirale, bakterien- und entzündungs-hemmende Wirkung für Extrakte bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum eingesetzt. Als Tee wird Salbei getrunken oder gegurgelt.

© WE/Pixabay

© PDPics/Pixabay

Kardamom

Im arabischen Raum gilt die Pflanze als Aphrodisiakum und wird häufig Mokka beigesetzt. Aus Kardamom werden Tees und Liköre bereitet. Für die Medizin ist die Gewinnung der Samen, kurz vor der Reife geerntet, von Bedeutung. Ihr ätherisches Öl besteht aus mehr als 120 Verbindungen, hat eine Speichel- und Magensaft anregende Wirkung und fördert die Gallensaftsekretion.
In der Naturheilkunde setzt man Extrakte bei Husten, Erkältungen und Asthma ein.

Behindertenvertrauensperson –

Welchen Tätigkeitsbereich haben sie – wer benötigt ihre Hilfe

Eine Behindertenvertrauensperson, kurz BVP, hat die Aufgabe, die Rechte von Menschen mit besonderen Bedürfnissen in der Arbeitswelt zu vertreten.
Begünstigte behinderte Personen haben das Recht, ihre eigene Interessenvertretung im Unternehmen zu wählen. Sind in einem Betrieb mindestens 5 Menschen, die zum Personenkreis der begünstigten Behinderten gehören, beschäftigt, so können diese aus ihren Reihen eine BVP und eine oder mehrere StellvertreterInnen wählen. Eine Behinderten-vertrauensperson hat ein weisungsfreies Ehrenamt inne.

Welche Aufgaben hat eine Behindertenver-trauensperson?

Diese Aufgaben sind im Behinderteneinstellungs-gesetz genau definiert. Eine BVP soll die wirtschaftlichen, sozialen, gesundheitlichen und kulturellen Interessen der begünstigten Arbeitnehmer im Einvernehmen mit dem Betriebsrat wahrnehmen. Diese umfassenden Verpflichtungen werden durch im Gesetz aufgezählte Befugnisse konkretisiert. Eine Behindertenvertrauensperson muss sowohl die Interessen der Arbeitnehmer als auch die des Betriebes berücksichtigen. Man spricht hier von Interessensausgleich. Diese Tätigkeit muss seitens der BVP ausgeführt werden, ohne den Arbeitsablauf zu stören. Allerdings kann sie sich bei der Ausführung von der Arbeiterkammer oder der Gewerkschaft beraten lassen. Dies beruht auf der Rechtsgrundlage des § 22a, Abs. 7 des BEinstG.

© Gerd Altmannt/Pixabay

© Gerd Altmannt/Pixabay

Hier Beispiele einzelner Aufgaben:

- Überwachung der Einhaltung von Gesetzen – Die BVP hat darauf zu achten, dass die Vorschriften der im Gesetz verankerten Vorgaben beachtet und eingehalten werden. Über Mängel besteht Berichterstattungspflicht gegenüber dem Betriebsrat.
- Vorschläge für Beschäftigte einbringen – Die BVP hat die Möglichkeit Vorschläge für Weiterbildung von begünstigten behinderten Arbeitskräften unter Hinweis auf die besonderen Bedürfnisse derer einzubringen.
- An Betriebsratssitzungen teilnehmen – Da die Sitzungen des Betriebsrates nicht öffentlich sind, kann eine BVP bei den Sitzungen als vertretende Stimme der begünstigten Arbeitnehmer teilnehmen.

Rechte und Pflichten der Behinderten-vertrauensperson

- Verschwiegenheitsverpflichtung – Es ist untersagt, Betriebsgeheimnisse oder persönliche Umstände der Arbeitnehmer an Dritte weiterzugeben.
- Freizeitgewährung – die Ausübung der Tätigkeiten des BVP können während der Arbeitszeit erledigt werden.
- Freistellung – Ab 150 begünstigt behinderte Arbeit-nehmer ist die Behindertenvertrauensperson unter Weiterzahlung des Gehalts dauerhaft freizustellen.
- Bildungsfreistellung – Ein Rahmen von bis zu 3 Wochen pro Funktionsperiode stehen einer BVP für Weiterbildungen zur Verfügung.
- Kündigungs- und Entlassungsschutz – Eine Kündigung ist erst möglich, wenn das Arbeits- und Sozialgericht zugestimmt hat.

Bestellung einer Behindertenvertrauens-person im Unternehmen

Behindertenvertrauenspersonen werden gewählt. Diese Wahl sollte nach Möglichkeit mit der Wahl des Betriebs-rates erfolgen. Rein rechtlich gesehen kann ein Arbeit-nehmer sowohl Mitglied des Betriebsrates als auch Behindertenvertrauensperson sein.
Eine Behindertenvertretung kann allerdings auch dann gewählt werden, wenn es im Betrieb keinen Betriebsrat gibt. Hier gelten vereinfachte Wahlbestimmungen.
Es bestehen ein passives und ein aktives Wahlrecht.

Vom **passiven Wahlrecht** spricht man, wenn nur Personen, die zum begünstigten Personenkreis gehören, mindestens 6 Monate im Unternehmen beschäftigt sind und das 19. Lebensjahr vollendet haben. BVPs können ausschließlich österreichische oder EWR-Staatsbürger sein.

Vom **aktiven Wahlrecht** spricht man, wenn alle Personen, die zum Personenkreis der begünstigten Behinderten gehören, daran teilnehmen können, ohne darauf achten zu müssen, wie lange sie schon im Betrieb tätig sind.
Nimmt eine Behindertenvertretung an einer Schulung oder Weiterbildung teil, so übernimmt das Sozialministeriumservice die Kosten dafür.
Zur Kostenerstattung muss ein Antrag beim Sozialministerium gestellt werden.
Mit Eva Otter hat PH Austria eine Behinderten-vertrauensperson im Team.

Diskriminierung –
woran wird sie erkannt?

Laut Gleichbehandlungsgesetz darf man aufgrund von Geschlecht, Alter, Herkunft, Religion oder sexueller Orientierung nicht benachteiligt werden.
Es sollte verboten sein, dass Menschen aufgrund dieser oben genannten Merkmale einen Job nicht bekommen, weniger verdienen, eine Weiterbildung oder Umschulung vorenthalten wird oder sie für eine Beförderung nicht in Frage kommen.
Manchmal liegt Diskriminierung offen auf der Hand, es gibt aber auch Fälle, wo die Benachteiligung sehr unterschwellig und nicht gleich erkennbar sein kann.
Personen, denen so etwas widerfährt, können sich an den Betriebsrat, an die Behindertenvertrauensperson oder an die Arbeiterkammer wenden.

© Ohmydearlife/Pixabay

Besuch am Biohof Adamah

Adamah zählt zu den Sponsoren des Wiener Zoolaufs. Für das Team von PH Austria Grund genug, um dem Biohof einen Besuch abzustatten.
Mitten im Marchfeld, nicht weit von Wien, in Glinzendorf, befindet sich der ADAMAH Biohof mit seiner bewirtschafteten 90 ha Ackerfläche.
Wir waren so beeindruckt, dass wir beschlossen haben, jedem neuen Mitglied ein Biokisterl als Willkommensgeschenk zu überbringen.
Für alle, die sich selbst ein Bild vom Biohof machen möchten, schauen Sie unter https://adamah.abhofladen.at/ nach.

Sicherheits – und Verhaltens-maßnahmen in den REHA-Zentren der PV zu Coronazeiten

Autoren: OA Dr. Beate Stark, Prim. Dr. Andreas Dorr

Das Coronavirus hat seit März 2020 unser gesellschaftliches und berufliches Leben maßgeblich verändert. Nachdem am 10.3.2020 von der Bundesregierung der Lockdown beschlossen wurde, gingen die Infektionszahlen über die Sommermonate deutlich zurück. Die Einrichtungen der Pensions-versicherung (PV) sind auf Grund der gesetzlichen Bestimmungen als kritische Infrastruktur eingestuft, in denen die permanente Betreuung der Patienten und Patientinnen gewährleistet werden muss. Auch während des Lockdowns wurden - wenn auch nur äußerst dringende - Rehabilitationsverfahren durchgeführt. Am 30. April 2020 wurde dann der Rehabilitationsbetrieb unter Einhaltung besonderer Sicherheitsmaßnahmen für alle Patienten und Patientinnen wiederaufgenommen.

Wir erleben im Moment die zweite Pandemiewelle und besonders in den Herbst- und Wintermonaten 2020 ist eine erneute Verschärfung der Situation zu erwarten. Es werden zurzeit seitens der PV große Bemühungen unternommen, die auch mit hohen Kosten verbunden sind, um die größtmögliche Sicherheit der Patienten, aber auch der Mitarbeiter, zu gewährleisten und den Rehabetrieb aufrecht zu erhalten.

Als Mitarbeiter in der Rehabilitationsklinik unterliegen wir strengen Verhaltens,- Sicherheits – und Maßnahmenregeln. Diese werden in regelmäßigen Abständen überarbeitet und der aktuellen Situation angepasst. Zum Beispiel betreten alle Mitarbeiter das Haus nach vorheriger Händedesinfektion und Temperaturmessungen und werden verpflichtend einmal wöchentlich einer COVID-19 Testung unterzogen. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes (MNS) ist eine Selbstverständlichkeit.

REHA-Zentrum St. Radegund

Aber auch unsere Patienten können erst nach einem strengen Aufnahmeprozess ihre Rehabilitation beginnen.

Am Tag vor der Aufnahme werden die Patienten und Patientinnen zur Abfrage von Krankheitssymptomen telefonisch kontaktiert. Hierzu wird ein standardisierter Fragebogen abgearbeitet.

Erst wenn eine Aufnahme möglich erscheint, wird der Patient zur Anreise aufgefordert. In diesem Vorgespräch bitten wir um Termindisziplin, um einen Patientenstau zu vermeiden. Weiters ersuchen wir, wenn möglich ohne Begleitpersonen zu erscheinen, und verweisen auf das verpflichtende Tragen eines MNS der Rehabilitanden.

Bei jedem Patienten wird gleich bei Eintreffen ein Rachenabstrich zur COVID-19 Testung durchgeführt. Die COVID-19 PCR Testung erfolgt im Hause und dauert ca. 20 – 30 Minuten. Bis ein COVID-19 negativer Test vorliegt, warten die Patienten mit MNS und ausreichendem Abstand voneinander in einem eigens dafür adaptierten Bereich.

Die Patienten werden über entsprechende Verhaltens- und Sicherheitsregeln bereits im Einladungsschreiben informiert. Dazu zählt Abstand halten, keine größeren Gruppierungen bilden, keine Gaststätten besuchen und das Tragen eines MNS. Die Möglichkeit einer Händedesinfektion ist selbstverständlich in allen Bereichen in ausreichendem Maße gegeben. Alle Rehabilitanden erhalten eine ausführliche Hygieneschulung.

In allen Therapieräumen wird auf korrekte Einhaltung des erforderlichen Abstandes sowie ausreichende Raumbelüftung Wert gelegt.

Derzeit bleiben die Patienten auch in ihrer Freizeit in der Rehaklinik. Das heißt, es können keine Essensabmeldungen gewährt werden, da das Risiko das Coronavirus einzuschleppen zu hoch wäre. Alle Mahlzeiten werden ausschließlich bei uns eingenommen. Ausgänge in der Freizeit sind selbstverständlich dann erlaubt, wenn die Patienten einen Spaziergang in der schönen Natur der Umgebung genießen möchten.

Besuche sind – zum jetzigen Zeitpunkt – nur am Wochenende nach Registrierung an der Rezeption gestattet. Die Besucher werden darüber informiert, sich ebenfalls an die Abstandsregelung und an die Hygienevorschriften zu halten. Die Besuchsregelung kann jedoch jederzeit geändert werden (von Lockerungen bis hin zu sehr restriktiven Besuchszeiten und zum Besuchsverbot), wenn dies die Pandemiesituation erfordert.

Das alles sind Maßnahmen, die maßgeblich das Risiko, COVID-19 zu verbreiten, verhindern oder zumindest auf ein Minimum einschränken können.

Wir appellieren an unsere Patienten, sich im Sinne aller Rehabilitanden an diese Verhaltensregeln zu halten, denn gerade sie sind es, die zur COVID-19 Risikogruppe gehören.

OA Dr. Beate Stark
REHAZENTRUM St. RADEGUND
Quellenstrasse 1
8061 St. Radegund
Tel: 03132 2351
beate.stark@pv.at
www.pv.at

Prim. Dr. Andreas Dorr
REHAZENTRUM St. RADEGUND
Quellenstrasse 1
8061 St. Radegund
Tel: 03132 2351
andreas.dorr@pv.at
www.pv.at

Nationales Nurse Forum

OÄ Dr. Steringer-Mascherbauer

Auch das jährlich stattfindende nationale Nurse Forum konnte nicht in gewohnter Weise abgehalten werden. Um den Teilnehmern, darunter Ärzte, Pflegepersonal, Physiotherapeuten und Vertreter von PH Austria, trotzdem die Möglichkeit zu geben sich fort- und weiter zu bilden, wurde das Meeting virtuell ausgetragen.
Unter der wissenschaftlichen Leitung von OÄ Dr. Regina Steringer – Mascherbauer vom Ordensklinikum Linz Elisabethinen drehte sich alles um Versorgung und Betreuungsmöglichkeiten von PH Patienten.
Zu den Vortragenden zählten Priv. Doz. Dr. Badr Eslam, AKH Wien, Kardiologie, OÄ Dr. Albinni, AKH Wien, Kinderkardiologie, Univ. Prof. Dr. Löffler – Ragg, Uniklinik Innsbruck, sowie Rehabilitationsspezialist Prim. Dr. Puchner vom Rehabilitationszentrum Münster.
DGKP Karin Hahn und Verena Treml MSc, beide KH Linz Elisabethinen gingen in ihren Workshops auf das Management der PH – spezifischen Pflege, bzw. Diagnostik beim Rechtsherzkatheter aus der Sicht der Pflege ein.
Insgesamt war dies eine interessante und innovative virtuelle Veranstaltung, die von der Firma MSD geplant und unterstützt wurde.

INFOTAGE

Auch die Infotage wurden virtuell abgehalten

Herausfordernde Zeiten verlangen außergewöhnliche Maßnahmen. Da wir unseren Mitgliedern immer die neuesten Informationen mitteilen wollen und dies wie gewohnt nicht möglich war, wurden die Infotage zu virtuellen Meetings. Alle Meetings können auf unserer Youtube Seite https://www.youtube.com/channel/UCg7dV4mQkSNZW5VMSX6c2pQ/featured nachgehört werden.
Wir freuten uns über viele Teilnehmer, darunter Betroffene, Angehörige, Freunde. Auch unsere Sponsoren ließen es sich nicht nehmen dabei zu sein.

Univ.-Prof Irene Lang

Priv. Doz. Dr. Nika Skoro-Sajer

Dr. Lukasz Antoniewicz

Rani Gindl

Premiere hatte das Meeting in Wien am 24. Oktober mit Univ. - Prof. Dr. Irene Lang, Priv. - Doz. Dr. Nika Skoro-Sajer, beide AKH Wien Kardiologie, und Dr. Lukasz Antoniewicz, AKH Wien Pulmologie.
Frau Univ. - Prof. Dr. Lang zeigte in ihrem Vortrag, welche Erkrankungen zu den Risikogruppen zählen, zu den auch die Pulmonale Hypertension gehört.
Frau Priv. - Doz. Dr. Skoro-Sajer erklärte sehr verständlich, wie man im EKG das Vorliegen einer Pulmonalen Hypertension erkennen kann. Weiters schilderte sie die momentane Vorgehensweise in der PH – Ambulanz zum Schutz der Patienten, bedingt durch die Coronakrise.
Dr. Antoniewicz referierte über den Ablauf und die Aussagekraft des Lungenfunktionstests.
Als Abschluss gab es Yoga mit Rani Gindl.

Es stand auch eine Frage – Antwort Runde am Programm. Einige wichtige Punkte dazu können Sie hier nachlesen:

Beeinflussen die Blutgruppen die Wahrscheinlichkeit im Falle einer Infektion mit COVID-19 die Intensität des Krankheitsverlaufs?

Prof. Lang:
Diese Frage kann man durch die GWAS – Studie vom heurigen Jahr beantworten (GWAS= Genome-wide association study), hier werden Prädiktoren (= Vorhersagevariable) gesucht. Die Ergebnisse zeigen, dass Menschen mit Blutgruppe AB einen schlechteren Verlauf haben können als die mit Blutgruppe 0.
Auch CTEPH hat eine Assoziation mit den Blutgruppen AB0, für Menschen mit BG AB liegt die Signifikanz höher an CTEPH zu erkranken als bei denen mit BG 0.
Bei schwerem Lungenbefall nach einer COVID - Erkrankung liegt die Wahrscheinlichkeit in Folge höher an CTEPH zu erkranken.

Das COVID - 19 Virus ist langlebiger als das Grippevirus. Was bedeutet das für uns, stimmt diese Aussage?

Prof. Lang:
Ob das Virus langlebiger ist als das Grippevirus, kann man zu diesem Zeitpunkt noch nicht sagen. Man weiß aber, dass es kontagiöser ist als das Grippevirus oder der Vorgänger, das SARS, COVID – 1 Virus.

Was ist ein Vektor – Impfstoff, was ist ein DNA – Impfstoff?

Prof Lang:
Es gibt unterschiedliche Techniken Ag in den Körper einzubringen. Das eine kann ein Vektor (ein Organismus, der einen Erreger (Viren, Bakterien, Protozoen) von einem Wirtsorganismus zu einem anderen transportiert) sein, indem man ein Ag in den Körper einbringt, das dort zum Eiweiß wird und die Antwort auslöst.
Oder eine DNA, die in den Körper eingebracht wird und dort in das Erbgut integriert und für eine bestimmte Zeit die Eiweißproduktion auslöst. Auch B-Zellen können wieder vergessen – deshalb muss man die Impfung auffrischen.

Stimmt es, dass ERA's, Kalziumblocker und PDE-5 Inhibitoren im Falle einer COVID-19 Erkrankung den Verlauf günstig beeinflussen?

Doz. Skoro-Sajer:
Hier gibt es keine soliden Daten dazu. Man kann zu diesem Zeitpunkt nicht sagen, dass eine Therapie mit LH Medikamenten Wirkung zeigt.

Es stehen Gurgeltests und Nasen-Rachenabstrichtests zur Verfügung, wie sensitiv sind diese Tests?

Doz Skoro-Sajer:
Schnelltests werden gerade erprobt, diese haben nicht die Sensibilität der PCR Tests, man muss achten, dass man keine Boarderlinebefunde produziert.
Gurgel- und Nasenrachen - Abstrichtests sind gleichwertig.

Wie werden Impfstoffe erprobt? Phasen der Erprobung, wer darf an einer Teststudie teilnehmen?

Dr. Antoniewicz:
In Ö gibt es einen Verband für Impfstoffproduzenten, der diese Abläufe festsetzt und regelt – OEIVH (Österreichischer Verband der Impfstoffhersteller)

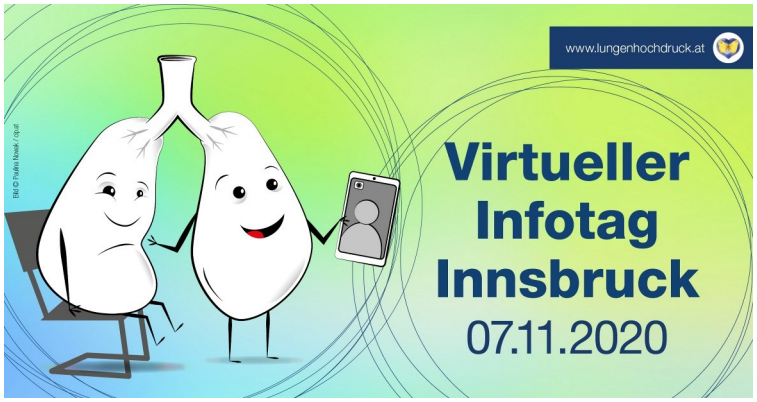
Wenn eine Impfung gegen Corona zur Verfügung steht, soll man sich gleich impfen lassen?

Abwarten – eine schwerste Erkrankung wie Lungenhochdruck erfordert ein Sicherheitsprofil, daher eine Saison warten, dann erst impfen – war die Empfehlung von Frau Prof Lang.

Wichtige Infos zur Pneumokokkenimpfung

Dr. Antoniewicz:
Zuerst impfen mit dem Impfstoff Prevenar 13, ein Jahr danach mit Pneumovax 23.
Diesen alle 6 Jahre auffrischen lassen.

INFOTAGE



Univ.-Prof Judith Löffler-Ragg

Andreas Mühlbacher, MSc

Am 7. November ging es weiter mit dem virtuellen Infotag in Innsbruck mit Frau Univ. - Prof. Dr. Judith Löffler – Ragg, Pneumologie Uniklinik Innsbruck, und Andreas Mühlbacher, MSc, leitender Physiotherapeut der Reha – Klinik Münster, Tirol.
Frau Prof. Löffler – Ragg leitet die LH - Ambulanz an der Uniklinik Innsbruck, weiters ist sie als OÄ in der Notaufnahme und als Beauftragte des COVID Infektionsdienstes tätig, hielt einen hervorragenden Vortrag über das Ausmaß der Pandemie.
„Zurück blickend auf den Beginn der COVID – 19 Pandemie weiß man heute schon mehr über das Verhalten des Virus“, so Löffler – Ragg.
So z.B. über die häufigsten Symptome: 80 % haben einen milden Verlauf der Infektion
Husten, Fieber, Atembeschwerden, Geruchsverlust, Geschmacksverlust, Kopfschmerzen, Halsweh, Durchfall
Zu den Risikofaktoren zählen Alter – ältere Menschen mit Komorbiditäten sind gefährdeter, kardiovasculäre Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht
Der Verlauf der COVID Erkrankung – es fängt als Infekt der oberen Atemwege an, kommt weiter in die Lungenbläschen, dort sitzen die Zellen, die vom Virus befallen werden. Hier sollten die T-Zellen den Virus abwehren können. Ist die Immunantwort gut, ist der Infekt vorbei. Man hat hier einen asymptomatischen oder milden Verlauf. Wenn die T-Zell Reaktion ausfällt, befällt der Virus Lunge, Herz oder andere Organe. Fieber, Husten Atembeschwerden sind die Folge. Das pulmonale Problem tritt immer in der 2. Woche ab Krankheitsbeginn auf, deswegen spricht man von einer mysteriösen Lungenerkrankung. Im Röntgen zeigen sich als Folge des pulmonalen Befalls weiße Flecken. Ist der Patient wieder stabil, kann man nach 6 Monaten die Krankheit nicht mehr nachweisen. Die New York Times brachte einen Artikel über die Erfahrungen, die das Team der Uniklinik Innsbruck machte.

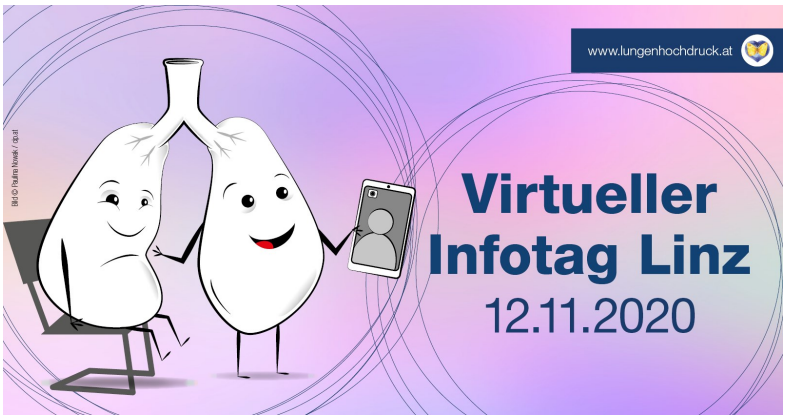
Warum haben Patienten mit LH ein spezielles Risiko?

- Jede schwere Lungenentzündung ist eine Herzbelastung
- COVID – 19 befällt auch kleine Lungengefäße
- Es zeigten sich Mikrothromben
- Es tritt Sauerstoffmangel auf
- Herzreserven sind geringer

Hat der LH Patient möglicherweise gute Reserven?

- Weil sich die Patienten mit seltenen Erkrankungen gut schützen
- Sauerstoffmangel und chron. Entzündungen gewöhnt sind
- Blutverdünner einnehmen
- Gefäßerweiternde Medikamente nehmen
- Weniger ACE – Rezeptor – Expression da ist – diesen Rezeptor braucht der Virus, um in die Zelle eindringen zu können

Wir können durch eine stabile Einstellung des Lungenhochdrucks, gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung, die das Immunsystem stärkt, genauso wie durch Stressvermeidung vorsorgen.



OÄ Dr. Regina Steringer-Mascherbauer

Claudia Englisch

Frau OÄ Dr. Steringer-Mascherbauer ging gleich zu Beginn auf die zurzeit geltenden Regeln in der LH – Ambulanz des Ordensklinikums Linz Elisabethinen ein.
„Die Versorgung der LH – Patienten läuft, bedingt durch die herausfordernde Situation, anders ab als gewohnt. Betroffene, die stabil sind, bekommen ihr Rezept nach Hause geschickt und erhalten gleichzeitig einen späteren Kontrolltermin. Sie hob allerdings hervor, dass diese Maßnahmen nur zum Schutz der Patienten dienen und die Ambulanz wie gewohnt besetzt ist. Sollten sich Probleme einstellen, bekommt man sofort einen Termin. „Ziel dieser Handhabung ist die Minimierung der Kontakte“, so Steringer - Mascherbauer.
OÄ Dr. Steringer – Mascherbauer richtete einen Appell an alle PH – Patienten:
Bleiben Sie zuhause, halten Sie Distanz, tragen Sie die Maske, wenn es notwendig ist, waschen und desinfizieren Sie sich die Hände und reduzieren Sie Ihre Kontakte!! Freuen wir uns auf die Zeit danach, wo alles wieder möglich sein wird!
Ich ermutige alle, sich eine Beschäftigung zuhause zu suchen, wie z. B. lesen oder kochen. Bitte achten Sie auf ausreichende Bewegung im Freien in kleinen Gruppen, spazieren gehen ist erlaubt und tut dem Körper und der Seele gut.

Ist das Tragen von Masken ungesund?

Nein, allerdings ist das Tragen anstrengend, da das Atmen schwerer fällt. Achten Sie auf das richtige Aufsetzen der Maske, also das Bedecken von Mund und Nase.

Soll man sich gleich impfen lassen?

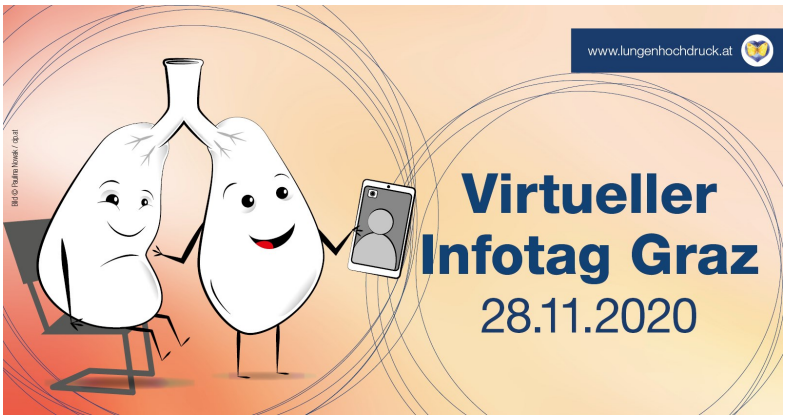
Nach anfänglichem Abwarten sollten sich alle, die einer Risikogruppe angehören, impfen lassen. Man weiß allerdings noch nicht, wie der Ablauf und die Verteilung der Impfstoffe vonstatten gehen wird.

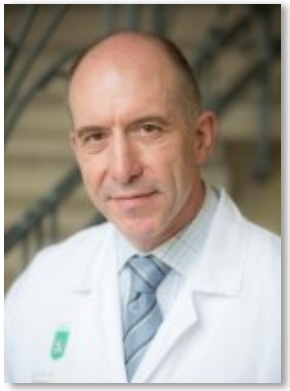
Laufen bestehende Studien weiter?

Ja, selbstverständlich, neue Studien werden im Moment aus Sicherheitsgründen auf einen späteren Zeitpunkt verschoben.

Die Diätologin Frau Englisch sprach über ernährungstechnische Maßnahmen, die den Alltag von Patienten mit Lungenhochdruck erleichtern können, denn am häufigsten treten Probleme wie Übelkeit, Durchfall, Gewichtsverlust oder Appetitlosigkeit auf.
Frau OÄ Dr. Steringer-Mascherbauer hatte die Idee, eine Ernährungsbroschüre zusammen zu stellen. In dieser Broschüre wird speziell auf die Probleme, die LH Patienten bedingt durch ihre Medikation haben, eingegangen.
Text und Tipps wurden von Frau Englisch zusammengestellt. Die Ernährungsbroschüre wird unseren Mitgliedern auf Wunsch kostenlos zur Verfügung gestellt.
Unterstützt wurde dieses Projekt von der Firma OrphaCare.

INFOTAGE





Univ. Prof. Dr. Horst Olschewski

PD Dr. Gabor Kovacs

Petra Odelga

Am 28. November fand das 4. Virtuelle Meeting in Graz statt. Herr Prof. Dr. Horst Olschewski und Herr Priv.-Doz. Dr. Gabor Kovacs, beide MUG Graz, und Physiotherapeutin Petra Odelga gehörten zu den Vortragenden. Prof. Dr. Olschewski, Leiter der klinischen Abteilung für Lungenkrankheiten und stellvertretender Direktor LBI/LVR Graz, brachte in seinem Vortrag ein Fallbeispiel eines Patienten, der einen sehr schweren Verlauf einer COVID-Infektion hatte. Er ging auf die Maßnahmen ein, die im Verlauf der Erkrankung ergriffen wurden. Weiters machte er darauf aufmerksam, dass wir einer Datenflut ausgesetzt sind. „Wichtig ist zu wissen, dass nicht alle Informationen oder erhaltenen Daten umgesetzt werden können“, so Olschewski.
Die COVID - Infektion kann asymptomatisch verlaufen, es gibt milde – moderate Verläufe und ca. 5 % aller Infektionen haben einen schweren Verlauf. Die Inkubationszeit beträgt 5- 6 Tage, danach zeigen sich erste Symptome. Bevor Physiotherapeutin Petra Odelga in ihrem Workshop mit guten Tipps zu Atemübungen für Zuhause auf uns wartete, wurden die Fragen, die von den Teilnehmern gestellt wurden, beantwortet.
Einige davon haben wir für Sie hier zusammengefasst:

Ist die Einnahme von Marcoumar ein Schutzfaktor?

Marcoumar schützt vor einer sekundären Gerinnselbildung in den Lungengefäßen. Die kleinen Gefäße der Lunge scheinen im Rahmen einer COVID – Infektion betroffen zu sein.

Sollten sich Menschen, die Herz- oder Lungen transplantiert worden sind, impfen lassen?

Ja, ein Impfstoff, der zugelassen worden ist, ist so sicher, dass er auch von Patienten, die transplantiert worden sind, wahrgenommen werden kann. Das gilt für alle Impfstoffe, die bei uns angeboten werden, außer der Impfstoff für Gelbfieber. Wichtig ist, den Zulassungstext genau zu lesen.

Sind Impfungen für Pneumokokken und Grippe weiterhin empfohlen?

Ja, unbedingt. Aber wir gehen in diesem Jahr nicht von einer Grippewelle aus.

Wenn ich positiv getestet wurde, bin ich nach der Quarantänezeit immun?

Nach derzeitigem Wissensstand ist man nach durchgemachter Infektion immun gegen COVID. Man weiß allerdings noch nicht wie lange so eine Immunität andauert. Antikörpermessungen zeigen, dass nach 3 Monaten die Antikörperzahl massiv heruntergeht. Das heißt aber nicht, dass keine Immunität mehr vorhanden ist, denn die Zellen tragen die Immunität.

COVID – Viren sind UV – sensitiv!
Die Sonne vernichtet den Virus, daher ist es besser sich im Freien aufzuhalten.

Aktuelle Änderungen bei der motorbezogenen Versicherungssteuer

Die motorbezogene Versicherungssteuer ist eine Besitzsteuer, die gemeinsam mit der Haftpflichtprämie eingehoben wird.

© .S.Hermann&F.Richter/Pixabay

Für **Fahrzeuge**, die **ab dem 1. Oktober 2020 erstmalig zugelassen** werden, kommt eine neue Berechnungsmethode für die motorbezogene Versicherungssteuer zur Anwendung.
Für **Pkw** richtet sich die Steuer dann nicht mehr nur nach der Leistung des Verbrennungsmotors in kW, sondern auch nach den CO2-Emissionen. Bei **Motorrädern** wird neben dem Hubraum künftig ebenfalls der CO2-Wert in die Berechnung einfließen.
Um die Besteuerung gering zu halten, ist es bereits beim Kauf dementsprechend wichtig, auf niedrige CO2-Emissionen und demnach einen geringen Verbrauch zu achten.
Für **Fahrzeuge,** die **vor dem 1. Oktober 2020 zugelassen** wurden, ändert sich nichts an der Besteuerung. Dies gilt auch für Fahrzeuge, die erstmals im Ausland zugelassen und nach Österreich importiert wurden.

Steuer und Behinderung

Aktuelle Informationen zu Steuern und Behinderung, Mehraufwendungen auf Grund einer Behinderung des Partners, Pauschalbeträge, abhängig vom Grad der Behinderung.

Bei Vorliegen von körperlichen oder geistigen Behinderungen vermindern Aufwendungen, die dadurch entstehen, die Einkommensteuerbemessungsgrundlage. Diese außergewöhnlichen Belastungen können bei der Einkommensteuererklärung geltend gemacht werden.
Eine Person trägt den Status behindert, wenn der Grad der Behinderung mindestens 25 Prozent beträgt.
Alleinverdiener oder Personen, bei denen die Einkünfte der Ehepartner den Betrag von 6.000 Euro nicht übersteigen, können auch die Mehraufwendungen auf Grund einer Behinderung des Ehepartners geltend machen. Pauschalbeträge abhängig vom Grad der Behinderung stehen dann zu, wenn kein Pflegegeld bezogen wird. Darüber hinaus können Körperbehinderte, sofern sie ein öffentliches Verkehrsmittel infolge ihrer Behinderung nicht benützen können und ein eigenes Kraftfahrzeug besitzen, einen pauschalen Freibetrag in Höhe von 190 Euro monatlich in Anspruch nehmen. Verfügen Körperbehinderte über kein eigenes Kfz, können tatsächliche Kosten für Taxifahrten bis maximal 153 Euro geltend gemacht werden. Ebenso sind nicht regelmäßig anfallende Aufwendungen für Hilfsmittel, sowie Kosten der Heilbehandlung (Arzt-, Spitals-, Kur-, Therapie- und Medikamentenkosten) im nachgewiesenen Ausmaß neben den pauschalen Freibeträgen zu berücksichtigen. Darunter fällt auch die Krankendiätverpflegung.

© Nattanan Kanchanaprat/Pixabay

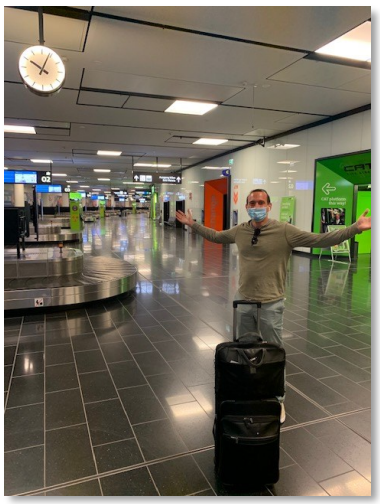
Reisen in Zeiten von Corona

Bericht: Gerry Fischer

Liebe Freunde, das Thema Reisen ist in Corona Zeiten ein sehr brisantes. Da ich selbst Reisebüros hatte und bis Ende Januar noch bei TUI tätig war, weiß ich, wie hart man in dieser Branche ums Überleben kämpfen muss. Mit den aktuellen Einbrüchen muss es für Reisebürobesitzer eine sehr harte Zeit sein.

Patrick

Ich selbst war geschäftlich Anfang März mit meinem Sohn Patrick in den USA unterwegs, als wir vom Lockdown Mitte März überrascht wurden.
Das Chaos war groß und da der Flugverkehr innerhalb der USA nicht eingestellt wurde, wollten alle schnell vom Norden in den Süden und Corona verteilte sich blitzartig.
Das Außenministerium bot einen Rückflug von Washington nach Wien an. Aber wie kommen wir von Florida nach Washington, ohne uns einer enormen Ansteckungsgefahr auszusetzen? Wir beschlossen daher zu bleiben und hofften, dass sich die Lage schnell beruhigen wird. Falsch gedacht!
Wir hofften wöchentlich auf die Rückkehr der AUA, aber wir wurden immer wieder enttäuscht und vertröstet.
Mittlerweile lief unsere Reiseversicherung bei der Europäischen Reiseversicherung ab und nur durch eine Kulanz der Geschäftsführung konnten wir sie verlängern. Pandemien, wie Corona, sind aber von allen Reiseversicherungen und Ambulanzflügen ausgeschlossen!
Meine Tochter Maleen hatte in Florida vor 7 Jahren einen Blinddarm-durchbruch und war 2 Wochen auf der Intensivstation. Die Kosten beliefen sich auf $ 125.000.--
Ohne Reise-versicherung wäre das ein finanzielles Desaster gewesen.



Bitte denkt daran, was im Falle einer Urlaubsreise ins Ausland passiert, wenn Ihr vor Ort in die Intensivstation müsst. In EU - Ländern wird es wahrscheinlich nach vielen bürokratischen Hürden eine Möglichkeit der Finanzierung geben, aber in nicht EU - Ländern kann das schwer ins Auge gehen!

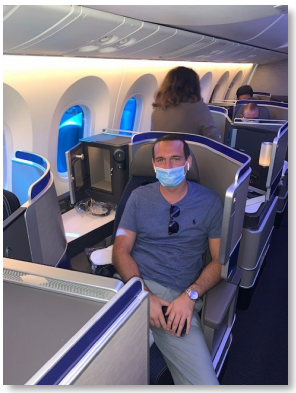
Wir blieben bis Ende Mai (eine super schöne Zeit mit tollen Gesprächen mit meinem 32- jährigen Sohn), da wir ja fast alle im Home-office waren, war dies ar-beitstechnisch auch mög-lich.
Vor unserer geplanten Abreise wurden wir dann von 'allwissenden' Freunden mit Horror-szenarien konfrontiert, wie: man werde uns in Frankfurt in ein Quarantäne Hotel sperren und uns verhören und so weiter.
Ich besorgte im Internet Masken, Hand Sanitizer und tragbare Ionisatoren, die man sich um den Hals hängt und die Viren und Bakterien abtöten sollen. Glauben muss man halt dran :-). Zur Sicherheit hatten wir auch Vitamin C in hohen Dosen und einen kleinen Sauerstoff-konzentrator mit.

Die Japaner

Unsere Ausrüstung war aber mehr als spärlich, verglichen mit der unserer japanischen Mitreisenden (siehe Bilder).
In Frankfurt wurden wir nicht kontrolliert und auch bei der Passkontrolle einfach durch-gewunken.
In Wien mussten wir dann im Flugzeug nach der Landung sitzen bleiben und 2 Formulare ausfüllen. Übrigens, eines davon habe ich immer noch - niemand wollte es :-). Dann empfingen uns 2 sehr hübsche junge Mädchen mit einem strahlenden Lächeln und hielten uns eine Fieber-pistole an den Kopf. Danach trafen wir auf ebenso freundliche, junge Bundesheerrekruten, die nur ein Formular haben wollten. Auf diesem Formular habe ich nicht ausgefüllt,

wo ich in Quarantäne gehe, da man sich am Internationalen Flughafen Wien Schwechat in einem Labor um € 190 testen lassen kann und somit der Quarantäne entgeht.
Das habe ich nur geglaubt, denn am Wochenende hatte das Labor geschlossen! Unglaublich!
Ich fand heraus, dass die AGES im 9. Wiener Bezirk Tests auch am Wochenende durchführt und wollte dorthin. Nun kam ein Polizist dazu und meinte, dass ich am direktesten Weg in meine Quarantäne muss und nicht zum Test nach Wien - Währing darf.

Ich denke, dass weder er noch ich streiten wollten, sagte nur JA und fuhr in die Währinger Straße um mich testen zu lassen. 3 Stunden später lagen die negativen Tests vor und wir mailten diese pflicht-bewusst ans Gesundheitsministerium, ohne je eine Bestätigung zu erhalten.
Es war schon gespenstisch, dass Patrick und ich an einem Samstag zu Mittag die einzigen Menschen in der gesamten Ankunftshalle des Flughafens waren.
Aber Ende gut, alles gut.
Wer eine Reise tut, der kann etwas erzählen.
Besonders in Corona Zeiten!



Liebe Grüße
Gerry

Bilder sind Eigentum von Gerry Fischer

PHA Europe verschenkt MNS Masken

Der Dachverband PHA Europe ließ für alle seine Mitglieder Mund- Nasenschutzmasken produzieren. Ganz im Zeichen von Lungenhochdruck mit blauen Lippen, in denen „Cure for PH“, also Heilung für Lungenhochdruck, drinnen steht.
In unserem Wiener Büro wurden die Masken verpackt und an die einzelnen PH - Vereine der Mitgliedsstaaten zum Verteilen an Ärzte, Pflegepersonal und LH - Patienten verschickt.
Auch wir haben Masken an unsere PH – Zentren und REHA – Kliniken verteilt.
Mit dieser Ausgabe kommt so eine Maske auch zu Ihnen nach Hause. Haben Sie die Maske schon probiert?
Viele haben uns Fotos geschickt:

INFOS

Sei mutig du selbst

Ist MUT für dich schon ein fester Bestandteil im Alltag oder „darf´s ein bisschen mehr sein?“ Möchtest du Entscheidungen leichter treffen, mehr Selbstvertrauen gewinnen und dich dadurch selbst besser präsentieren?
Mit „Mutivationsvorträgen“ stellen Dominic Pfeffer und seine Gäste, die sogenannten Mutmacher, inspirierende und praktische Umsetzungsimpulse zur Verfügung. Mutmacher möchten Sie mit ihren authentischen Geschichten und Erfahrungen unterstützen.

Diese impulsgeladenen online - Vorträge sind für Sie genau richtig, wenn:

- Impulse sofort anwendbare Lösungen zu Glück, Emotionen oder Entscheidungen gesucht werden
- Sie kraftvolle Inhalte mögen, die weiterbringen
- Nachdenken gefragt ist
- Die Dinge auf den Punkt gebracht werden sollen
- Im Alltag mehr Mut gefragt ist
- Anwendungswissen gesucht wird

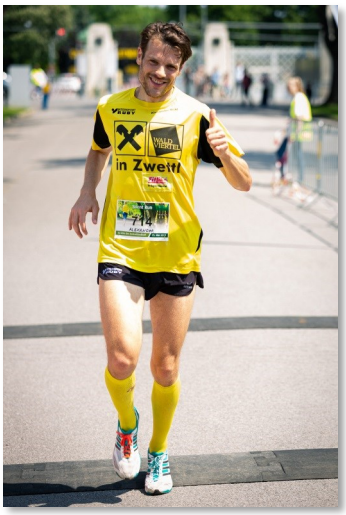
Die Mutmacher finden sie unter www.mutmacher.at oder im Facebook unter facebook.com/mutiviert.

Lungenkinder Forschungsverein unterstützt Entwicklung einer 6 - Minuten Geh - App für Kinder

Der 6 – Minuten Gehtest misst die Distanz, die eine Testperson in 6 Minuten zurücklegt. Es handelt sich um einen standardisierten Belastungstest, mit dem man die submaximale Leistungsfähigkeit eines Patienten messen kann.
In der Kinder- und Jugendheilkunde kommen die sogenannten Z – Scores zum Einsatz, die Alters- und Körpergrößen berücksichtigen. Bei Kindern vergrößert sich ja die Gehdistanz aufgrund der zunehmenden Bein– und damit Schrittlänge bis zum Wachstumsende. Diese Z – Scores geben an, wie weit ein Wert vom Mittelwert gleichaltriger oder gleichgroßer Kinder nach oben oder unten abweicht. Unter der Leitung von Univ. – Prof der Ralf Geiger, Direktor der Pädiatrie III der Medizinischen Universität Innsbruck und Obmann Gerry Fischer wurde nun eine App zur automatischen Berechnung der Z – Scores entwickelt.

Sportler mit Herz

Alexander Bichl ist heute in der Läufer - Community kein Unbekannter mehr. Als Kind hasste er den Laufsport, doch mit den Jahren machte er die Erfahrung, dass der Laufsport für ihn eine persönliche Weiterentwicklung bedeutet. Es hilft mir den Alltagsstress zu bewältigen und neue Energie zu tanken.
So kennen wir den Sportler. „Bei Laufveranstaltungen lernt man viele unterschiedliche Menschen kennen, hört Geschichten und Schicksale, die einem nicht mehr aus dem Kopf gehen,“ so der Familienvater. So geschah es auch bei seiner Teilnahme an unserem jährlich stattfindenden Ghostrun, einem Charity – Event, wo Alexander nicht mehr fehlen möchte.
Solche Menschen braucht es, die es schaffen, Betroffenen auch in schweren Zeiten Mut und Hoffnung zu schenken. Unser Sportler mit Herz!



Alexander Bichl

Maleen Fischer zu Gast bei Vera

Maleen sprach im Interview mit Star - Talkerin Vera Russwurm, wie sich das Leben mit Lungenhochdruck anfühlt. Begleitet wurde sie von ihrem Vater Gerry Fischer.
Für Betroffene ist Sozial Distancing ein lebenslanger Begleiter. Maleen erzählt über ihre Kindheit und auch über ihre Zukunftspläne. Beide betonen – niemals aufgeben und lachen ist die beste Medizin!
Die Sendung wurde am 13. November in ORF 2 ausgestrahlt. https://youtu.be/_uMngtNOQvo

Univ. - Prof. Dr. Löffler-Ragg live in ORF 2

Am 7. September war Univ. - Prof. Dr. Löffler-Ragg von Uniklinikum Innsbruck im ORF 2 zu sehen.
Sie sagte in ihrem Live-Interview: „Eine Covid-19-Erkrankung kann langfristige Schäden nach sich ziehen. Eine neue Studie zeigt nun, dass sich Lungenschäden aber auch wieder zurückbilden können."

Psychologinnen im Team

Die Diagnose Lungenhochdruck bringt eine schwierige Zeit mit sich. Das Leben kann oft in der gewohnten Weise nicht mehr stattfinden. Für Betroffene und deren Angehörige ist es nicht immer leicht, damit umzugehen.
Für eine kompetente Beratung haben wir zwei Psychologinnen in unserem Team, Marlene Riesenhuber, MSc und Dr. Maria Resch. Die Beratung kann selbstverständlich, angepasst an die herausfordernde Zeit, telefonisch erfolgen.
Wir bieten damit eine nachhaltige Verbesserung der psychischen Versorgung an, sodass Hilfesuchende professionell und zeitnah versorgt und ihr Leid und auch das ihrer Angehörigen gemildert werden kann.
https://lungenhochdruck.at/fur.../psychologische-hilfe/

Marlene Riesenhuber, MSc und Dr. Maria Resch

Internationale Umfrage zu COVID-19

Wir sagen danke!!
Viele von Ihnen haben an dieser Umfrage teilgenommen und somit zu einer wertvollen Unterstützung beigetragen.
Die Fragen richteten sich an Betroffene, aber auch an Angehörige. Ziel dieser Umfrage war es, zu erfahren, wie es Menschen, die an Lungenhochdruck erkrankt sind, in dieser herausfordernden Zeit ergangen ist, aber auch, ob die Versorgung gewährleistet war. Der Fragebogen wurde von Prof. Dr. Marion Delcroix, Professor an den Universitäten Leuven und Kortrijk, Belgien und Verantwortliche für das ERS PH-Programm erstellt.
Insgesamt haben über 1000 Personen aus 40 Ländern an der Umfrage teilgenommen. Die riesigen Datenmengen werden von Fachleuten durch unseren Dachverband PHA-Europe ausgewertet. Die Ergebnisse aus dieser Umfrage werden wir Ihnen selbstverständlich mitteilen.

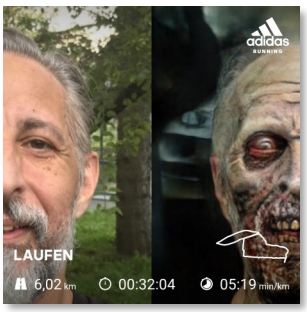
Ghostrun einmal anders

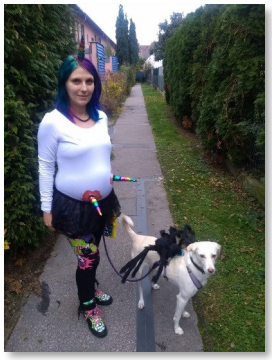
Mehr als 250 Sportler nahmen vom 30. Oktober bis 1. November am ersten virtuellen Ghostrun teil und zeigten damit ihre Solidarität mit Lungenhochdruckerkrankten.

Unter dem Motto „Wir laufen den Sensenmann davon“ nehmen alljährlich viele Sportbegeisterte am Ghostrun teil. Covid – 19 bedingt fand der Charity – Run heuer zum ersten Mal virtuell statt – mit vollem Erfolg!!
Wir freuten uns über mehr als 250 Teilnehmer, die in der Zeit vom 30. Oktober bis einschließlich 1. November 2020 an dem Familienlauf über eine Distanz von 1,5 km oder an dem 6 km langen Hauptlauf nach Voranmeldung teilnahmen. Alle Ghostrunner liefen auf ihrer Lieblingsstrecke, manche sogar in schaurig - schöner Verkleidung, dem Sensenmann davon. Die persönlichen Laufergebnisse wurden von den Teilnehmern online eingetragen.
So konnten sie an der virtuellen Siegerehrung teilnehmen. Die schnellsten Drei erhielten ihren Preis per Post zugesandt.

Die Umstellung auf einen virtuellen Lauf hatte die Organisatoren vor eine große Herausforderung gestellt. Doch die Belohnung blieb nicht aus, viele Geister sandten uns Fotos zu, worauf stolze und glückliche Gesichter zu erkennen waren.
Natürlich war Alexander Bichl wieder ganz vorne mit am Start. Selbst Familienvater und Unterstützer unserer Charity – Läufe meinte:“ Natürlich ist es mir wichtig zu gewinnen, aber beim Ghostrun geht es in erster Linie darum Aufmerksamkeit für die Erkrankung zu schaffen. Somit sind alle Läufer, die teilnehmen, Gewinner!“
Unser ganz besonderer Dank gilt unseren Sponsoren, die diese große Veranstaltung tatkräftig unterstützt haben. Dazu zählen die Firmen Actelion, AOP, Apomedica-Böhm, Batala Boom, Energy Cake, Gösser Eck, Injoy, Kronen Zeitung, Liliputbahn, Manner, Martin Patak, MSD, Neoh, OrphaCare, Prater, Prater Taler, Schäfer, Schneekugelmanufaktur, Stadt Wien Marketing, Vertical und Vienna Comic Con.

Geisterhafte Eindrücke



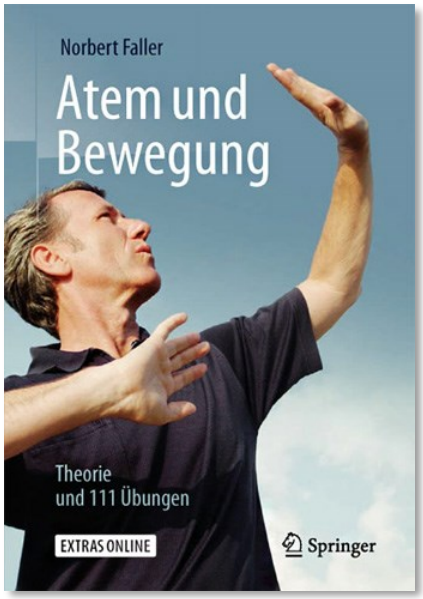


Atem und Bewegung
Auch Zuhause fit bleiben

Wir stellen Ihnen ab sofort in unserem Magazin Übungen vor, die Sie leicht zuhause durchführen können. Zur Verfügung gestellt werden diese Atem- und Bewegungstechniken von Norbert Faller, Atempädagoge und Körperphysiotherapeut.

1. Übung
Gehen im Sitzen

Eine Übung zur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, Kreislauf anregend.



© Faller Atem und Bewegung.

Ausgangshaltung:
Nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung ein. Lassen Sie die Augen geöffnet und sammeln Sie sich.

Bewegungsablauf:
Nehmen Sie sitzend die Bewegung auf, wie wenn Sie gehen würden. Schwingen Sie den linken Arm locker neben dem Körper nach vorne, während Sie das rechte Bein heben. Nun schwingen Sie den linken Arm zurück, während Sie das rechte Bein kraftvoll auf den Boden zurücksetzen. Gleichzeitig heben Sie das linke Bein und schwingen den rechten Arm nach vorne. Gehen Sie einige Zeit auf diese Weise im Sitzen.

…und durch den Raum

Bewegungsablauf:
Stehen Sie auf und gehen Sie kraftvoll und eher breitbeinig durch den Raum. Lassen Sie weiterhin die Arme vor- und zurückschwingen.
Zum Schluss gehen Sie noch einen Moment in Ihrem gewohnten Schritt durch den Raum.

Atem: Der Atem fließt im eigenen Maß. Spüren Sie abschließend nach.

© Andrzej Rambowski/Pixabay

Mögliche Wirkungen:
Können Sie die nachstehenden Wirkungen wahrnehmen? Wie verhalten sich Körper, Geist und Seele?
Körper: Die Füße und Beine werden stark belebt und gekräftigt. Sie stehen deutlicher und fester auf dem Boden. Gleichzeitig werden die Schultern, Arme und Hände gelockert und belebt. Der Kreislauf wird stark angeregt.
Seele und Geist: Beschwingtheit, Bestimmtheit und Tatendrang entstehen.
Atem: Der Atem fließt lebendiger und beschwingter. Atembewegung breitet sich vor allem im Bauch, Becken und in der Brust aus, Atemschwingung in den Beinen, Füßen, Armen und Händen.

2. Übung

Beckenseitkreis

Bei dieser Übung werden Becken, Hüftgelenke und der untere Rücken belebt und beweglicher.

© Seve Buisinne/Pixabay

Ausgangshaltung:

Nehmen Sie einen parallelen, hüftbreiten Stand ein (Details dazu finden Sie unter diesem Link). Schließen Sie die Augen und sammeln Sie sich.

Bewegungsablauf:

Kreisen Sie mit Ihrem Becken nach hinten, weit zur Seite hinaus, nach vorne und wieder in die Mitte zurück. Betonen Sie vor allem die Bewegung zur Seite. Achten Sie darauf, dass die Gelenke in den Beinen weich nachgeben und sich die Bewegung im Körper nach unten und oben fortsetzen kann. Kreisen Sie zuerst nur zu einer Seite und verweilen Sie immer ganz kurz in der Mitte.
Nach mehrmaligem Üben machen Sie eine Pause und vergleichen beide Seiten. Wie nehmen Sie die geübte Seite im Vergleich zur anderen wahr?
Kreisen Sie nun mehrmals zur anderen Seite und verbinden Sie zum Schluss beide Seitkreise zu einer liegenden Acht. Sie können in der Mitte einen kurzen Moment verweilen oder ohne Unterbrechung zur anderen Seite weiterkreisen.

Atem:

Der Atem fließt im eigenen Maß.
Sobald Sie mit dem Bewegungsablauf vertraut sind, nehmen Sie wahr, wie sich der Atem darauf einstellt. Bei rhythmischem und nicht zu langsamem Üben sowie zugelassenem Atem wird der Einatem kommen, während Sie nach hinten und zur Seite kreisen. Der Ausatem wird gehen, während Sie über vorne wieder zur Mitte zurückkreisen. Verweilen Sie in der Mitte, wird sich eine Atempause einstellen, kreisen Sie direkt weiter, wird sofort der neue Einatem kommen. Spüren Sie abschließend nach.

© Peter Kalonji/Unsplash

Mögliche Wirkungen:

Können Sie die nachstehenden Wirkungen wahrnehmen oder vielleicht andere?
Körper: Speziell das Becken und die Hüftgelenke, aber auch der untere Rücken werden belebt, beweglicher und durchlässiger. Im Becken wird mehr Raum, Weite und Volumen spürbar. Alle Beckenorgane werden belebt, Menstruationsbeschwerden und Verdauungsprobleme können sich lösen. Die Verbindung Beine – Becken – Rumpf wird bewusster. Der Stand wird beweglicher, fester und sicherer zugleich.
Seele und Geist: Halt, Sicherheit, Urvertrauen, Ruhe und Lebenskraft entstehen.
Atem: Der Atem fließt ruhiger und vertieft sich. Atembewegung breitet sich im Bauch und Becken aus, Atemschwingung in den Beinen und Füßen.
Eine deutlichere Atempause entsteht.

Die beiden Übungen entstammen der 2. Auflage des Buches **"Atem und Bewegung"** von Norbert Faller. Seit Ende November 2018 ist dieses Buch in 3., erweiterter und aktualisierter Auflage als Softcover-Version und eBook erhältlich.

Viel Spaß und Erfolg beim Üben!

Lieblingsplätzchen

Ein Ort zum Wohlfühlen, Nachdenken und Entspannen. Ein Platz, der einen magisch anzieht und die Gedanken in die Ferne schweifen, oder ein Ort zum Kraft tanken.

Evelyn's liebstes Platzerl

Seit über 50 Jahren fahre ich schon zum Klopeinersee im Süden Kärntens und er ist zu meinem Lieblingsplatzerl geworden.
Ich erinnere mich gerne an meine Kindheit zurück, da ich jeden Sommer mit meinen Eltern und meinen Großeltern am See verbringen durfte.
Am Campingplatz lernte man schnell Kinder und Jugendliche aus verschiedenen Ländern kennen und hatte Spaß miteinander. Es haben sich Freundschaften fürs Leben gefunden.
Heute ist dieser Ort ein Rückzugsort für mich geworden, an dem ich meine Familie treffe und meine Seele baumeln lassen kann.
Der See ist auch bekannt für seine warme Wasser-temperatur bis 29 Grad.

Die malerische Natur, die schöne Berglandschaft und das südliche Flair lassen mich den oft stressigen Alltag vergessen.
Ich kann meine Gedanken einfach mal schleifen lassen und denke nicht an meine Krankheit und die Sorgen, die mich oft plagen.
Ich bewege mich auch gerne an der frischen Luft und walke um den See oder in die Wälder.
Übrigens: Nächste Woche bin ich wieder dort und der Gedanke daran lässt meine Denkfalten zu Lachfalten wechseln.

Bilder sind Eigentum von Evelyn Herbst.

Gitti´s Lieblingsplatzerl

Mein Lieblingsplatz liegt im wunderschönen Weinviertel im Erdölgebiet, wo ich geboren wurde.

Hier verbringe ich jede freie Minute, hier kann ich meine Seele baumeln lassen und mich richtig erholen, richtig gute frische Luft einatmen und auf meine Gesundheit achten.

Bei der Gartenarbeit, Radausflügen und Spaziergängen finde ich meinen Ausgleich zum Stress im Büro und ich genieße jedes Wochenende. Es gibt eine schöne Gemeinschaft in der Gemeinde und in der Nachbarschaft, darum will ich diesen Lieblingsplatz nie missen.

Bilder sind Eigentum von Gitti Rebl

Doktor Wald

Wenn ich an Kopfweh leide und Neurose,

mich unverstanden fühle oder alt,

dann konsultiere ich den Doktor Wald.

Er wohnt ganz nah, gleich nebenan.

Er ist mein Augenarzt und mein

Psychiater, mein Orthopäde und mein Internist.

Er hilft mir sicher über jeden Kater,

ob er aus Kummer oder Cognac ist!

Er hält nicht viel von Pülverchen und Pille,

doch umso mehr von Luft und Sonnenschein!

Ist seine Praxis auch sehr überlaufen,

in seiner Obhut läuft man sich gesund.

Er bringt uns immer wieder auf die Beine,

verhindert Fettansatz und Gallensteine,

den Blutdruck regelt er und das Gewicht,

nur Hausbesuche macht er nicht!

Zur Verfügung gestellt von der WhatsApp Gruppe Steiermark

Ein Genuss für den Gaumen

Hochwertiges Fleisch und Vitamine vereint zu gesundem Essen, das auch in den Weihnachtsfeiertagen nicht schwer im Magen liegt.

Kalbsmedaillons mit Mango

Was benötigen Sie

600 g Kalbsfilet
2 EL Speiseöl (Olivenöl)
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
1 Mango
800 g Süßkartoffeln
Rosmarinzweig
Für den Frischkäsedip: 200 g Creme fraiche,
100 g Naturjoghurt, kleine Chilischoten, Petersilie,
Salz, Pfeffer

© Reinhard Thrainer/Pixabay

Zubereitung

Mango schälen und in Spalten schneiden, in der Zwischenzeit den Backofen bei Ober-/Unterhitze 120 Grad vorheizen. Die Kalbsfilets trocken tupfen, in 4 cm dicke Scheiben schneiden und beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Medaillons in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Danach in Alufolie wickeln und im Backofen weitergaren.
Die Kartoffeln kochen und mit Rosmarin verfeinern.

© AI FENG Hsiung/Pixabay

Frischkäsedip:

Die Creme fraiche durch ein Sieb passieren, mit dem Naturjoghurt glattrühren, die gehackte Petersilie beigeben. Die Chilischoten entkernen und in sehr dünne Ringe schneiden, dann unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbsmedaillons mit in Scheiben geschnittenen Mangos anrichten und Frischkäsedip dazustellen.

© Einladung zum Essen/Pixabay

Wir wünschen guten Appetit
und eine erholsame Weihnachtszeit!

PRESSE

Fakten im Blick

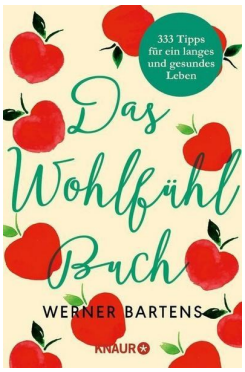
Im Zeitraum Juni bis November sind über Lungenhochdruck mehr als 85 Zeitungsartikel und Medienberichte erschienen. Sollte Sie ein Artikel besonders interessieren, können wir Ihnen diesen selbstverständlich zusenden.

GEDANKEN
ALS MEDIZIN
Autor: Dr. Marcus Täuber

Er ist Neurobiologe und einer der erfolgreichsten Mentaltrainer im deutschsprachigen Raum, seit 16 Jahren mit medizinischen Studien betraut, Interviewpartner, Vortragender und Autor wissenschaftlicher Fachbeiträge und Sachbücher.

Wie steuert das Gehirn unsere Physiologie und unser Verhalten? Welchen Nutzen können wir daraus für ein besseres Leben gewinnen? Der Autor fasst in seinem Buch den Stand der Hirnforschung zusammen. Unsere Gedanken wirken wie Software, mit der wir unser Gehirn steuern. Wer bessere Ergebnisse will, muss anders denken lernen. Denn unser Gehirn ist erst einmal nur auf das Überleben und die Fortpflanzung ausgerichtet und hat daher einen Hang zum Negativen: Gefahren zu entkommen, ist für unser Überleben wichtiger, als das Positive anzustreben. Mit Gehirntraining können wir diesem Denkmuster entkommen.
Entdecken Sie, welche Wirkung Ihr Denken auf Ihre Gesundheit hat, und nutzen Sie Ihre Gedanken als Medizin!

Das Wohlfühl Buch
Autor: Werner Bartens



Geboren 1966 studierte Medizin, Geschichte und Germanistik. Zuerst arbeitete er in der Forschung. Als Wissenschafts-redakteur der "Süddeutschen Zeitung" wurde er u.a. als Wissen-schaftsjournalist des Jahres" ausgezeichnet. Der Stern schrieb über ihn "Herr Dr. Bartens, Sie sind ein gottverdammtes Genie!".

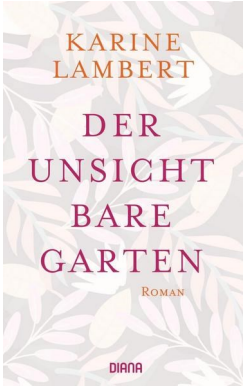
Hochmotiviert setzen wir immer wieder an, unser Leben zu ändern, und scheitern doch meist. Wird es in diesem Sommer nichts mehr mit der Bikinifigur, so könnte man doch auf einen Halb-marathon trainieren. Mal ein Jahr den Alkohol weglassen, Zucker sowieso. Und heute, nein, gleich morgen wollen wir mit dem Herumtrödeln aufhören. Werner Bartens sorgt anders für unser Wohlbefinden. Er plädiert dafür, lieber hundert Dinge um ein kleines Etwas zu ändern, als das ganze Leben auf den Kopf stellen zu wollen. Denn die kleinen Veränderungen können wir nachhaltig umsetzen, an den Großen scheitern wir meist. In diesem wunderbaren Buch für alle Lebenslagen hat er 333 Anregungen versammelt, deren unmittelbarer Nutzen für Gesundheit und Wohl-befinden wissenschaftlich nachgewiesen ist.

HEUTE SCHON FÜR MORGEN TRÄUMEN
Autorin: Lori Nelson Spiel-man

Sie gehört zu den erfolgreichsten Romanautorinnen weltweit. Der internationale Durchbruch gelang ihr mit ihrem ersten Roman, ›Morgen kommt ein neuer Himmel‹, der in über 30 Ländern erschienen ist und in Deutschland der Jahresbestseller Belletristik 2014 war.

Als Emilia auf dem New Yorker Flughafen ihre verrückte 79-jährige Großtante Poppy trifft, bekommt sie plötzlich Angst vor der eigenen Courage. Warum hat sie bloß deren Einladung zu dieser weiten Reise nach Italien angenommen? Poppy tut so, als wüsste sie allein, was im Leben wichtig ist: etwas riskieren, Erfahrungen sammeln und sich selbst dabei treu bleiben. Das Leben als bunten Strauß an Möglichkeiten genießen - lache laut, singe falsch, liebe innig! Ist vielleicht etwas dran an dem, was Poppy sagt?
Deine Träume warten nicht auf morgen: Trau dich - denn Leben ist jetzt!

DER UNSICHTBARE GARTEN
Autorin: Karine Lambert



Karine Lambert ist eine belgische Fotografin und Schriftstellerin. Nach längeren Auslandsaufenthalten lebt sie heute wieder in ihrer Geburts-stadt Brüssel. Ob in Bildern oder Worten, immer erzählt Karine Lambert von der Freude und der Liebe, von der Verletzlichkeit und der Fähigkeit, sich neu zu erfinden. Die Romane der Bestsellerautorin erscheinen in über 25 Ländern.

Vincent wird erblinden. Eine seltene Augenkrankheit zerstört alle Träume, alle Zukunftspläne des jungen Mannes. Rastlos arbeitet er eine Liste an letzten Abenteuern und Wünschen ab. Erst bei einem Besuch auf dem Land findet er wieder zu sich. Er will den verwilderten Gemüsegarten seines Großvaters bestellen, solange er noch sieht. Und während er jätet, gräbt und sät, tritt Nachbarin Coline zwischen seine Cosmeen und Küchenkräuter. Wenn er sich einer Fremden öffnen kann, dann vielleicht auch einer Welt in neuen Farben?

ANMELDUNG

Frühe Diagnose • Beste Therapie • Lebensqualität • Heilung

PH AUSTRIA für Patienten

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 der 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 DW 12253
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

KÄRNTEN

LKH Villach
Nikolaigasse 43, 9500 Villach
Abt. für Innere Medizin
OA 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

Frühe Diagnose • Beste Therapie • Lebensqualität • Heilung

PH AUSTRIA für Patienten

INITIATIVE LUNGENHOCHDRUCK

Wir bieten Ihnen...

... Unterstützung und ein offenes Ohr für Ihre Anliegen

... Beratung in sämtlichen Sozialangelegenheiten, um Ihnen zu helfen, zu Ihrem Recht zu kommen

... Infotage mit Vorträgen, um Sie so zu informieren, dass Sie als mündiger Patient wahrgenommen werden

... Plaudermeetings, um den Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen in angenehmer Atmosphäre zu ermöglichen

... Informationsmaterial in Form von Newslettern, Broschüren, Plakaten und einer Homepage: www.phaustria.org

... noch vieles mehr

Nutzen Sie Ihr Recht auf unser kostenloses Service !

PH AUSTRIA Initiative Lungenhochdruck
www.phaustria.org
Tel: +43 1 402 37 25