

# Atemberaubend

Frühling 2021 Ausgabe 42



Die Kirschblüte läutet den warmen Teil des Jahres ein.

Frühe Diagnose • Beste Therapie • Lebensqualität • Heilung

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

[www.phaustria.org](http://www.phaustria.org)

Wilhelmstraße 21 • 1120 Wien • [info@phaustria.org](mailto:info@phaustria.org) • +43 1 4023725



# INHALT

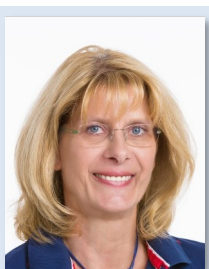
## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

2020 war ein sehr herausforderndes Jahr. Viele Gefühle, wie Unsicherheit, Unverbundenheit und ein sich ständig entwickelndes neues Normal kamen auf. Menschen mit einer seltenen Erkrankung, wie Lungenhochdruck, ist diese Art der Reise nicht fremd. Sie haben Erfahrung mit den Auswirkungen des Andersseins. Für gesunde Menschen, die bisher keine Einschränkungen kannten, ist dieses Leben mit erhöhten Risiken, Ängsten und verstärkter Isolation eine ganz neue Erfahrung.

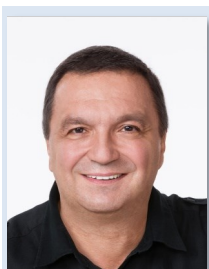
Auch für uns von PH Austria war und ist es eine Zeit, die uns umdenken und näher zusammenrücken ließ. Doch wir sind guter Dinge und glauben an eine bessere Zukunft. Eine Zeit, in der physische Treffen wieder möglich sind und wir wieder wie gewohnt bei Kaffee und Kuchen zusammensitzen und uns austauschen können, aber auch wieder Informationsveranstaltungen mit unseren LH - Spezialisten möglich sein werden.

Eine große Hoffnung liegt hier bei der Impfung. Einige von uns sind schon geimpft worden, andere warten noch auf einen Termin, doch wir glauben fest daran, dass bis Sommer alle unsere Mitglieder die Möglichkeit einer Impfung bekommen haben werden. Wir möchten einmal die Gelegenheit wahrnehmen, um uns auf diesem Weg für die interessanten, lehrreichen, wunderschönen und aufregenden Jahre zu bedanken. Jahre, in denen wir viele Menschen kennen lernen durften, die unser Leben bereicherten, Menschen, die wir Freunde nennen können, und Menschen, von denen wir sehr viel lernen konnten, die uns immer unterstützten und uns auch weiterhin die Treue halten.

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

Kräuter als wahre Muntermacher	Seite 3
Soziales 2021	Seien 4 – 5
Infos zur COVID – 19 Impfung	Seiten 6 – 7
Karin erzählt ihre Geschichte	Seiten 8 – 9
Eine Konferenz der besonderen Art	Seiten 10 – 11
Eva im Gespräch mit Experten	Seite 11
Zoom Meeting – die neue Form des Plauderns	Seite 12
Vergissmeinnicht – Gutes tun können	Seite 13
Tee – ein wahrer Alleskönner	Seite 14
Atmen mit Norbert Faller	Seite 16
Gutes Essen - lange satt	Seite 17
Langeweile nicht aufkommen lassen	Seite 18
Viel wurde im Jahr 2020 über LH berichtet	Seite 19
Zeit für ein gutes Buch?	Seite 21

Schauen Sie auf  
unserer Homepage vorbei.



### Impressum

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

*Fühlen Sie sich auch müde und abgeschlagen? Der Frühling schickt uns verschiedene Kräuter, die gegen Müdigkeit helfen.*

Der Körper muss sich an die Sonne und die Plusgrade erst wieder gewöhnen. Die Temperaturschwankungen belasten zusätzlich.

Der April schickt uns verschiedene Kräuter, die wir gerade jetzt brauchen. Sie kurbeln den Kreislauf an, vitalisieren, stärken unser Immunsystem und machen uns fit. Noch eine gute Nachricht: Diese Heil- und Wildkräuter schmecken ausgezeichnet.

### Gänseblümchen

„Ewig schön“ lautet die Übersetzung des Fachbegriffes. Mit Erscheinen der Pflanze beginnt der Frühling. Darüber hinaus lehrt uns das Gänseblümchen Resilienz.

Diese unbändige Widerstandsfähigkeit hat für die Psyche eine aufheiternde und stärkende Wirkung und es bietet einen langen Steckbrief über sich aus der Naturheilkunde.

Hier kommt das Gänseblümchen seit dem Mittelalter in Salben, Ölen und Tees zum Einsatz.

Das liegt an den wertvollen Inhaltsstoffen: Saponine wirken schleimlösend, Bitterstoffe regen die Produktion der Verdauungssäfte an, Gerbstoffe wirken adstringierend, Flavonoide antioxidativ und Vitamin C stärkt das Immunsystem, daher ist das Blümchen der ideale Muntermacher.

Das all inclusive Blümchen punktet zudem mit Vitamin A, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen.

Gänseblümchen blühen von März bis September.



© Couleur/Pixabay



© Kathy Büscher/Pixabay

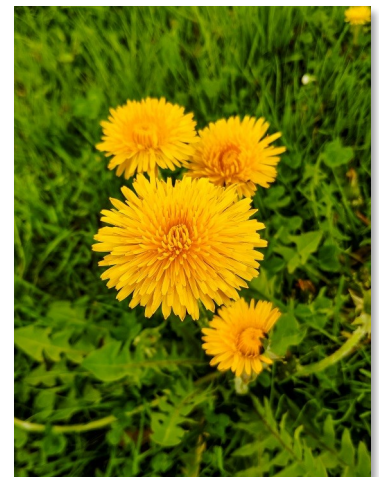
### Spitzwegerich

Der Spitzwegerich zählt zweifellos zu einer der wichtigsten Arzneipflanzen. Bereits in der Antike sowie auch im Mittelalter wurde das Heilkraut für viele innere und äußere Beschwerden verwendet. Spitzwegerich wurde zur Arzneipflanze des Jahres 2014 gewählt.

Aufgrund seiner ätherischen Öle wirkt das Heilkraut bei Erkältungsbeschwerden, chronischer und akuter Bronchitis und hartnäckigem Husten, aber auch sehr gut gegen Müdigkeit. Man kann Spitzwegerich als Salat zubereiten oder einfach als Tee genießen. Spitzwegerich wächst von Mai bis Oktober.

### Löwenzahn

Die anregende Wirkung des Löwenzahns auf unseren Körper ist allseits bekannt. Die Pflanze hat eine anregende Wirkung auf den Körper und unterstützt den Kampf gegen die Frühjahrsmüdigkeit. Weniger bekannt ist seine Wirkung für unsere Seele. Er macht es leichter, uns vom Ernst des Lebens ein bisschen abzugrenzen. Frustrationen, Enttäuschungen oder angestaute Wut können besser abfließen. Dafür verantwortlich sind die im Löwenzahn enthaltenen Bitterstoffe. Löwenzahn kann man als Tee genießen, lässt sich aber auch sehr gut zu Honig, Gewürz und sogar zu Schnaps verarbeiten. Löwenzahn findet man von April bis September.



© Walter Sturn/Pixabay

## Was bringt das Jahr 2021 an Änderungen, worauf muss man achten

### Pflegegeld wird ab sofort jährlich erhöht

Derzeit beziehen rund 470.000 Menschen Pflegegeld. Seit 1. Jänner 2020 wird das Pflegegeld jährlich angehoben, davor gab es nur selten Erhöhungen. Die jährliche Steigerung orientiert sich am Pensions-Anpassungsfaktor, für das Jahr 2021 beträgt die Erhöhung 1,5%.

Die Pflegegelderhöhung wurde Ende Dezember 2020 vom Sozialminister in der Verordnung „Aufwertung und Anpassung nach dem Allgemeinen-, Gewerblichen-, Bauern-, Beamten- Sozialversicherungsgesetz, dem Unfallversicherungsgesetz sowie dem Bundespflegegeldgesetz“ für das Kalenderjahr 2021 bekannt gegeben.

Das bedeutet für die Pflegegeldbezieher im Einzelnen:

Stufe 1	€ 162,50	Pflegeaufwand mehr als 65 Stunden/Monat
Stufe 2	€ 299,60	Pflegeaufwand mehr als 95 Stunden/Monat
Stufe 3	€ 466,80	Pflegeaufwand mehr als 120 Stunden/Monat
Stufe 4	€ 700,10	Pflegeaufwand mehr als 160 Stunden/Monat
Stufe 5	€ 951,00	Pflegeaufwand mehr als 180 Stunden/Monat
Stufe 6	€ 1.327,90	Pflegeaufwand mind. 180 Stunden/Monat, Zeit nicht planbar
Stufe 7	€ 1.745,10	Pflegeaufwand mind. 180 Stunden/Monat, Bewegungsunfähigkeit gegeben

### Rezeptgebühr

Die Rezeptgebühr beträgt seit 1.1.2021 € 6,50.



© Steve BuisinnePixabay

### Rezeptgebührenbefreiung

Bestimmte Gruppen (z.B. Personen mit Anzeigepflichtigen, übertragbaren Krankheiten, Zivildienstler) sind nach wie vor generell von der Rezeptgebühr und vom Serviceentgelt für die e-Card befreit. Eine bereits bewilligte Befreiung behält ihre Gültigkeit.



© Gerd Altmann/Pixabay

### Rezeptgebührenkonto

Der Dachverband der Sozialversicherungsträger legt für alle Versicherten ein Rezeptgebührenkonto an. Dort werden die im laufenden Jahr bezahlten Rezeptgebühren verbucht. Sobald die Summe an Gebühren zwei Prozent des Jahresnettoeinkommens erreicht, wird beim nächsten Besuch in einer Arztpraxis beim Auslesen der e-Card angezeigt, dass eine Rezeptgebührenbefreiung vorliegt. Der Arzt vermerkt dann auf einem neuen Rezept die Gebührenbefreiung und in der Apotheke wird keine Rezeptgebühr mehr in Rechnung gestellt. Das Rezeptgebührenkonto kann online auf den Seiten des Dachverbandes der Sozialversicherungsträger eingesehen werden. Die Anmeldung erfolgt mit Bürgerkarte oder Handy-Signatur.

### Geringfügigkeitsgrenze

Diese liegt im Jahr 2021 bei € 475,86.

Als geringfügig beschäftigt gilt man in Österreich, wenn man bei regelmäßiger Beschäftigung, also ein Arbeitsverhältnis, das mindestens einen Monat dauert, diesen Betrag pro Monat nicht überschreitet.

Für Arbeitnehmer in geringfügiger Beschäftigung gelten dieselben arbeitsrechtlichen Regelungen wie für alle anderen Arbeitnehmer. Sie haben ebenso Anspruch auf Abfertigung, Pflegefreistellung und Urlaub. Auch sind geringfügig Beschäftigte unfallversichert, obwohl sie keine Abgabe an die Sozialversicherung leisten müssen. Kranken- und Pensionsversicherung werden allerdings nicht automatisch einbezahlt.



## Pensionserhöhung

Für das Jahr 2021 erfolgt, abhängig vom monatlichen brutto - Gesamtpensionseinkommen, eine abgestufte Pensionserhöhung:

bis EUR 1.000,00	3,5 %
von EUR 1.000,01 bis EUR 1.400,00 linear abgestuft von	3,5 % bis 1,5 %
von EUR 1.400,01 bis EUR 2.333,00	1,5 %
ab EUR 2.333,01 ein Fixbetrag von	EUR 35,00

## Zuzahlungen bei REHA – Aufenthalt

Wenn Sie einen REHA – Aufenthalt aus Gründen der Festigung des momentanen Gesundheitszustandes in Anspruch nehmen, fallen Zuzahlungen an. Diese sind nach Einkommenshöhe gestaffelt.

Bei einem Bruttoeinkommen bis zu € 1.581,86 fallen tgl. € 8,90 an, bei einem Betrag bis zu € 2.163,25 belaufen sich die täglichen Kosten auf € 15,26 und über € 2.163,25 sind es € 21,63 täglich.

Bei Vorliegen einer besonderen Schutzbedürftigkeit wird keine Zuzahlung fällig.

Diese Zahlungen sind bei REHA – Aufenthalten mit 28 Tagen limitiert.



© Nico H/Pixabay

## Service - Entgelt für die E-Card

Die Höhe der Zahlung für das Jahr 2022 beträgt € 12,70 und wird im November eingehoben.

Folgende Personen sind von dieser Entgeltleistung befreit:

- Ehegatten, Lebensgefährten, Kinder
- Bezieher einer Pension
- Personen, die aufgrund besonderer Schutzbedürftigkeit von der Rezeptgebühr befreit sind
- Zivildienstleistende
- Präsenzdienstleistende
- Bezieher von Sonderunterstützungen
- Personen, die eine außergewöhnliche Zuwendung seitens der Wiener Stadtwerke-Verkehrsbetriebe oder Wiener Linien erhalten



© Eva Otter

## Rundfunkgebührenbefreiung

Die Ermittlung der Rundfunkgebührenbefreiung erfolgt nach Abzug von Miete, Wohnpauschale bei Eigenheimen in Höhe von € 140,- und diversen außergewöhnlichen Belastungen für einen Haushalt.

Die Einkommensgrenze richtet sich nach der Anzahl der im gemeinsamen Haushalt lebenden Personen.

- Für 1 Person..... € 1.120,54
- Für 2 Personen..... € 1.767,76
- Für jede weitere Person ..... € 172,89

Das Haushalts – Nettoeinkommen ist das Nettoeinkommen ALLER in einem Haushalt lebenden Personen. Wenn Sie um Pflegegeld ansuchen möchten oder einen Behindertenpass benötigen, wenn Sie Probleme beim Ausfüllen der Formulare haben oder bei Fragen zu sozialen Dienstleistungen, bitte kontaktieren Sie mich unter der Tel.-Nr.: 0664/288 0 888, ich helfe Ihnen gerne weiter.

Ihre Eva Otter



## Patienteninfo zur COVID-19 Impfung

Vortrag: Ao. Univ.-Prof. Dr. Judith Löffler-Ragg

Uniklinik Innsbruck  
Leitung LH-Ambulanz mit Schwerpunkt seltene Lungenerkrankungen  
COVID-19 Einsatzteam  
Konsil ICU Lungentransplant

„Durch Testen und Impfen wird die Gruppe der vulnerablen Menschen besser geschützt. Somit lässt sich die Krankheitslast reduzieren. Dadurch kann man die Rückkehr einer neuen Normalität möglich machen.“

Man unterscheidet zwischen

**RNA-Impfstoffe** – hohes wissenschaftliches Vertrauen, haben höhere Wirkungsrate (bis zu 90%), Infektion in abgeschwächter Form trotzdem möglich.

**Vektor-Impfstoffe** – Wirksamkeit im Alter von 18 bis 64 Jahren, schützt vor schweren Verläufen, ist billiger, Lagerung im Kühlschrank möglich.

Lt. Österreichischem Bundesgesetz gehören folgende Krankheitsbilder zu den Hochrisikogruppen:

Cardiovasculäre Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Lungenerkrankungen, wie z.B. Pulmonale Hypertonie Patienten, die Immunsuppressiva einnehmen (z.B. Sklerodermie)

Das bedeutet, Patienten mit PH sind klar zu priorisieren!

Viele Fragen wurden von Frau Prof Löffler-Ragg beantwortet. Einige können Sie hier nachlesen:



Welcher Impfstoff ist für LH-Patienten geeignet?

Bei keinem der Impfstoffe sieht man ein spezielles Risiko für LH – Patienten. Für die Risikogruppen sollte allerdings, wenn möglich, ein RNA – Impfstoff verwendet werden.

Darf sich ein Allergiker impfen lassen?

Ja, hier gelten besondere Vorsichtsmaßnahmen. Die Geimpften sollten nach dem Impfen länger beobachtet werden. Kontraindikation besteht nur bei bekannter Überempfindlichkeit auf PEG (Polyethylenglykol).

Ist eine Impfung bei Autoimmunthyreoiditis möglich?

Der Patient sollte stabil sein, es gibt keine speziellen Untersuchungen dafür.

Impfung auch für Jugendliche?

Der Impfstoff der Firma Biontech/Pfizer ist ab 16 Jahre zugelassen. Jugendliche können stärkere Immunreaktionen zeigen als ältere Menschen.



Gibt es Interaktionen mit LH Medikamenten?

Es gibt keine speziellen Interaktionen und Risiken mit Medikamenten, aber es bestehen auch keine Risiken bei der Erkrankung LH.

Impfreaktionen

Hier muss man unterscheiden zwischen **Allergischen Impfreaktionen** – treten innerhalb 15 – 30 Minuten nach der erfolgten Impfung auf **Immunreaktionen** – dies sollte als positiv gewertet werden (lokale Beschwerden an der Einstichstelle, leichtes Fieber, Müdigkeit)

Können bei jedem Impfstoff Nebenwirkungen auftreten?

Ja, falls sie auftreten, sind die Nebenwirkungen bei jedem Impfstoff ziemlich gleich.

Kann man nach erfolgter Impfung erneut infiziert werden?

Ja, doch die Impfung bietet Schutz vor schweren Verläufen. Wie lange die Immunität anhält, weiß man noch nicht.

Muss die Antikoagulation (Marcoumar) abgesetzt werden?

Nein, die Nadel ist sehr dünn. Der Impfstoff kann nur i.m. verabreicht werden. Eine Impfung sollte vor einer geplanten Transplantation erfolgen, Transplantierte dürfen nur einen RNA Impfstoff erhalten.

Kann man nach erfolgter Impfung erneut infiziert werden?

Ja, doch die Impfung bietet Schutz vor schweren Verläufen. Wie lange die Immunität anhält, weiß man noch nicht.

Muss die LH Therapie gut eingestellt sein, man stabil sein?

Man sollte auf jeden Fall impfen gehen! Im Unterschied zu Sklerodermie-Patienten, die stabil sein sollten. Rücksprache mit Ihrem LH Facharzt halten.

Welche Lebensdauer hat das Virus?

Das Virus kann auf Oberflächen tagelang nachgewiesen werden, das bedeutet aber nicht, dass das Virus infektiös ist. Es gibt keinen Beweis, dass uns ein Virus anstecken kann, wenn es sich auf einer Oberfläche befindet. Die Virusinfektion ist eine Tröpfcheninfektion! Ein enger Kontakt muss mindestens für 15 Minuten gegeben sein, damit eine Ansteckung möglich ist.

# VON PATIENTEN

## Wie alles begann...

*Karin hatte immer wieder mit Bronchitis zu kämpfen, bis - bedingt durch eine Lungenentzündung - ein Krankenhausaufenthalt notwendig wurde.*

Wenn ich jetzt zurückblicke, begann alles schon im Jahr 2005, wo mich eine immer wiederkehrende Bronchitis plagte, die sich alle paar Monate mit 37,2 Fieber meldete. Wochenlang kam ich nicht zur Ruhe. Antibiotika zur schnellen Genesung waren an der Tagesordnung.

## Wann alles begann, der 28.12.2007

Wieder einmal begann es mit einer Bronchitis, doch dieses Mal wurde daraus über Nacht eine schwere Lungenentzündung. Schlimmer Schüttelfrost, schwitzen, Übelkeit und 40 Grad Fieber machten sich bemerkbar.



## Atmen wurde zur Schwerarbeit

16 Tage KH Aufenthalt mit Intensivpflege waren die Folge. Nach meiner Entlassung aus dem Krankenhaus bemerkte ich nach 5 Tagen zuhause sein eine Atemnot, die ich vorher nicht kannte. Dazu fiel mir auf, dass ich immer wieder nach Luft schnappen musste, und niemand wusste, was los ist.

Asthma !!!? die Diagnose eines Lungenfacharztes

2 ½ Jahre wurde mir ein Spray verschrieben, aber leider verspürte ich keine Verbesserung. Daraufhin setzte ich die Medikamente ab. Es gab keine Verschlechterung meines Zustandes.

Reha, Atemübungen, Physiotherapie, tägliches Nordic Walking. Doch die Atemnot wurde immer schlimmer. Ich suchte verschiedene Lungenfachärzte auf, immer der gleiche Befund – Asthma, wie gleich beim allerersten Mal.



Karin

## Rechtsherzkatheter brachte Aufschluss

Dann hatte ich erstmalig einen RHK. Nach dieser Untersuchung wurde zum ersten Mal von Pulmonaler Hypertension gesprochen. Doch für diese Form von Lungenhochdruck gibt es leider kein Medikament für Sie. Das war niederschmetternd. Ich leide an einer MISCHFORM, so die Ärzte.

Und wieder vergingen Jahre!

Dann, durch Zufall oder Bestimmung...

Im Facebook lernte ich Daniela Schiel kennen, eine Lungenhochdruckpatientin. So kam ich in die Gruppe „der seltenen Erkrankungen Deutschland“ und zu PH Austria und Eva Otter.

## Endlich angekommen und verstanden

Und hier fand ich mich dann endlich verstanden und am richtigen Ort. Die Vorträge, an denen ich bei den Infotagen von PH Austria teilnehmen kann, halfen mir einen Einblick in meine Erkrankung zu erhalten. Mein eiserner Wille, keinen Stillstand zu dulden, sondern immer weiter zu machen und Hilfe zu finden, erlauben mir im Alltag gut zurecht zu kommen.

Während meiner REHA in St. Radegund bei Graz fand ich zum ersten Mal Verständnis, gute Ärzte und Therapeuten, die mit dieser seltenen Erkrankung umzugehen verstanden.





## Teilnahme an einer Studie bewilligt

Letztes Jahr im November 2019 konnte ich an einer Studie bei der Diagnose

BORDERLINE PULMONALER HYPERTONUS + POSTKAPILÄRER GENESE, LINKSHERZ

teilnehmen.

Da ich schon während der Reha damit begann, ging es mir nach ca. 5 Wochen schon sehr gut und mein Gesundheitszustand verbesserte sich. Im Mai wurde die Studie abgeschlossen und ich erhielt

das Original Medikament Adempas 0,5 mg.

Da ging es mir dann nach wenigen Tagen wieder so schlecht wie in meiner schlimmsten Phase der Atemnot, zuerst dachte man die Umstellung von der



Studienmedikation zum Original Medikament dauert, doch ich musste das Medikament leider wieder absetzen. Zurzeit geht

es mir wieder einigermaßen gut. Ich kann mein Leben wieder einigermaßen gestalten, wie ich es mir wünsche.

Ich möchte und kann auf mein Nordic Walking nicht verzichten - Meine Devise lautet: Gib niemals auf!

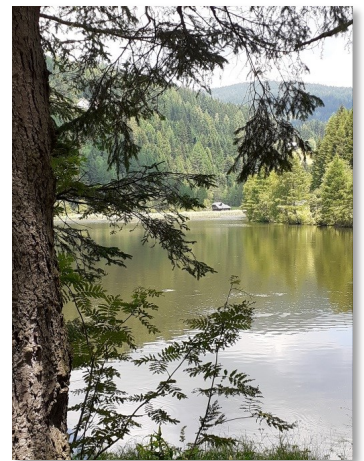
## Liebingsplätzchen

*Liebingsplätzchen sind für einige von uns ein Rückzugsort, um klare Gedanken zu fassen, für andere wieder ein Ort, der zum Wohlfühlen einlädt.*

### Michaelas liebstes Platzerl



Das ist mein absoluter Lieblingsplatz, der Gellsee im Lachtal in der Steiermark, nahe an meinem Heimatort gelegen. Ganz genau im Gemeindegebiet von Schönberg-Lachtal zwischen dem Wölzertal und Oberzeiring, einer sehr waldreichen Gegend. Inmitten liegt der wunderschöne Gebirgssee. Ein Ort zum Durchatmen, Ruhe genießen und zum Entspannen. Die hier herrschende Stille lädt zum Verweilen ein. Dieser See ist auch für seine seltene Flora und Fauna bekannt. Im Sommer kann man am Gellsee angeln, radeln oder die Moorlandschaft an den Ufern des Sees als Spaziergänger genießen. Im Winter lädt dieses herrliche Gebiet zum Skifahren ein.



Gellsee

## Brainstorming in Zeiten von Corona

Auch in dieser Zeit ist es wichtig, einen Jahresplan zu erstellen. So haben sich Monika und Eva unter Einhaltung der vorgegebenen Sicherheitsmaßnahmen einen neuen Arbeitsplatz gesucht. Im Fokus stand, wie sich die Digitalisierung auf die Zusammenarbeit auswirkt und wie neue Projekte in welcher Art und Weise umgesetzt werden können.

Diese neue Form der Zusammenarbeit förderte viele Ideen zutage und konnte somit als erfolgreich verbucht werden.



# RÜCKBLICK

## APHEC & GAM

### Eine Konferenz der besonderen Art



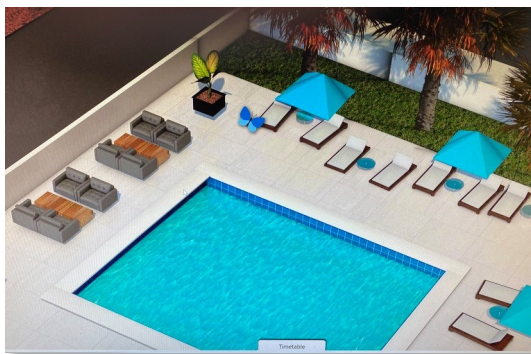
Aufgrund der derzeitigen Situation konnte die APHEC (Annual Pulmonary Hypertension European Conference) nicht wie gewohnt in Barcelona im November 2020 stattfinden. So musste die Konferenz der Europäischen Mitgliedsstaaten virtuell ausgetragen werden. Getagt wurde von 11. bis 14. März 2021. Wie hervorragend organisiert diese informative, aufwendig geplante Konferenz war, darüber möchte ich hier berichten. Wir waren vor Ort und doch wieder nicht. Wie ist so etwas möglich?

Aber zuerst zu den Schwerpunkten der Konferenz:

- Jahreshauptversammlung
- Präsentation seitens der Industrie
- Vorträge namhafter PH Spezialisten
- Frage- Antwortrunde mit Spezialisten

Es war kein herkömmliches virtuelles Meeting. Tage bevor die Konferenz begann, bestand schon die Möglichkeit, sich die Beiträge der PH Spezialisten anzuhören. Der Vorteil lag darin, dass die Vorträge jederzeit und immer wieder abrufbar waren.

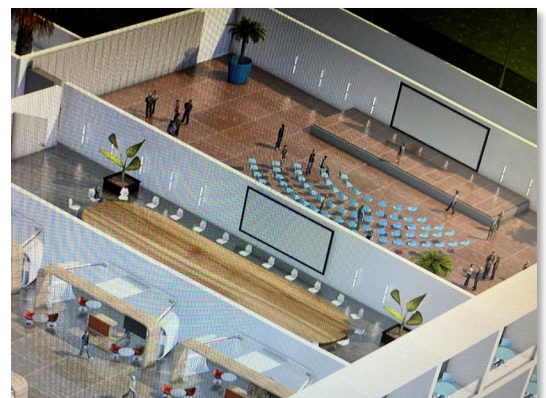
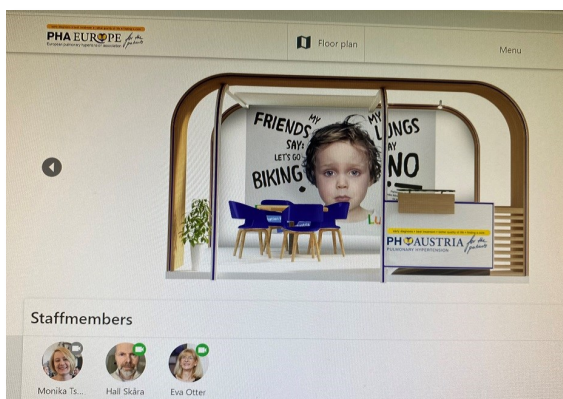
Für jedes Mitglied von PHAEurope, dem Dachverband der 34 Europäischen Mitgliedsstaaten, gab es die Möglichkeit, an ihrem Ausstellungsstand Infomaterial oder Videos hochzuladen, die ebenfalls jederzeit besucht werden konnten.



Auch die Sponsoren präsentierten am Ausstellungsstand ihre Themenschwerpunkte, auch diese waren rund um die Uhr geöffnet. Jeden Abend hatten die Teilnehmer die Gelegenheit, sich am Pool zu treffen, sich zu sehen und zu plaudern.

Natürlich durfte der Spaßfaktor nicht zu kurz kommen. Bei den Ausstellungsständen, den hochgeladenen Dokumenten und in den Vorträgen waren kleine Überraschungen eingebaut. Die Aufgabe bestand darin, 10 Schmetterlinge zu suchen. Natürlich gab es für das Auffinden eine kleine Belohnung für jeden Verein. Wenn zusätzlich noch 2 Fragen pro Beitrag eingeschickt wurden, verdoppelte sich die Belohnung.

Doch wie, wenn man gar nicht dort ist? Das virtuelle Meeting war so aufgebaut, dass einem das Gefühl gegeben wurde, im Hotel Bel Air in Barcelona, Castelldefels zu sein. Genau jenes Hotel, welches für unsere jährlich stattfindende Europäische Tagung immer gebucht wird.



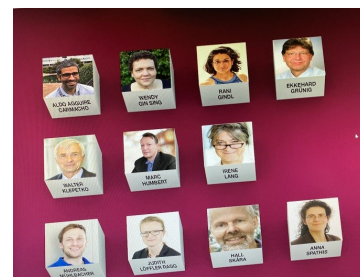


# RÜCKBLICK

Durch Anklicken des Links kam man in die Lobby des Hotels. An der Rezeption wurde man von Hall Skaara, dem Planungsverantwortlichen, und der Präsidentin von PHAEurope, Danijela Pesic, begrüßt. Von dort war der Eintritt in die Ausstellungsräume, in den Konferenzraum, zu den Präsentationen und in den Poolbereich möglich.

Hochkarätige Vortragende konnten für Präsentationen gewonnen werden, wie z.B. Univ.-Prof. Dr. Marc Humbert, Dr. Anna Spathis, Prof. Dr. Ekkehard Grünig, um nur einige zu nennen. Ganz besonders stolz sind wir, dass Vertreter aus Österreich, wie Univ.-Prof. Dr. Irene Lang, Univ.-Prof. Dr. Walter Klepetko, beide AKH Wien, und Univ.-Prof. Dr. Judith Löffler-Ragg, Uniklinik Innsbruck, zugesagt haben.

Nach Abhalten der Jahreshauptversammlung ging eine erfolgreiche Konferenz zu Ende, die nicht nur viel Neues und Wissenswertes für uns bereithielt, sondern auch den Zusammenhalt in der Gemeinschaft festigte.



## Generalversammlung mit Neuwahlen



Auch die Generalversammlung für PH Austria wurde aufgrund der derzeitigen Situation virtuell abgehalten. Die Onlineversammlung fand am 18. März 2021 statt.

Zu den Tagesordnungspunkten zählten die Begrüßung und der Bericht des Vorstandes, weiters die Genehmigung des Jahresabschlusses, die Entlastung des Vorstandes, die Neuwahl des Vorstandes, zuletzt die Vorschau auf 2021. Der Vorstand wurde einstimmig gewählt.

Die Position des Schriftführer – Stellvertreters wurde von Manuela Berger, Stmk, übernommen.

Für alle Mitglieder, die nicht daran teilnehmen konnten, wurde die Generalversammlung aufgezeichnet.

## Alleingelassen zu werden, ist das Schlimmste

Für Personen mit seltenen Erkrankungen hat die Corona – Pandemie eine bereits schwierige Situation noch weiter verschärft. Deshalb fand zu diesem hochbrisanten Thema am 19. Februar ein Branchengespräch statt. Zu den Teilnehmern zählten Univ. – Prof. Irene Lang, die leider nur virtuell teilnehmen konnte, Patientenanwalt Dr. Gerald Bachinger, AOP Orphan - Gründer Dr. Rudolf Widmann und PH Austria, vertreten durch Eva Otter.

Der Anlass für die Podiumsdiskussion war der am 28. Februar jährlich stattfindende Rare Disease Day oder Tag der Seltenen Erkrankungen. Der Konsens lautete: Seltene Erkrankungen brauchen eine stärkere Stimme! Das Branchengespräch fand auf Einladung von „Die Presse“ statt und wurde finanziell von der AOP Orphan Pharmaceuticals unterstützt.



Dr. Widmann, E. Komarek, Prof. Lang, Eva, Dr. Bachinger



## Abschied von einem langjährigen Mitglied

Über das Ableben unseres langjährigen Mitglieds Josi Tomsich erfahren zu müssen, machte uns tief betroffen. Josi, Ehefrau, Mutter, Schwiegermutter und Großmutter,



hatte ein großes Herz und war immer für alle da. Wir kannten sie als lebensfrohen Menschen, den nichts so schnell aus der Bahn wirft.

Das Schönste, was ein Mensch hinterlassen kann, ist ein Lächeln im Gesicht derjenigen, die an ihn denken. Diese Aussage könnte passender nicht sein.

Seit 2005 gehörte Josi dem Vorstand von PH

Austria – Initiative Lungenhochdruck an. Dort bekleidete sie das Amt der Schriftführer – Stellvertreterin.

Unser tiefempfundenes Mitgefühl gilt ihrer Familie und allen Angehörigen.

Im Namen des gesamten PH Austria Teams

## Für Sie nachgeschlagen

### Arrhythmie

Darunter versteht man eine Herzrhythmusstörung. Dabei schlägt das Herz entweder zu schnell (Tachykardie), zu langsam (Bradykardie) oder unregelmäßig. In vielen Fällen sind es harmlose Extraschläge, die als Stolperherz wahrgenommen werden und nicht behandelt werden müssen. Abklärung erforderlich!

### Herzrhythmusstörungen

Diese können entstehen, wenn der Erregungsablauf im Herz gestört ist. Das ist dann der Fall, wenn der Sinusknoten die elektrischen Impulse nicht richtig erzeugt oder die Impulse nicht richtig weitergeleitet werden.

### Herzschrittmacher

Ein Herzschrittmacher oder Pacemaker ist ein elektronischer Impulsgenerator zur elektrischen Stimulation des Herzmuskels zur Kontraktion. Das Gerät dient der Behandlung von Patienten mit zu langsamen Herzschlägen.

### Calciumantagonisten:

Medikamente, die eine Kontrolle des Herzschlags und eine Entspannung der Blutgefäße bewirken.

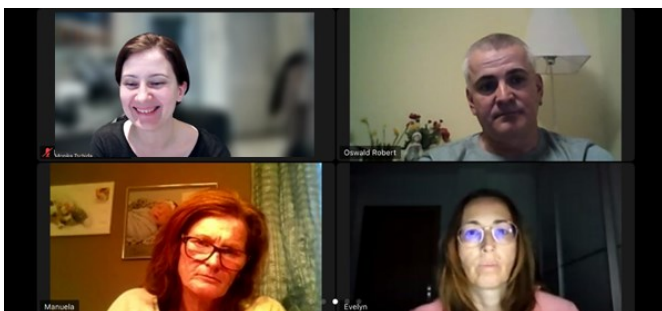
## Plaudermeetings einmal anders

Soziale Kontakte sind gerade in diesen Zeiten ganz besonders wichtig. Da es aber nicht möglich ist, persönliche Meetings zu veranstalten, haben wir uns etwas ausgedacht, nämlich auch das Plaudermeeting, so wie schon unsere Infotage, virtuell abzuhalten.

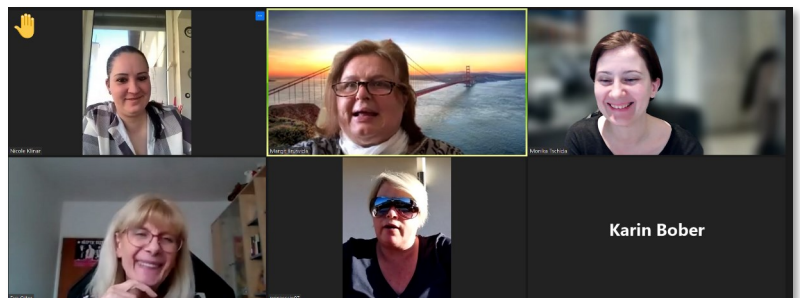
Selbst Menschen, die gerne unter sich sind, haben das Bedürfnis, sich von Zeit zu Zeit mit anderen auszutauschen. So fällt der Blickwinkel nicht nur auf sich selbst, sondern man erfährt viel Neues von anderen. Mit Gleichgesinnten auf diese Art in Kontakt treten zu können, bedeutet doch in jedem Fall einen Gewinn und kann zum Wohlbefinden beitragen.

Bisher fanden Plaudermeetings mit Mitgliedern aus Tirol und der Steiermark statt, beide waren ein voller Erfolg. In Tirol war es ein Kennenlernmeeting mit den Teilnehmern der WhatsApp Gruppe, in der Steiermark freuten sich alle auf ein Wiedersehen. Kommende Termine für weitere Plaudermeetings werden schon ins Auge gefasst.

Wir freuen uns darauf!



PM Steiermark



PM Tirol



## Tee – ein Genuss nicht nur während der kalten Jahreszeit

Die Teepflanze ist ein immergrüner Baum, der hauptsächlich in tropischen und subtropischen Gebieten wächst.

In vielen Kulturen ist Teetrinken meist ein Ritual. So unterschiedlich diese von Japan bis Ostfriesland, von Österreich bis England auch anmuten, sie haben eines gemeinsam – die Entspannung und den Genuss. Tee ist neben Wasser das Getränk, das am meisten konsumiert wird. Doch Tee kann mehr als nur den Durst löschen, er ist auch gesund und dient oft als Unterstützung des Heilungsprozesses.



© Coleur/Pixabay



© Li-LiLiveLife/Pixabay

### Teesorten

Wir kennen alle die klassischen Teesorten, wie Schwarztee, der vorwiegend aus Indien oder Sri Lanka stammt, oder Grüntee und Weißer Tee, aus China kommend.

Seine Bezeichnung erhält der Tee nach dem Anbaugebiet, der Erntezeit und den Blattgraden. Die Entscheidung fällt bei der Weiterverarbeitung nach der Ernte. Bei Grüntee und Weißen Tee bleiben die Blätter unfermentiert, hier wird der Gärungsprozess nicht unterbrochen und

auch keine Aromastoffe zugesetzt. Durch Aromatisierung entsteht eine größere Vielfalt an Tees.

Kräuter- und Früchtetees sind dagegen teeähnliche Erzeugnisse.

### Eigenschaften von Tee

Tee besitzt eine anregende Wirkung wie Koffein. Verantwortlich dafür sind die Inhaltsstoffe wie Teein, Gerbstoffe, ätherische Öle, Mineralien und Spurenelemente. Allerdings ist die Wirkung sanfter und hält länger an. Grund dafür sind seine Inhaltsstoffe, die langsamer in die Blutbahn abgegeben werden.

Wichtig ist bei der Zubereitung die Ziehzeit. Möchte man eine anregende Wirkung erzielen, sollte der Tee nur 2 bis 3 Minuten ziehen, lässt man Tee länger als 5 Minuten ziehen, haben sich die Gerbstoffe aus den Teeblättern gelöst und erzielt damit eine beruhigende Wirkung auf den Magen – Darmtrakt. Durch die Zugabe weiterer Lebensmittel kann die gesundheitliche Wirkung von Tee verstärkt werden, wie z.B. Milch, Honig oder Ingwer.

So wird durch die Zugabe von Milch in grünen oder schwarzen Tee die Entstehung von Nierensteinen verringert, da durch Milch Calciumoxalat gelöst wird.

Honig besitzt eine antibakterielle Wirkung und weist einen hohen Gehalt an Vitamin – C auf. Ingwer regt nicht nur die Durchblutung an, sondern wirkt appetitanregend und besitzt eine leicht schmerzlindernde Wirkung. Nicht zu vergessen – Ingwer stärkt das Immunsystem.

### Weniger Bakterien – weniger Plaque – weniger Karies

Tee ist universell einsetzbar. Er sorgt für frischen Atem und gesunde Zähne. Er wirkt gegen Bakterien, die für Mundgeruch verantwortlich sind.

An der Universität von Illinois in Chicago haben sich Forscher damit befasst und herausgefunden, wenn man Bakterien mit Polyphenolen aus Tee behandelt, diese das Wachstum der Bakterien vollständig verhindern können. Tee reduziert auch die Bildung von Plaque und reduziert damit die Bildung von Karies. Grüntee und Schwarztee leisten einen wichtigen Beitrag zur Fluoridzufuhr.

Tee wird auch ein positiver Effekt zur Senkung von Cholesterin zugeschrieben. Er senkt das schädliche LDL und erhöht das nützliche HDL. Also öfter einmal zu Tee greifen!



© Rodolfo Marques/Unsplash

## News vom Lungenkinder Forschungsverein



Der Lungenkinder Forschungsverein ist jetzt Mitglied bei Vergissmeinnicht – der Informationsplattform zum Thema „Vererben für den gemeinnützigen Zweck“. Zusammen mit dem Träger der Initiative, dem Fundraising Verband Austria und weiteren Kooperationspartnern, soll in Österreich über die Möglichkeit informiert werden, im Testament neben Angehörigen auch eine gemeinnützige Organisation, wie zum Beispiel den Lungenkinder Forschungsverein, zuberücksichtigen. Den Gedanken, über das eigene Leben hinaus etwas Gutes zu tun, Betroffenen Hoffnung auf Heilung durch Forschung zu schenken und somit in Erinnerung zu bleiben, finden wir wirklich schön und unterstützenswert!

Für diejenigen unter euch, die noch nie etwas von „Vergissmeinnicht“ gehört haben – oder bei dem Namen als Erstes an die wunderhübschen blauen Zierpflanzen denken, – haben wir hier einige Informationen zusammengestellt:



Fotoquelle: Gerry Fischer

### Wer oder was ist Vergissmeinnicht?

Die Initiative vereint derzeit fast 100 österreichische Organisationen mit gemeinnützigem Charakter aus den Bereichen Soziales, Gesundheit, Menschenrechte, Entwicklungszusammenarbeit, Tierschutz und Umweltschutz, Kunst und Kultur sowie Wissenschaft und Bildung.

### Warum wurde Vergissmeinnicht gegründet?

Der Fundraising Verband Austria (das ist der Verband der spendenwerbenden Organisationen in Österreich und eben auch Trägerverband von Vergissmeinnicht) initiierte im

Sommer 2012 erstmals eine Informationskampagne zum gemeinnützigem Vererben. Der Grund? In Österreich gab und gibt es Menschen, die weder Angehörige noch ein Testament haben – ihr Vermächtnis fällt an den Staat.

### Was bietet Vergissmeinnicht?

Vergissmeinnicht – Die Initiative für das gute Testament versteht sich als Informationsplattform, die Interessierten umfassende Erstinformationen zugemeinnützigem Vererben und zu einem Testament für den guten Zweck bietet – immer sachlich und neutral.

Und deshalb haben wir uns für eine Mitgliedschaft bei Vergissmeinnicht entschieden: Die Initiative leistet wichtige Aufklärungsarbeit und bietet gemeinnützigen Organisationen, wie uns, eine Möglichkeit, auf uns aufmerksam zu machen.

Weitere Informationen findet ihr auch unter: [www.vergissmeinnicht.at](http://www.vergissmeinnicht.at)



Vergiss  
mein  
nicht

Die Initiative für  
das gute Testament

Vergissmeinnicht  
Die Initiative für das gute Testament



### Unterstützer

Prominente Unterstützung für dieses Projekt erhielten wir von Klaus Eberhartinger. Mit seiner Aussage trifft er die harte Realität, berührt aber gleichzeitig unsere Herzen. Wir freuen uns, dass wir ihn als Testimonial gewinnen konnten.

### Klaus Eberhartinger:

*„Gesunde Kinder haben viele Träume. Kranke Kinder nur einen.  
Sie Können helfen!“*



## Wir sagen Danke

### Meilensteine – so macht das Schenken Sinn

Sie wissen nicht, was Sie Ihren Freunden oder Ihren Bekannten zum Geburtstag oder zu Ostern schenken sollen? Wie wäre es mit einem Meilenstein? Mit diesem Geschenk helfen Sie Kindern, die an Lungenhochdruck leiden, und gleichzeitig schenken Sie etwas Außergewöhnliches.

**Mit Liebe schenken & Hoffnung geben!**

Für meinen Schatz

Meilenstein im Prater sichern...  
...und Lungenkindern helfen!

Persönlicher Meilenstein im Wiener Prater

Mit dem Erwerb dieses Meilensteines bereiten Sie jemandem Freude und helfen Kindern diese tödliche Krankheit leichter zu ertragen.

Vereignen Sie sich im Wiener Prater um nur € 29,-!  
Gleich nach der Bestellung erhalten Sie Ihre Urkunde.

Infos und Bestellungen unter [WWW.meilensteine.at](http://WWW.meilensteine.at)

PH AUSTRIA  
INITIATIVE LUNGENHOCHDRUCK

Lungen Kinder

### FFP2 Masken für unsere Mitglieder

Wir haben uns sehr gefreut über die Bereitstellung von Desinfektionsgel und FFP2 Masken. Unser besonderer Dank gilt den Firmen OrphaCare, der Naturpark Apotheke in Salzburg und Healthcare Austria.



© der-reissmann/Pixabay

### Kekse von GSK

Rechtzeitig zur Weihnachtszeit haben die Mitarbeiter der Firma GSK wieder Kekse für uns gebacken. Die gesammelten Spenden bewegten sich in der Höhe von € 500,-. Noch einmal ein herzliches Dankeschön für den tollen Einsatz der Belegschaft!



### Tag der Seltenen Erkrankungen

Durch die aktuelle Situation musste der Tag der Seltenen Erkrankungen oder auch RDD (Rare Disease Day), wie vieles andere auch, virtuell stattfinden. Dennoch setzten wir mit diesem Tag ein Zeichen. Unter dem Motto „Alleine sind wir einsam, zusammen sind wir stark“ verwiesen wir auf eine starke Gemeinschaft. Unser Dachverband PHAEurope startete für seine Mitglieder eine eigene Kampagne. Das Motto - „Dare to be Rare“, also „Wage es, selten zu sein“.



# ATMEN

## Atmen und Bewegung

*Ganzheitliches Atemerleben stärkt wirkungsvoll Gesundheit und Persönlichkeit.*

*Norbert Faller*

## Schritte

**Ausgangshaltung:** Nehmen Sie einen parallelen, hüftbreiten Stand ein. Lassen Sie die Augen geöffnet und sammeln Sie sich.



© Mabel Amber/Pixabay



© Susann Miele/Pixabay

**Bewegungsablauf:** Setzen Sie einen Schritt zur Seite und verlagern Sie Ihr ganzes Gewicht auf dieses Bein, die Gelenke geben weich nach. Am besten beginnen Sie mit kleinen Schritten, die allmählich größer werden. Kommen Sie wieder in den hüftbreiten Stand zurück, indem Sie sich mit dem Fuß kraftvoll vom Boden abdrücken. Wechseln Sie immer wieder das Bein, mit dem Sie Schritte setzen und dann auch die Richtung. Sie können Schritte zur Seite, in die Diagonale, nach hinten oder nach vorne setzen. Erforschen Sie die verschiedenen Möglichkeiten. Wenn Sie große Schritte setzen, können Sie sich zusätzlich mit den Händen auf dem Oberschenkel abstützen und beim Zurückkommen auch von dort abdrücken. Der primäre Abdruck sollte aber vom Fuß kommen.

**Atem:** 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 einen Schritt setzen und sich auf den Fuß niederlassen. Der Ausatem wird – am besten stimmlos über den Mund – gehen, während Sie wieder in den parallelen Stand zurückkommen. Spüren Sie abschließend nach.

## Mögliche Wirkungen

Können Sie die nachstehenden Wirkungen wahrnehmen oder vielleicht andere?

**Körper:** Füße, Beine und Becken – speziell der Beckenboden – werden stark belebt und gekräftigt. Der Bodenkontakt wird fester und die Aufrichtung fällt leichter. Beziehen Sie die Arme in die Übungen ein, werden auch diese belebt. Der Kreislauf wird angeregt. Die Stimme wird tragender und das „gestützte“ Sprechen und Singen müheloser.

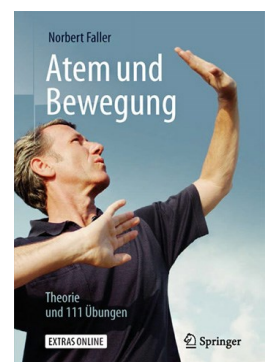
**Seele und Geist:** Antrieb, Lebenskraft, Bestimmtheit und Wachheit entstehen.

**Atem:** Der Atem wird stark angeregt und lebendiger. Atembewegung breitet sich vor allem im Bauch und Becken aus, Atemschwingung in den Beinen und Füßen. Der vitale aufsteigende Ausatem und der reflektorische Einatem entstehen.

Eine Übersicht über alle Atemübungen für zu Hause und die Pause im Arbeitsalltag finden Sie unter Übungen.

## Viel Freude und Erfolg beim Üben!

Die Übung des Monats entstammt der 2. Auflage des **Buches "Atem und Bewegung"**. Seit Ende November 2018 ist dieses Buch in 3., erweiterter und aktualisierter Auflage als Softcover-Version und eBook erhältlich.



© Faller/Atem und Bewegung



## Gesundes, leichtes Essen

### Frühlingssalat mit Bulgur und Chia-Samen

*Frühlingssalate zusammen mit Bulgur und Chia-Samen ergeben eine gehaltvolle und sättigende Mahlzeit.*

#### Zutaten

200 g Bulgur  
Salz  
1 Bund Radieschen  
150 g Karotten  
1 reife Avocado  
1 Bund Petersilie

#### Marinade

4 EL Olivenöl  
4 EL Zitronensaft  
1 Chilischote, fein gehackt  
Salz  
200 g Fetakäse  
2 EL Chia-Samen zum Bestreuen

#### Zubereitung

Bulgur mit etwas Salz nach Anweisung kochen und auskühlen lassen. Radieschen waschen und vierteln, Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden, Avocado schälen und halbieren, den Kern auslösen und in Würfel schneiden – alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen, zum Schluss Petersilie schneiden und darunterheben.

#### Marinade

Öl mit Zitronensaft verrühren, Chili zugeben, salzen, pfeffern, darunterheben und mit allen Zutaten vermengen – ca. 20 min ziehen lassen  
Vor dem Servieren mit zerbröseltem Feta sowie Chia-Samen bestreuen und servieren.



© Rosa Kujju/unsplash

### Eine fruchtige Nachspeise Mandel-Erdbeer- Trifle

#### Zutaten

50 g Amarettini  
4 EL Orangensaft  
250 g Erdbeeren  
4 EL Erdbeerfruchtaufstrich  
4 TL Zitronensaft  
150 g Ricotta  
100 g Vanillejoghurt  
1 Msp. Zimt

#### Zubereitung

Amarettini grob zerstoßen, in 2 weite Gläser geben und mit je 2 EL Orangensaft tränken. Erdbeeren waschen, vierteln, mit Erdbeerfruchtaufstrich und Zitronensaft mischen und auf die Kekse geben.  
Ricotta mit Joghurt und Zimt verrühren und über die Erdbeeren verteilen. Mit Amarettini garnieren.



© Richard Innfield/Pixabay

# TIPPS

## Wellness für Zuhause

Heilerde ist als medizinisches Produkt für die innere und äußere Anwendung zugelassen. Wir werfen dieses Mal ein Auge auf die äußere Anwendung. Das Naturheilmittel zeichnet sich durch den hohen Gehalt an Mineralien, wie Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium und Natrium und Spurenelementen, wie Kuper, Mangan, Nickel, Selen und Zink aus. Heilerde gewinnt man durch Abbau von kalkhaltigen Ablagerungen, den sogenannten Löss. Das Abbauprodukt wird gereinigt und durch Hitze keimfrei gemacht. Danach wird es zu feinem Pulver vermahlen. Das Pulver besorgt man sich am besten aus der Apotheke.

### Gesichtsmaske mit Heilerde

Diese hautklärende Gesichtsmaske wirkt entzündungshemmend, regt den Stoffwechsel an und regt die Durchblutung an. Dabei wird überschüssiges Fett entfernt und beugt so gegen Hautunreinheiten, wie Pickel und Mitesser, vor.

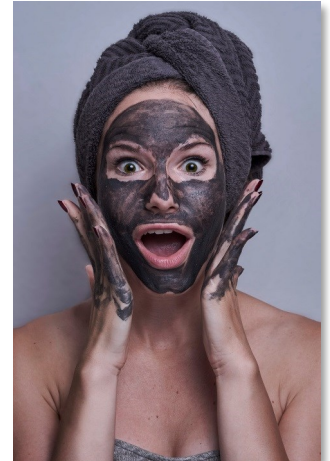
**Selbstgemacht ist es am besten:**

6 -7 TL Heilerde

2 TL Wasser

Zu einer Paste verrühren. Auf die gereinigte Gesichtshaut auftragen und trocknen lassen. Danach mit lauwarmem Wasser abspülen. Man kann auch die Maske vor dem Abwaschen mit einem trockenen Tuch abrubbeln, der Effekt ist dann wie bei einem Peeling. Vorteil dabei ist, dass abgestorbene Hautschüppchen entfernt werden.

Nach der Reinigung das Gesicht mit einer Feuchtigkeitscreme einschmieren.



© Felix Wolf/Pixabay



© Publix Domain Pictues/Pixabay

### Bad mit Heilerde

Ein Bad mit Heilerde stärkt die Abwehrkräfte der Haut und versorgt sie mit Mineralien. Dadurch erfahren entzündliche Hauterkrankungen eine Milderung.

**So wird's gemacht:**

Einem Vollbad 8 – 10 EL Heilerde ins fließende Badewasser zusetzen. Bei einer Wassertemperatur von ca. 37 Grad 15 – 20 min baden. Danach gut abtrotieren und die Haut mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion eincremen.

### Heilerde, Sonnenbrand und Co

Die entzündungshemmende Wirkung der Heilerde kann auch bei Sonnenbrand, nässenden Wunden und Insektenstichen angewandt werden. Bei Sonnenbrand und Insektenstichen wird mit einem Brei aus Heilerde die befallene Stelle eingestrichen. Bei nässenden Wunden wird das mineralstoffreiche Pulver trocken aufgetragen.



© BzeeSun/Pixabay

### Heilerde fürs Haar

Findet eine Anwendung dann, wenn das Haar stark nachfettet.

**Anwendung:**

5 EL Heilerde in einem halben Liter lauwarmen Wasser zu Brei rühren. Diesen im Haar verteilen. 5 Minuten einwirken lassen und danach ausspülen.

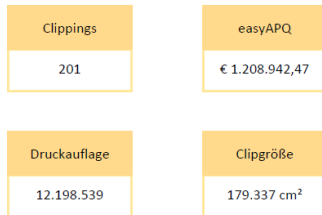


## Meine Fakten im Blick

1843 PH Austria Analysezeitraum: 2020



### Meine Daten



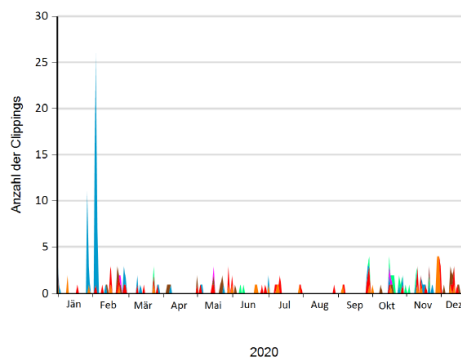
### Meine Medien



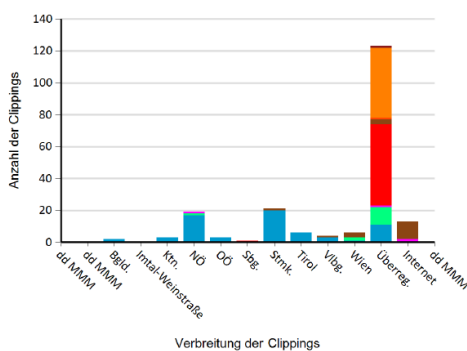
### Meine Suchbegriffe\*



### Suchbegriffe-Chronologie\*



### Regionale Verbreitung\*



### Meine Medientypen



Bei den mit \* gekennzeichneten Charts herrscht Farbkongruenz.

Einfach den Überblick behalten.



Im Jahr 2020 sind über Lungenhochdruck 201 Zeitungsartikel und Medienberichte bei einer Druckauflage von über 12 Millionen erschienen.

## NEUE WIRKSTOFFE

In dieser Publikation werden innovative Wirkstoffe vorgestellt, die sich noch in der Pipeline befinden, aber in absehbarer Zeit bis zum Markt kommen.

## Sotatercept

Ein neuer Weg zur Behandlung der pulmonal-arteriellen Hypertonie  
Lungengefäße unter Druck  
PAH: seltene Krankheit mit guten Behandlungsmöglichkeiten

## Herzinsuffizienz mit erhaltener systolischer Funktion

Die vielen Gesichter der HFpEF – von der Diagnose zur differenzierten Therapie

### Zur Person



Dr. René Rettl  
Klinische Abteilung für Kardiologie  
Universitätsklinik für Innere Medizin II  
Medizinische Universität Wien  
Währinger Gürtel 18-20  
1090 Wien  
E-Mail: rene.rettl@meduniwien.ac.at

### Zur Person



Assoz. Prof. Priv.-Doz. Dr. Diana Bonderman  
5. Medizinische Abteilung  
Klinik Favoriten  
Wiener Gesundheitsverbund  
Kundratstraße 3  
1100 Wien  
E-Mail: diana.bonderman@wkg.at

### Markus Polke · Michael Kreuter

Pneumologie und Beatmungsmedizin, Zentrum für interstitielle und seltene Lungenerkrankungen,  
Thoraxklinik, Universitätsklinikum Heidelberg, Heidelberg, Deutschland

## Bedeutung von Komorbiditäten bei der idiopathischen Lungenfibrose

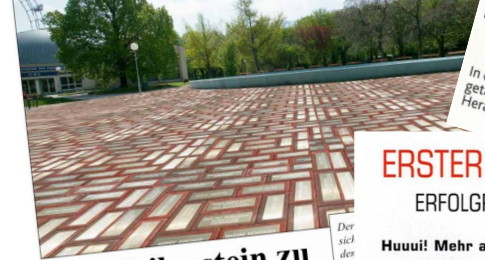


Alleingelassen zu werden, ist das Schlimmste  
Disparitäten: Für Personen mit seltenen Erkrankungen hat die Corona-Pandemie eine bereits schwierige Therapie- und Versorgungssituation noch weiter verschärft. Mehr Sichtbarkeit wäre dringend wünschenswert.

## Medizin und Markt AOP Orphan übernimmt Healthcare-Firmen

AOP Orphan Pharmaceuticals AG (Orphan) hat im September Pharmakonzern Amgen übernommen. Die Übernahme ist ein Meilenstein für die Orphan-Industrie.

Zu Weihnachten Hoffnung schenken: PH Austria – Initiative Lungenhochdruck bietet mit ihren „Meilensteinen“ eine Geschenkvariante mit bleibendem Wert an.



## Ein Meilenstein zu Weihnachten

## Pulmonale Hypertonie

## Anfälle – kardiologische Aspekte

### Einleitung

Die Richtlinien zur Diagnose und zum Management von Synkopen aus 2018 der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) empfehlen eine sorgfältige, vorübergehende Anamnese, körperliche Untersuchung und EKG.

- plötzlich einsetzende Palpitationen gefolgt vom Ohnmachtsanfall
- positive Familienanamnese für einen unerklärten plötzlichen Herztod in den letzten Jahren
- synchrone oder asynchrone Extrasystolen



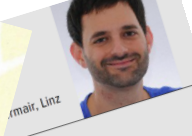
Priv.-Doz. Dr. Hannes Alber  
Abteilung für Innere Medizin und Kardiologie,  
Klinikum Klagenfurt a. W.

## ERSTER VIRTUELLER GHOSTRUN ERFOLGREICH AN DEN START GEGANGEN

Huuu! Mehr als 250 Sportlerinnen und Sportler nahmen vom 30. Oktober bis 1. November am ersten virtuellen GhostRun teil und zeigten somit ihre Solidarität mit an Lungenhochdruck erkrankten Kindern und Erwachsenen.

## Neue und alte Herausforderungen

Die Herausforderungen bei der Diagnose und Therapie von Asthma bronchiale und des Bronchialkarzinoms sind vielfältig. Eine personalisierte Therapie ist das Ziel.



Mag. Nicole Bachler

## Ihr wurde geholfen, nun macht Maleen Kinderwünsche wahr

Maleen Fischer hat die schwer kranke Maleen Fischer nur einen Wunsch gemacht: Sie möchte Mutter werden. Der Traum wurde durch die Organisation Maleen erfüllt.

## Fallbericht: pulmonal-arterielle Hypertonie nach Verschluss eines ventrikulären Septumdefektes

### KASUISTIK

### PULMONAL-ARTERIELLE HYPERTONIE

## Wenig Chance auf Heilung

Menschen, die an einer seltenen Krankheit leiden, haben keine Hoffnung auf Impfung und in vielen Fällen auch nicht auf Heilung. Sie dürfen nicht vergessen werden.



Die erfolgreiche Erforschung von Impfstoffen gegen Covid-19 hat die Aufmerksamkeit der Pharmaindustrie auf seltene Krankheiten gelenkt. Die Pharmaindustrie hat sich verpflichtet, die Forschung zu unterstützen.

## In das Gesundheitswesen investieren!

## Janssen – ein starker Partner im Kampf gegen pulmonale Hypertonie

Pulmonale Hypertonie (PH) ist eine bisher unheilbare Krankheit, die jeden treffen kann – in jedem Alter. Janssen, ein führendes Unternehmen in der Forschung und Entwicklung innovativer Arzneimittel, hat es sich zum Ziel gesetzt, neue Lösungen zu finden, um PH kontrollierbar zu machen, die Symptome wirksam zu behandeln und die Lebensqualität der Betroffenen zu steigern.

## Fallbericht: Patientin, 18 Jahre alt mit pulmonal-arterieller Hypertonie bei rheumatologischer Grunderkrankung

Red. Dr. Jörg Kellermair, Kardiologie, Kepler Universitätsklinikum, Linz

## Fakten im Blick

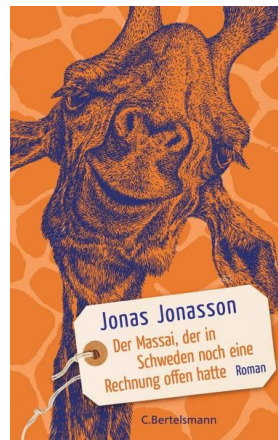
Im Zeitraum Jänner bis März sind über Lungenhochdruck mehr als 20 Zeitungsartikel und Medienberichte erschienen. Sollte Sie ein Artikel besonders interessieren, können wir Ihnen diesen selbstverständlich zusenden.



## Der Massai, der in Schweden noch eine Rechnung offen hatte

Autor: Jonas Jonasson

Der Autor ist 1961 im schwedischen Växjö geboren, arbeitete lange als Journalist und gründete eine eigene Medien-Consulting-Firma. Nach zwanzig Jahren in der Medienwelt verkaufte er seine Firma und schrieb seinen ersten Roman: »Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand«. Das Buch wurde ein Weltbestseller.



Wunderbar verrückt und respektlos komisch: Ein profitgieriger schwedischer Galerist, der für Geld über Leichen geht, aber alles verachtet, was aus fremden Ländern kommt, Menschen, Speisen und auch Kunstwerke. Dann trifft er auf den Massai Mbatian, der im Besitz millionenschwerer Gemälde ist, doch ohne jeden Schimmer davon was Geld ist. Eine abenteuerliche Reise, eine geheime Mission beginnt, eine fast perfekte Rache der ganz besonderen Sorte bahnt sich an!

In seiner einzigartigen Erzählweise beschreibt Jonasson einen Kultur-Clash der Extraklasse und hält den Menschen den Spiegel vor.

## RUHE IM KOPF

Schluss mit dem Dauerdenken

Autor: Sandy C. Newbigging

Er ist Autor mehrerer Bücher, hat die Mind Detox- und die Mind Calm- Methoden entwickelt und bietet über seine Akademie Fortbildungen für Therapeuten an. Er ist Meditationslehrer und leitet International Retreats Vom Verband ganzheitlicher Therapeuten wurde er für die Auszeichnung als »Tutor of the Year« vorgeschlagen.



Wir alle haben uns bestimmt schon einmal gewünscht, weniger zu denken und im Kopf nicht mehr so viel Überstunden zu machen, denn das ist stressig, führt zudem unter Umständen zu gesundheitlichen Problemen und beeinträchtigt unseren Seelenfrieden und unsere Produktivität. Doch wie gelingt es uns, im Kopf Ruhe einkehren zu lassen? Dieses leicht lesbare Buch bietet erhellende Einsichten in die Wirkungsweise unseres Geistes. Es wird uns bewusst gemacht, wie sehr wir mit einem ständig denkenden Kopf beschäftigt sind, anstatt in der stillen Bewusstheit zu ruhen, was unser wahres Selbst ist und im Hier und Jetzt zu leben. Buchtipp von Claudia aus OÖ

## Mitgliedsbeitrag

Liebe Mitglieder, mit diesem Newsletter senden wir Ihnen wieder einen Zahlschein, mit der Bitte, den jährlich anfallenden Mitgliedsbeitrag in der Höhe von € 20,- an PH Austria, Initiative Lungenhochdruck, zu überweisen. Bitte geben Sie in dem Feld "Zahlungsreferenz" Ihren Namen und den Mitgliedsbeitrag ein. Sollten Sie den Beitrag schon einbezahlt haben, verschenken Sie den Zahlschein an jemandem in Ihrer Familie oder Ihrem Bekannten- oder Freundeskreis.

Spenden sind jederzeit herzlich willkommen. Bitte vergessen Sie nicht uns mitzuteilen, falls sich Ihre Postanschrift, Telefonnummer oder E-Mailadresse geändert hat, damit wir Sie auch weiterhin über alle Neuigkeiten informieren.

AT <input checked="" type="checkbox"/> RAIFFEISENLANDESBANK NÖ-WIEN		ZAHLUNGSANWEISUNG
EmpfängerIn/Name/Firma PH Austria - Initiative Lungenhochdruck		
IBAN/EmpfängerIn AT 19 3200 0000 0030 4030 +		
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RLNWAT33XXX		Kann bei Zahlungen innerhalb EU/EWR entfallen
Nur zum maschinellen Bedrucken der Zahlungsreferenz		
Verwendungszweck wird bei ausgefüllter Zahlungsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet		
IBAN/KontoinhaberIn/AuftraggeberIn		
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn/Name/Firma		
		006
+ <input type="text"/>		30+ Betrag
Unterschrift Zeichnungsberechtigter		

## Jahresplakette

Hier Ihre Jahresplakette für das Jahr 2021. Einfach ausschneiden und in Ihren Notfallausweis einkleben.

Mit Bestätigung 2021 in der neuen Farbe



# ANMELDUNG

Frühe Diagnose • Beste Therapie • Lebensqualität • Heilung



## Anmelde/Aktualisierungsformular

für Mitglieder und solche, die es werden möchten

- Ich möchte Mitglied werden
- Ich möchte Informationsmaterial (Newsletter, Einladungen zu Infotagen und Plaudermeetings) erhalten
- 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](mailto: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  
**OÄ Dr. Boris Fugger**  
Terminvereinbarung: #  
Tel.: +43 (0)4242 DW 2080



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



## SALZBURG

**Universitätsklinikum Salzburg**  
Müllner Hauptstraße 48,  
5020 Salzburg  
Abt. für Innere Medizin II,  
Kardiologie und internistische Intensivmedizin  
**OÄ Dr. Ingrid Pretsch**  
Terminvereinbarung:  
Tel.: +43 (0)5 7255-25601



## NIEDERÖSTERREICH

**Universitätsklinikum St. Pölten**  
Probst-Führerstraße 4, 3100 St. Pölten  
Kardiologie, 3. Med. Abt.  
**Univ. Doz. Dr. Deddo Mörtl**  
Terminvereinbarung:  
Tel.: +43 (0)2742-9004-14706

Wir bedanken uns bei:



## 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](http://www.phaustria.org)
- ... noch vieles mehr

**Nutzen Sie Ihr Recht auf unser kostenloses Service !**

PH AUSTRIA Initiative Lungenhochdruck

[www.phaustria.org](http://www.phaustria.org)

Tel: +43 1 402 37 25