Atemberaubend

Sommer | Herbst 2021 Ausgabe 43

App Neuheit - 6 min.test - App

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,

in den letzten Wochen und Monaten hat sich bei uns einiges getan. Wir haben in Zusammenarbeit mit Univ. – Prof. Dr. Geiger und seinem Team eine 6 – Minuten Geh App entworfen, die hilft, eine genaue Aussage über den Gesundheitszustand bei Kindern mit Lungenhochdruck treffen zu können, haben die Herausgabe des Buches von Rani Gindl unterstützt, haben unser Projekt „Blaue Lippen Kampagne“ zum Welt – Lungenhochdruck – Tag weitergeführt und sind mitten in den Vorbereitungen für den bevorstehenden Ghostrun, der am 31. Oktober stattfinden wird.
Selbstverständlich sind wir durch unsere Service – Hotline rund um die Uhr für unsere Mitglieder erreichbar. Die beste Nachricht ist, dass wir wieder Treffen veranstalten dürfen. So gab es schon Plaudermeetings in Wien, Linz und Innsbruck. Wie wichtig diese Meetings sind, merkte Eva bei ihren Besuchen in den Bundesländern. Viele baten um ein Gespräch unter 4-Augen, auch Betroffene, die noch neu in unserer Gruppe sind, profitierten davon.
In weiterer Folge finden Informationsnachmittage in Graz, Innsbruck, Klagenfurt und Linz statt. Das reale Leben hat uns wieder und wir hoffen, dass es auch so bleibt!

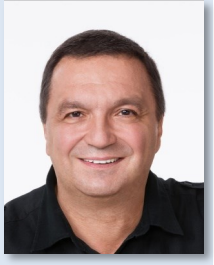
Ihr Lungenhochdruck – Team
Eva, Monika & Gerry

Die Top-Themen dieser Ausgabe

Was zählt zu außergewöhnlichen Belastungen	Seite 3
Medikamente richtig aufbewahren	Seiten 4-5
Danijela aus Serbien erzählt ihre Geschichte	Seiten 6-7
Welches Lieblingsplatzerl haben Sie?	Seite 8
Plaudermeetings wieder erlaubt	Seite 9
Entwicklung der 6 min Geh – App für Kinder	Seiten 10 – 11
Rani Gindls Erstlingswerk	Seite 12
Viele interessante News	Seite 13
Buchtipp gefällig?	Seite 15
Warum Mitglied werden?	Seite 16
Atmen mit Norbert Faller	Seite 17
Essen einmal anders	Seite 19
Unsere neue 8-Samkeitsecke	Seite 21

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: © Shutterstock
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.

Außergewöhnliche Belastungen

Wann spricht man von außergewöhnlichen Belastungen?

- Sie müssen, wie schon der Name sagt, außergewöhnlich sein, also hohe finanzielle Aufwendungen.
- Sie müssen zwangsläufig entstehen, das kann sein, wenn man z. B. die Pflege der Eltern übernimmt
- Sie müssen die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Dafür ist normalerweise ein Selbstbehalt vorgesehen, dieser muss aber überschritten werden.

© Steven HWG/unsplash

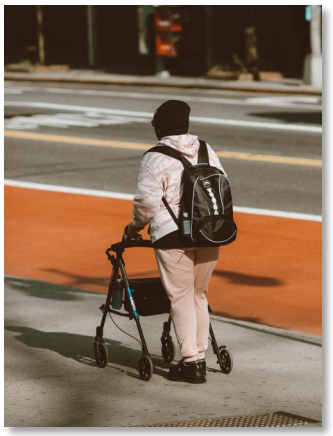
Man unterscheidet zwischen außergewöhnlichen Belastungen mit und solchen ohne Selbstbehalt.

Belastungen mit Selbstbehalt sind Krankheitskosten, Kurkosten, Kosten für ein Alters- oder Pflegeheim, Begräbniskosten oder Kosten für eine künstliche Befruchtung.

Unter Belastungen ohne Selbstbehalt fallen Kosten für das Beseitigen von Katastrophenschäden, für eine notwendige Diätverpflegung und Mehrkosten, die wegen einer Behinderung entstehen.

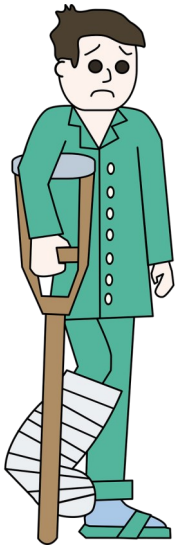
Werfen wir einen Blick auf die außergewöhnliche Belastung aufgrund einer Behinderung:

Als Voraussetzung dafür gilt die Erwerbsminderung, also der Grad der Behinderung, der mit einer amtlichen Bescheinigung der dafür zuständigen Stelle, wie z. B. das Sozialministeriumservice, nachgewiesen werden muss. Bei einer nachgewiesenen Einschränkung von mindestens 25% können entweder die gesammelten Belege oder pauschale Freibeträge in der Arbeitnehmerveranlagung geltend gemacht werden.



© Jon Tyson/unsplash

Achtung! Pflegegeldbeziehern steht der pauschale Freibetrag nicht zu, doch kann man die tatsächlichen Kosten geltend machen. Das heißt, den Betrag, der den des Pflegegeldes übersteigt, bei der Arbeitnehmerveranlagung berücksichtigen.



© OpenClipart-Vector/Pixabay

Kosten für Hilfsmittel – hierzu zählen nicht regelmäßig anfallende Kosten, wie die Anschaffung eines Rollstuhls oder eines Hörgerätes. Auch bauliche Maßnahmen für einen barrierefreien Zugang zu den Wohnräumen gehört dazu.

Ärztlich angeordnete Kuren oder Medikamente fallen auch in diesen Bereich. Das Pflegegeld muss hier nicht gegengerechnet werden.

Kosten für den Transport – Personen, denen öffentliche Verkehrsmittel nicht zumutbar sind, steht ein zusätzlicher Steuerfreibetrag von € 190,-- zu. Gehbehinderte, die kein eigenes Auto besitzen, aber mindestens eine 50%ige Behinderung haben, können Taxikosten bis maximal € 153,-- monatlich geltend machen.

Kosten für Diätverpflegung – Belege für Diätverpflegung können bei der Steuer angegeben werden. Rückerstattungsbeträge sind je nach Krankheitsbild unterschiedlich:

© Michael Gaida/Pixabay

Diabetes, TBC, Zöliakie, Aids: € 70,-- monatlich
Gallen-, Leber-, Nierenleiden: € 51 monatlich
Magenerkrankung oder andere innere Erkrankungen: € 42,-- monatlich

Die außergewöhnlichen Belastungen wegen einer Behinderung können auch vom Ehepartner abgesetzt werden, wenn beim Betroffenen das Einkommen € 6,000,-- nicht übersteigt.

WISSENSCHAFT

Richtiger Umgang mit Medikamenten

Mag.pharm Stephan Öhlzelt

Bericht: Mag. Pharm. Stephan Öhlzelt

Wir alle nehmen täglich verschiedene Medikamente ein. Da ist es ganz besonders wichtig zu wissen, wie diese aufbewahrt werden müssen, oder, wenn Medikamente abgelaufen sind, was man damit tun soll. Auch die richtige Einnahme ist wichtig, damit die gewünschte Wirkung eintritt.

Arzneimittel richtig aufbewahren

Ob Tabletten, Kapseln, Dragees, Tropfen, Säfte, Zäpfchen oder Ampullen; Arzneimittel sind empfindliche Produkte.

Feuchtigkeit, zu hohe oder zu tiefe Lagertemperaturen und auch Licht können ihre Qualität beeinträchtigen. Daher ist eine sachgemäße Aufbewahrung sehr wichtig und bietet die Gewähr, dass Arzneimittel bis zum Ablauf ihres Verfalldatums wirksam und qualitativ einwandfrei bleiben. Arzneimittel sollten möglichst in der Originalverpackung aufbewahrt werden. Darauf sind besondere Lagerungshinweise aufgedruckt, außerdem schützt sie das Arzneimittel vor Licht.

Die Packungsbeilage enthält wichtige Informationen zur Anwendung des Arzneimittels:

- originalverpackt mit Beipackzettel
- niemals Hitze oder Sonnenlicht aussetzen
- nicht im Badezimmer aufbewahren
- vor Kindern schützen

Gefahren bei nichtsachgemäßer Lagerung

Generell sollen Medikamente möglichst kühl, trocken und lichtgeschützt gelagert werden. Sie reagieren besonders auf zu viel UV-Licht bzw. auf Gefrierschranktemperaturen. Hier dazu einige Beispiele zur richtigen Aufbewahrung:

- Medikamente wie Insulin sollen im Kühlschrank bei ca. 8 Grad Celsius gelagert werden. Unterwegs transportiert man sie am besten in einer Kühlbox mit Kühlakkus. Insulinpens, die in Verwendung sind, können aber bei Raumtemperatur bis 25 Grad aufbewahrt werden.
- Zäpfchen, Arzneipflaster und Dosieraerosole zur Asthmabehandlung nicht extremer Hitze aussetzen, sie können dadurch unbrauchbar oder unwirksam werden. Zäpfchen können schmelzen und Spraydosen könnten aufreißen oder explodieren. Außerdem sind Zäpfchen ab einer Raumtemperatur von 25 Grad besser im Kühlschrank aufgehoben.
- Brausetabletten und Tablettendosen immer gut verschließen, um sie vor Feuchtigkeit zu schützen.
- Transportieren Sie Ihre Reiseapotheke möglichst kühl, trocken und lichtgeschützt. Wenn Sie mit dem Flugzeug verreisen, geben Sie die Hauptbestandteile Ihrer Reiseapotheke am besten ins Handgepäck.
- Schmerztabletten wie z. B. Aspirin C werden unbrauchbar, wenn sie längere Zeit höheren Temperaturen und Luftfeuchtigkeit ausgesetzt werden, es bilden sich Salicylsäure und Essig – das macht sich an einem stechenden Geruch bemerkbar.
- Bei Arzneimitteln, z. B. Augentropfen, die leicht von Bakterien befallen werden können, ist auf der Verpackung angegeben, wie lange sie nach der ersten Anwendung noch verwendet werden können. Darum sollte man bei diesen Arzneimitteln das Öffnungsdatum auf der Verpackung notieren. Bei flüssigen Arzneimitteln ist darauf zu achten, dass der verbleibende Rest in der Flasche nicht durch den Kontakt mit den Händen oder mit anderen Gegenständen verschmutzt wird. Nach der Entnahme soll der Behälter sofort wieder verschlossen werden.

Anzeichen für nicht mehr verwendbare Arzneimittel

- Verflüssigung oder Verfärbung von Gelen, Cremen, Salben und Zäpfchen
- Verfärbungen oder Risse bei Tabletten
- aufgeblähte Verpackungen
- Geruchsentwicklung
- Ausflockung von Bestandteilen einer Flüssigkeit oder deren Trübung, insbesondere bei Injektionspräparaten

Werden derartige Veränderungen beobachtet, fragen Sie bitte in Ihrer Apotheke nach. Aus diesem Grund sollten Arzneimittel nicht nach Ablauf ihres Verfalldatums verwendet werden.

Medikamente richtig entsorgen

© www.Clipartsfree.de

Überprüfen Sie zweimal im Jahr Ihre Hausapotheke. Aufgrund ihrer Zusammensetzung dürfen Medikamente keinesfalls über den Restmüll entsorgt werden. Abgelaufene oder nicht mehr gebrauchte Medikamente bringen Sie bitte zur Entsorgung in die Apotheke oder zur Problemstoffsammelstelle. Die Tabletten können in den Blistern bleiben, die Kartons und Beipackzettel gehören zum Altpapier. Gebrauchte Spritzen und Nadeln nur in stichfesten, fest verschlossenen Behältern in der Apotheke zurückgeben.

© www.Clipartsfree.de

Medikamente richtig einnehmen

Damit ein Arzneimittel seine Wirkung voll entfalten kann, muss es richtig eingenommen werden.

„Einmal täglich“

Einmal täglich bedeutet, dass die vorgegebene Dosis jeden Tag zur selben Uhrzeit eingenommen werden soll, von diesem Zeitpunkt sollten Sie nicht mehr als zwei Stunden abweichen.

„Zweimal täglich“

Zweimal täglich bedeutet alle zwölf Stunden, sinnvoll ist meist eine Dosis morgens und eine abends. Wichtig ist nur, dass Sie den Einnahmezeitpunkt nie mehr als eine Stunde verschieben, um den Wirkstoffgehalt im Blut möglichst gleichmäßig zu halten.

„Dreimal täglich“

Das bedeutet eine Einnahme alle 8 Stunden.

„Vor dem Essen“

Die Einnahme des Medikaments sollte etwa eine halbe Stunde vor der Mahlzeit erfolgen.

„Nach dem Essen“

Das bedeutet, dass das Essen zumindest schon den Magen verlassen haben sollte, d. h. etwa 2 Stunden nach der letzten Mahlzeit.

„Nüchtern einnehmen“

Das heißt nichts anderes als „auf leeren Magen“, also mehrere Stunden nach dem letzten Essen. Nach der „nüchternen“ Einnahme sollte wiederum noch zumindest eine Stunde bis zur nächsten Mahlzeit gewartet werden.

„Mit viel Wasser einnehmen“

Zu der Tabletteneinnahme soll zumindest ein Glas Wasser getrunken werden. Damit verlässt die Arznei rascher den Magen und gelangt in den Darm, in dem das Medikament seine volle Wirkung entfaltet. Ein kleiner Tipp, wenn sie Kapseln einnehmen müssen: Beugen Sie beim Schlucken den Kopf eher nach vorne, dann schwimmt die Medikamentenkapsel oben auf und rutscht leichter die Speiseröhre hinunter!

ALTE SPORA APOTHEKE

Mag. pharm. Stephan Öhlzelt KG
3100 St. Pölten, Wiener Straße 18
Telefon +43 (0)2742 353 103
Telefax +43 (0)2742 353 1034
office@altesporaapotheke.at
www.altesporaapotheke.at

Bilder sind Eigentum von Mag. Öhlzelt

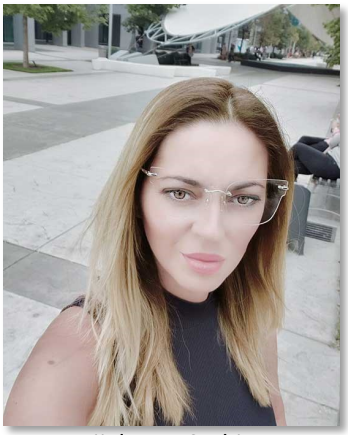
VON PATIENTEN

Danijela, eine starke Frau

Danijela wurde am 15. April 1976 in Aleksinac geboren. Jetzt lebt und arbeitet sie in Belgrad.
Sie hat die Schule abgeschlossen und sich für ein Studium der Wirtschaftswissenschaften qualifiziert, doch geworden ist sie Schriftstellerin. Bisher veröffentlichte sie unter dem Pseudonym Danijela Knez 6 Romane und arbeitete mit einigen der besten Verlage in Serbien zusammen. Sie ist ständige Mitarbeiterin und Herausgeberin des Verlags "Dereta".

Die Gründerin

2016 gründete Danijela die PH-Vereinigung in Serbien, um die Rechte der Patienten zu unterstützen, das Wissen über die Krankheit zu verbessern und auf dem Sozialsektor Bewegung zu bringen. PH Serbien erzielte in weniger als 2 Jahren hervorragende Ergebnisse. Sie arbeiten mit allen Kliniken in Serbien zusammen und wachsen ständig. http://www.phserbia.rs/ Danijela wurde Ende 2017 zur Vizepräsidentin der Nationalen Organisation für seltene Krankheiten in Serbien gewählt (NORBS https://www.norbs.rs/). Sie war zwei Jahre lang freiwillig bei NORBS. 2019 wurde sie Gewinnerin des jährlichen NORBS-Preises für ihren außergewöhnlichen Beitrag zur Verbesserung der Position von Menschen mit seltenen Krankheiten. Teamarbeit bringt signifikante Ergebnisse für die Betroffenen.
Eines ihrer Bücher ist ein Kinderbuch. Darin geht es um die Akzeptanz von Kindern mit seltenen Krankheiten und deren Leben. PH Serbien verteilte kostenlos die Bücher an Schulen, Kindergärten, Krankenhäuser und Waisenhäuser.



Danijela aus Serbien

Der Verein PH Serbia hat drei Jahre in Folge die Auszeichnung von PHA Europe für die besten Projekte gewonnen. Hier zählt es das Bewusstsein für PAH in Europa zu stärken. Auf Weltkongressen in Amerika und Europa referierte sie über pulmonale Hypertonie.
Außerdem wurde Danijela im November 2019 zur Präsidentin von PHA Europe gewählt, der Dachorganisation für nationale Verbände von Patienten mit pulmonaler Hypertonie (PH) in Europa. Gegründet wurde PH Europe 2003 in Wien und ist dort als internationale gemeinnützige Organisation registriert.
Auch für Inspired by Hope-Sportteam, in dem aktive und professionelle Sportler das Bewusstsein für seltene Krankheiten und pulmonale Hypertonie schärfen, ist Danijela die Gründerin. Das Team hat über 300 Athleten und gewann unter anderem den ersten Platz beim extremen Ultra-Marathon im Amazonas und den zweiten Platz beim extremen Ultra-Marathon in Namibia. Durch Sport konnte die ganze Welt von seltenen Krankheiten und pulmonaler Hypertonie hören.

Ihre eigene Geschichte

Aber vielleicht wären diese Daten nur eine Statistik ohne ihre persönliche Geschichte mit der seltenen Krankheit. Danijela wurde mit PAH geboren, einer von vielen seltenen und tödlichen Krankheiten. Sie verbrachte 20 Jahre ihres Lebens in ihrem Zimmer und träumte davon, eines Tages mehr als 10 Schritte gehen und normal atmen zu können ohne Leben im Krankenhaus und mit Sauerstofftank zu verbringen.
20 Jahre lang zwischen 4 Wänden in ihrem Zimmer, die besten Freunde waren Bücher, aus denen sie über das wirkliche Leben las. 20 Jahre lang reiste sie nur an einen Ort - all ihre Ferien, Flüge, alles ging in eine Richtung - das Krankenhaus.

VON PATIENTEN

Ihr wurde gesagt, dass sie im Alter von zehn Jahren sterben würde. In ihren Dreißigern sagten sie, dass sie noch eine Woche zu leben habe, bis ihr ein Medikament, das nur für Studienzwecke zur Verfügung stand, verabreicht wurde. Sie hatte nichts zu verlieren und nahm an dieser Studie teil, während sie im Krankenhaus an lebenserhaltende Geräte angeschlossen war und fast im Sterben lag.

Und seitdem hat sich ihr Leben verändert. Von einer hundertprozentig behinderten Person und jemand, der zum sicheren Tod verurteilt war, zog sie von einem Krankenhausbett in eine Welt, von der sie nur zwei Jahrzehnte lang träumen konnte.

Als ihr Körper zum ersten Mal mehr als zehn Schritte bewältigte, ohne atemlos zu werden und stehen bleiben zu müssen, versprach sie sich eins: Sie wird für alle Menschen mit seltenen Krankheiten kämpfen. Sie wird niemandem auf der Welt erlauben, ein Leben zu führen, das eines Menschen nicht würdig ist, so wie sie gelebt hat, bevor jemand sie mit Wissenschaft und großartigen Errungenschaften in der Medizin gerettet hat.

Vom Rollstuhl zum Marathon

Und sie erfüllte sich ihren größten Traum, sie lief ein Sportrennen und gewann eine Medaille. Vom Rollstuhl und der Unmöglichkeit jeglicher körperlichen Aktivität rannte sie direkt zur Ziellinie, um allen zu zeigen, dass seltene Krankheiten schwierig sind, aber bewältigt werden können.

VON PATIENTEN

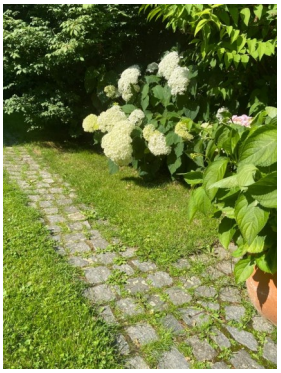
Manuelas Lieblingsplatz

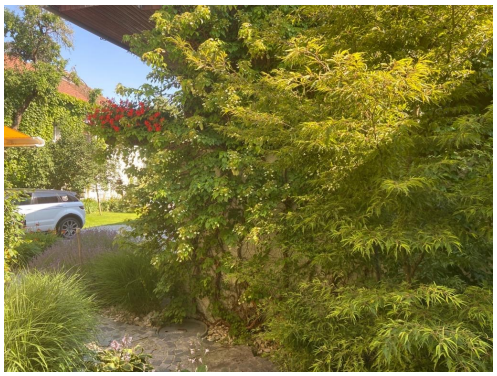
Der Traisental - Radweg von Traismauer bis nach Mariazell verläuft genau vor meiner Haustüre. Daher lässt sich die Frage nach meinem Lieblingsplatz ganz einfach und schnell beantworten. Dieser befindet sich auf dem Sattel meines E-Bikes entlang dieser Strecke. Aus diesem Grund habe ich nicht nur einen – sondern gleich mehrere Lieblingsplätze. Je nachdem ob es mich ins Weinbaugebiet Traisental oder in die andere Richtung, ins alpine Gelände der Mostviertler Alpen, zieht. Achtsamkeit spielt bei meinen Ausfahrten auch eine Rolle. An manchen Tagen beobachte ich die Vielfalt der Wiesenblumen und versuche, sie beim Namen zu nennen. Ein anderes Mal nehme ich die vielen Gerüche der Natur nach einem Regen- oder Sommertag wahr. Ich liebe es, wenn auf meiner Fahrt das Heu entlang des Radweges gewendet wird. Ein anderes Mal sind es die vielen, fröhlichen Vogelstimmen, die es mir angetan haben. Tiere, die meinen Weg kreuzen – von der Ringelnatter, den Hasen und Rehen bis hin zu den Raub- und Wasservögeln, die hier leben. Viele Bänke entlang des Radweges laden zum Verweilen und Beobachten ein. Gerne mache ich einen Abschluss-Stopp in der „Prater Lounge“, wenige Schritte vom Kulturbezirk St. Pölten entfernt. Dort befindet sich neben vielen Sonnenliegen und Bänken eine große Hängematte, die zum Ausruhen auf mich wartet.

Eine gemütliche Gelegenheit, meine Radtour hier zu beenden: Schön war´s wieder einmal!

Ein Streifzug durch Rosis Garten im Mühlviertel

Einen Garten, der so toll wie von Rosi aussieht, hätten wir alle gerne. Ein Platzerl zum Wohlfühlen und Genießen, umgeben von gut duftenden Blumen und Sträuchern ist etwas sehr Wertvolles. Man darf aber nicht die Arbeit, die hier dahintersteckt, vergessen, um so eine Blütenpracht zu erhalten. Rosi, vielen Dank für den tollen Rundgang durch deinen Garten.





We are back!

Ja, wir sind zurück, Veranstaltungen sind wieder erlaubt, doch nur unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen COVID-19 Sicherheitsmaßnahmen. Unsere besorgten LH – Spezialisten ließen ein Kommen nur zu, wenn man geimpft ist und sich am Tag der Veranstaltung zusätzlich einen Ag – Schnelltest zuhause durchführte oder in der Impfstraße war.

Plaudermeeting Wien

Das erste kleine Treffen nach fast einem Jahr gab es in Wien am 30. Juni. Die Vorgaben waren und sind, dass nur geimpfte Personen daran teilnehmen durften. Zusätzlich machten alle noch schnell einen Antigen – Schnelltest zuhause, damit alles sicher ist. Im wunderschönen Gastgarten von Cafe Diglas genossen wir das Zusammensein und natürlich unser Frühstück.

Plaudermeeting Innsbruck

Eine große Herausforderung wartete auf Eva in Innsbruck in der Zeit vom 7.- 9. Juli. 3 Tage waren notwendig, um alle Termine unterzubringen. Viele Mitglieder meldeten sich für ein Einzelgespräch an, immer gab es große und kleine Probleme zu lösen. Nach so langer Zeit hatte sich einiges angesammelt. Nachmittags bei Kaffee und Kuchen ging es lustig zu, jeder war froh, sich wieder zu sehen, nicht nur virtuell, sondern in der Realität. Eva lernte ein neues Mitglied kennen, auch hier wurden die Sozialangelegenheiten besprochen.

Ebenfalls wie in Wien durften nur geimpfte Mitglieder, die sich am Tag der Veranstaltung zusätzlich testeten, teilnehmen. Eva machte jeden Tag am Morgen einen Test, es soll alles seine Richtigkeit haben.

Plaudermeeting Linz

Ein fröhliches Miteinander wartete auf Eva am 12.7. in Linz. Bei einem guten Mittagessen im Gastgarten „Schiefer Apfelbaum“ gab es viele interessante Neuigkeiten zu berichten. Auch hier galt die gleiche Regelung wie bei den anderen Treffen, nur geimpft und getestet durfte man dabei sein.

Eva achtete sehr darauf, dass sich jeder beim Ankommen die Hände desinfizierte. Weiters hatte sie für die Teilnehmer MNS, FFP2 Masken, Broschüren mit Ernährungstipps, abgestimmt auf die Krankheit PH, und das brandneue Informationsheft für das Patienten – Arzt Gespräch im Gepäck.

Lungenkinder Forschungsverein unterstützt App - Entwicklung

Ein Gemeinschaftsprojekt zwischen der Universität Innsbruck und dem Lungenkinder Forschungsverein zur Ermittlung der submaximalen Belastungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen mit Lungenhochdruck revolutioniert die Messung des Z-Scores.

Eine App – Neuheit entstand im Rahmen eines Gemeinschaftsprojekts von Univ. – Prof. Dr. Ralf Geiger, Universität Innsbruck, Klinikdirektor Department für Kinder- und Jugendheilkunde, und Gerry Fischer, Gründer und Obmann des Lungenkinder Forschungsvereins. Diese App ermöglicht es ärztlichem Fachpersonal erstmals in einer mobilen Anwendung die Z – Scores der 6-Minuten Gehdistanz während des Wachstums bei Kindern und Jugendlichen standardisiert zu messen.
Wir wissen, dass es wichtig ist, schnell eine Diagnose zu erhalten, denn umso früher kann eine Therapie eingeleitet werden. Dank der 6 – min – Testapp inklusive Z – Sore Rechner können nun Messungen zeiteffizient Referenzwerten zugeordnet werden. Diese App erlaubt auch eine genaue Einstufung der Mobilität sowie eine bessere Überwachung der Auswirkungen einer Intervention oder Behandlung.
Wozu benötigt man einen Z – Score? Ein Z – Score gibt die Entfernung eines gemessenen Werts vom Mittelwert in Standardabweichungen an. Der gemessene Wert bezieht sich in diesem Fall auf die zurückgelegte Gehstrecke. Z – Scores können die klinische Beurteilung nicht ersetzen und nicht als alleiniges Kriterium zur Beurteilung einer Verschlechterung beziehungsweise Verbesserung einer kardiolpulmonalen Erkrankung dienen.

© PH Austria

Prof. Geiger berichtet: „An unserer Abteilung haben mein Team und ich einen modifizierten Test entwickelt, so konnten wir Referenzwerte für alle Altersklassen erstellen. Unser Ziel bestand darin, eine bessere Vergleichbarkeit von Testresultaten auch bei jungen, chronisch kranken Kindern im Wachstumsverlauf zu erreichen. Die neue App, die nur mit großartiger Unterstützung des Lungenkinder Forschungsvereins umgesetzt werden konnte, ist eine niederschwellige Lösung, die eben diese Anforderung erfüllt."
Gerry Fischer war es wichtig, die App so zu gestalten, dass sie von jedem pädiatrischen, kardiologischen und pulmologischen Zentrum weltweit verwendet werden kann. Gerry berichtet darüber: „Wir haben uns zur Aufgabe gemacht, die Entwicklung und Anwendung nicht invasiver Messmethoden zu fördern. Wir sind sehr stolz auf unser gemeinsames Projekt und hoffen, dass die 6 min.test-App von vielen Ärzten genutzt wird."
Gerry verfasste ein informatives Schreiben, das an alle Kinderkardiologen- und Pulmologen erging.
Weiters haben wir einen Folder entworfen, der erklärt, wie leicht die App gratis heruntergeladen werden kann.
Es ist nicht leicht, Kinder dazu zu bewegen, einen 6 – min Gehtest zu absolvieren. Aus diesem Grund haben wir Laufräder, eigens für diesen Zweck, herstellen lassen. Sie sind für Kinder leicht und einfach zu handhaben. Als besonderes Zuckerl steckt ein roter Gummidrache am Laufrad. Bei Interesse stellen wir so ein Laufrad gratis zur Verfügung.
Dieses tolle Projekt wurde im Rahmen des WPHD (World Pulmonary Hypertension Day) veröffentlicht.

© Shutterstock

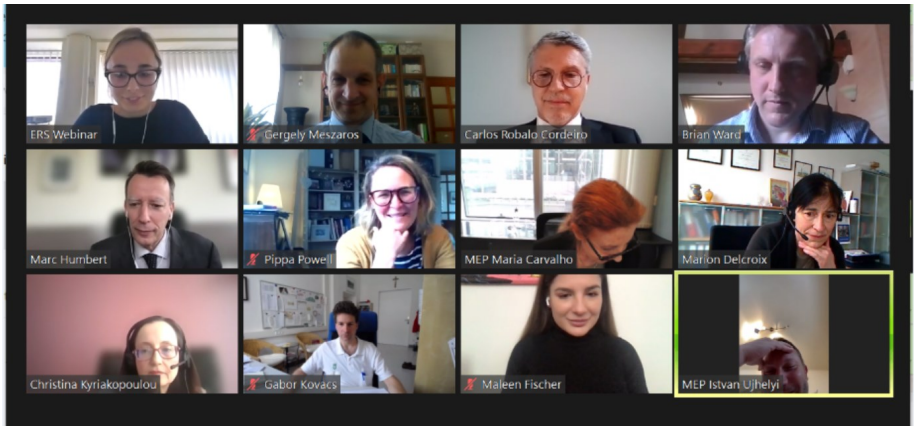
NEWS

Broschüre für Patienten

Wir haben in Zusammenarbeit mit der Firma Janssen ein Informationsheft entworfen, welches das Arzt – Patienten – Gespräch erleichtern soll. Es werden darin die Auswirkungen von Lungenhochdruck erklärt, die verschiedenen Signalwege bei der PAH und die Therapien beschrieben und man findet auch wertvolle Tipps im Umgang mit der Erkrankung. Abbildungen helfen dem besseren Verständnis.
Ein großes Dankeschön an die Firma Janssen, die dieses Projekt umgesetzt und unterstützt hat.

Maleen Fischer - Sprecherin bei europäischem Meeting

Neben Marc Humbert, Irene Lang, um nur einige zu nennen, war auch Maleen Fischer bei MEP Lung Health Event, also beim Europäischen Meeting für Lungengesundheit als Sprecherin eingeladen.
Ihr Vortrag handelte von dem Nutzen, den Patienten durch die Forschung erfahren.



Direktauszahlung der Familienbeihilfe an volljährige Kinder

© Product school/unsplash

Volljährige Kinder können die direkte Auszahlung der Familienbeihilfe und des Kinderabsetzbetrages auf ihr Girokonto beim Finanzamt beantragen. Der Anspruch auf Familienbeihilfe wird jedoch weiterhin von den Eltern abgeleitet, die ihre Zustimmung auf dem Antragsformular per Unterschrift bestätigen müssen. Die Direktauszahlung kann von ihnen auch widerrufen werden. Der anspruchsberechtigte Elternteil kann die Direktauszahlung an ein volljähriges Kind auch selbst beantragen.
Nähere Informationen gibt es beim Familienservice des Bundeskanzleramtes, Bundesministerin für Frauen, Familie, Jugend und Integration, unter 0800 240 262.

NEWS

Lungen Kinder

Eine Geschichte, die Mut macht!

Rani Gindls Erstlingswerk zeigt, wie man trotz unheilbarer Erkrankung das Leben bejahen kann und auch den Mut nicht verliert.

Die Diagnose Lungenhochdruck zwingt Rani Gindl, sich mit der Sterblichkeit und dem Sinn des Lebens zu beschäftigen. Selbst ein Burn-out hält sie nicht auf, eine Ausbildung in Yoga, Ayurveda und einer Burn-out Prävention zu absolvieren. Auf die Diagnose Lungenhochdruck folgen in Abständen 2 Lungentransplantationen. Alles verändert sich in ihrem Leben, auch privat muss sie einiges verkraften. Trotz aller Schwierigkeiten beginnt sie ein Studium der Indiologie und beginnt ihr erstes Buch zu schreiben.

In ihrem Buch „Mein Leben, meine Lungentransplantation und ich" verarbeitet sie in 135 Seiten all die erlebten Momente und zeigt, wie man sich trotz aller Widrigkeiten auf einen neuen Alltag einstellen und diesen bewusst erleben kann. Ihr Hauptanliegen ist es, das Wissen um ein gesundes und aktives Leben, trotz und mit Krankheit, weiterzugeben.
Verlegt wurde das Buch im Vindobona Verlag, Frankfurt am Main.
Das Erscheinungsdatum war der 30. Juni 2021.
Sollten Sie neugierig geworden sein und das Buch gerne lesen wollen, hier die Nummer zum Bestellen:
ISBN: 978-3-949263-02-6, erhältlich um € 13,90.
Seit Mitte Juli können Sie das Buch auch im PH Austria Shop bestellen.
Wir vom Lungenkinder Forschungsverein der PH – Austria Initiative finden dieses Projekt besonders erwähnenswert und haben deshalb die Veröffentlichung von Ranis erstem Buch unterstützt.
Liebe Rani, wir gratulieren dir zu deinem Buch!

RÜCKBLICK

Wir hinterlassen Eindruck!

Artikel im Rare Disease Advisor

Über Gerry Fischers Lebenswerk wurde im Juni im Rare Disease Advisor, der führenden Nachrichtenquelle im Internet, berichtet. Unser Obmann ist auch General Manager von PHAEurope, dem Dachverband von 34 PH Organisationen Europas, setzt sich seit Jahren dafür ein, dass alle Betroffenen den gleichen Zugang zu LH - Medikamente und die gleichen sozialen Rechte haben. Durch das Serviceangebot von PH Austria konnte schon vielen Mitgliedern geholfen werden. Denken Sie daran, Mitglied werden lohnt sich!

© Ludwig Schedl

Vergissmeinnicht – News

Am 6. Mai setzte die Initiative „Vergissmeinnicht – Die Initiative für das gute Testament“ ein Zeichen des Danks. Aus diesem Grund wurden Vergissmeinnichtpflanzen vor dem Belvedere in Wien gepflanzt. Dieses Projekt ist ein Dankeschön an Österreichs Testamentsspender, die mit einem Vermächtnis wohltätige Anliegen nachhaltig unterstützt haben.

Erste - Hilfe – Auffrischungskurs

Am 27. Juli hieß es für Monika und Eva Erste Hilfe leisten! Beide nahmen an einem Erste – Hilfe - Auffrischungskurs teil. Veranstaltungsort war das Trainingszentrum der Johanniter in Wien. Theorie und praktische Übungen ließen die 8 Stunden im Nu verfliegen.

Lauf zugunsten der Lungenkinder

Mit neun Freunden bzw. Familienmitgliedern legte der Langstreckenläufer Johannes Zeller eine 46,26 Kilometer Route quer durch Schöngrabern fest. Für jeden erlaufenen Kilometer gingen 10 Euro an den Lungenkinder Forschungsverein. Eine bemerkenswerte Summe von 2.009 Euro ist inklusive Spenden von Teilnehmern, Familie, Freunden und Spenden der Firma Seifried zusammengekommen.
Wir bedanken uns herzlichst bei Johannes Zeller für den Einsatz und seiner tollen Idee.

© Daniel Arbes

RÜCKBLICK

WPHD - World – Pulmonary Hypertension - Day

Sehr engagiert zeigte sich heuer PH Austria zum WPHD – World – Pulmonary Hypertension – Day, also den Welt - Lungenhochdruck – Tag. Gleich 3 Projekte gelangten in die engere Auswahl und setzten so ein starkes Zeichen, um den Bekanntheitsgrad der Erkrankung zu steigern. Ein langfristiges Forschungsprojekt bekommt eine App, die Hauptattraktion Wiens, das Riesenrad wird blau beleuchtet und die Blaue Lippen Kampagne wird weitergeführt.

Zuerst zur 6 min.test.App

© Shutterstock

Eine Neuheit, die für Kinder und Jugendliche, die an Lungenhochdruck erkrankt sind, revolutionäre Auswirkungen bei Diagnostik und Therapie hat.
Dank dieser App inklusive Z-Score Rechner können Messungen jetzt zeiteffizient Referenz-werten zugeordnet werden, die zeigen, ob gerade bei Kindern und Jugendlichen eine Veränderung des Krankheitsverlaufs stattgefunden hat. Einen genauen Bericht finden Sie auf den Seiten 10 – 11.

Weiter geht's mit dem Riesenrad

Aufgrund des großen Erfolges in den letzten Jahren haben wir bei den Besitzern des Riesenrades im Wiener Prater erneut angefragt, ob das Riesenrad, das zu den Wiener Hauptattraktionen zählt, wieder rechtzeitig zum 5. Mai in blau erstrahlen könnte. Selbstverständlich war die Antwort. So zeigte sich die Attraktion in der Dunkelheit in einem toll erleuchteten Blau.
Wir freuen uns über die gute Zusammenarbeit und bedanken uns sehr herzlich.

© PH Austria

Jetzt noch unsere Blaue Lippen Kampagne

Dieses Projekt war voriges Jahr von großem Erfolg gekrönt. Aus diesem Grund haben wir uns dazu entschlossen dieses Projekt heuer fortzusetzen. Viele unserer Sponsoren und Mitglieder nahmen wieder daran teil, indem sie sich ihre Lippen blau bemalten oder sich blau gezeichnete Lippen vor ihre eigenen hielten, um damit dieses wichtige Thema in die Öffentlichkeit zu tragen. Die Kampagne soll zeigen, dass blaue Lippen mitunter ein sichtbares Zeichen für Lungenhochdruck sind.

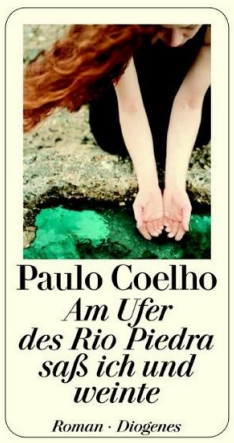
BESSER FÜHLEN

EINE REISE ZUR GELASSENHEIT

Autor: Dr. Leon Windscheid

Windscheid wurde im Gladbacher Stadtteil Bensberg geboren und wuchs in Solingen auf. Er studierte Psychologie an der Universität Münster. 2007 machte er sich als Eventmanager selbstständig. In seinem ersten Buch *Das Geheimnis der Psyche – Wie man bei Günther Jauch eine Million gewinnt und andere Wege, die Nerven zu behalten* beschreibt er alltagspsychologische Phänomene. Windscheid veröffentlicht regelmäßig zwei Podcasts zum Thema Psychologie.

Wer Mensch sein will, muss fühlen. Der Psychologe Leon Windscheid begibt sich auf eine bewegende Reise durch unser Innenleben. Gefühle bestimmen unser Leben, und doch wissen wir wenig über sie. Windscheid geht den Fragen nach, ob Angst auch eine gute Seite hat, ob es die ewige Liebe gibt, und wofür wir eigentlich Langeweile brauchen? Er zeigt, was gerade so starke Emotionen wie Trauer und Wut besonders wertvoll macht und wie sie uns als Menschen helfen. Am Ende gewinnen wir ein neues Verständnis von uns selbst. Mit vielen Denkanstößen weist er neue Wege zu mehr Gelassenheit.



Am Ufer des Rio Piedra saß ich und weinte

Autor: Paulo Coelho

Paulo Coelho de Souza ist in Rio de Janeiro geboren und ist ein brasilianischer Schriftsteller und Bestsellerautor. Sein bekanntester Roman *Der Alchimist* wurde in 81 Sprachen übersetzt. Er lebt mit seiner zweiten Ehefrau Christina, mit der er seit 1981 verheiratet ist, in Genf, Schweiz.

Sie waren Jugendfreunde, ehe sie sich aus den Augen verloren. In Madrid treffen sie sich wieder: sie, eine angehende Richterin, die das Leben gelehrt hat, stark und vernünftig zu sein; er, Weltenbummler und sehr undogmatischer Seminarist, der vor seiner Ordination Pilar noch einmal wiedersehen will. Beide verbindet ihr Drang, aus ihrem sicheren Leben auszubrechen und ihre Träume zu wagen.
Die Geschichte ist eine spirituelle Reise mit ungewisser Zukunft und der Traum von einer großen Liebe.
Es ist Evas Lieblingsbuch, geschrieben von ihrem Lieblingsautor.

Für Sie nachgeschlagen

Auskulation

Darunter versteht man das Abhören des Körpers mit dem Stethoskop. Beim Abhören der Lunge wird auf die Atemgeräusche geachtet, die sich je nach Ort etwas unterscheiden. In den zentralen Atemwegen, also am Hals sowie über und neben dem Brustbein nennt man es das zentrale Atemgeräusch, wird auch Bronchialatmen genannt.
Die Herzauskultation dient der Erfassung der physiologischen Herztöne und zur Erkennung von eventuell vorhandenen pathologischen Herzgeräuschen, die z.B. auf krankhafte Veränderungen der Herzklappen hinweisen können.

Kollagenose

Kollagenosen sind Autoimmunerkrankungen.
Bei diesen Erkrankungen nimmt das Immunsystem körpereigenes Bindegewebe als fremd wahr und bildet Antikörper dagegen. Da Bindegewebe in vielen Organen vorkommt, können bei einer Kollagenose viele verschiedene Körperteile gleichzeitig betroffen sein, zum Beispiel Haut und Schleimhäute, Lunge, Herz und Gefäße. Die Ursache dafür wird noch erforscht.

FÜR PATIENTEN

PH – Austria, eine Initiative mit Herz

In einer gemeinnützigen Organisation Mitglied zu sein, könnte Ihr Leben mehr zum Positiven verändern als Sie vielleicht für möglich halten.
Bei einer lebensbedrohlichen Erkrankung, wie bei Lungenhochdruck, verändert sich die Perspektive im Leben. Dies hat Auswirkungen auf die Lebensqualität. Veränderungen können symptomatischer, psychosozialer und intellektueller Natur sein. Emotionale Belastungen, die sich in Form von Depression, Angst, Stress, eventuell auch in Gedächtnisverlust äußern, führen meist in die Isolation.

Uns von PH Austria ist ihr psychisches und physisches Wohl sehr wichtig.
Mit unserem Serviceangebot helfen und unterstützen wir Sie, damit Sie mit den neuen Lebensumständen besser zurechtkommen und Ihren Alltag wieder bewältigen können.
Für uns steht immer die Frage „Welche Informationen sind für unsere Mitglieder wichtig“ im Vordergrund. Daher veranstalten wir Infotage mit unseren PH Spezialisten. So erfahren Sie die neuesten Entwicklungen über Diagnostik und Therapie bei Lungenhochdruck. Dann gibt es noch die Plaudermeetings, diese finden ohne Anwesenheit von medizinischem Personal oder Industrie statt. Sie dienen ausschließlich dem Erfahrungsaustausch Betroffener und deren Angehörige. Hier können Sozialangelegenheiten direkt mit Eva besprochen werden. Leider fanden die Veranstaltungen bisher, angepasst an die sehr herausfordernde Zeit, nur virtuell statt. Durch die Möglichkeit einer Impfung oder sich testen zu lassen, dürfen wir uns wieder persönlich treffen.
Weiters bieten wir für unsere Mitglieder eine 24 – Stunden – Hotline an, so sind wir für Sie immer erreichbar, wenn Sie jemand zum Reden brauchen oder wir zur Problemlösung beitragen können.

Eine kürzlich veröffentlichte Studie zeigt, dass sich durch eine Mitgliedschaft in einer gemeinnützigen Initiative Ihre Gesundheit verbessert und sich Ihre Einstellung zur Krankheit zum Positiven ändert. Wir sprechen hier von sich selbst versorgen können, Symptommanagement bei PH, Medikamenteneinnahme, und Sie auch durch richtige Information mehr Verständnis für die medizinischen Verfahren bekommen. Wenn Sie mehr über diese Studie wissen wollen, finden Sie diese unter https://lnnk.in/akhf.

Eine international durchgeführte Studie zeigte, dass Betroffene, die sich einer Patientenorganisation anschließen, durch Information und Gemeinschaftsgefühl besser mit ihrer Erkrankung umgehen können:

- 88,5 % der Teilnehmer hatten mehr Vertrauen in sich selbst
- 88,5 % brachten mehr Verständnis für die Notwendigkeit einer Rechtsherzkatheter Untersuchung auf
- 86,2 % verstanden den Verlauf und die dazugehörigen Symptome der Erkrankung besser
- 83,9 % konnten mit den Symptomen besser umgehen
- 82,7 % spürten Verbesserung der Lebensqualität
- 80,4 % nahmen ihre Medikamente ein wie verordnet

Atem – Quelle für Entspannung und Rückenstärkung

Herausforderungen, Belastungen, Schnelligkeit, Multitasking, Leistungsdruck und Pausenlosigkeit – weit verbreitete Phänomene der heutigen Zeit – erhöhen die Spannung und verursachen bei vielen Menschen Stress. Physische Probleme wie Rückenschmerzen und Kurzatmigkeit aber auch psychische Probleme sind vielfach die Folgen.
Norbert Faller

Rumpfmitte streichen

Variante 1

© Irina L/Pixabay

Ausgangshaltung: Nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung oder einen parallelen, hüftbreiten Stand ein. Legen Sie eine Hand mit dem Handrücken auf den mittleren Rücken, die andere mit der Handfläche auf den Oberbauch. Schließen Sie die Augen und sammeln Sie sich.

Bewegungsablauf: Streichen Sie mit der vorderen Hand vom Oberbauch über die Flanke zum mittleren Rücken und gleichzeitig mit der hinteren Hand vom Rücken über die Flanke zum Oberbauch. Die Hände wechseln an den Flanken die Berührungsfläche – Handfläche oder Handrücken. Streichen Sie mehrmals innig und liebevoll hin und her und nehmen Sie sich dabei unter Ihren Händen wahr.

Atem: Der Atem fließt im eigenen Maß.

Variante 2

Ausgangshaltung: Nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung oder einen parallelen, hüftbreiten Stand ein. Legen Sie beide Hände wie Spangen an die Flanken – die Daumen zeigen nach hinten, alle anderen Finger nach vorne und die Handflächen nach unten. Schließen Sie die Augen und sammeln Sie sich.

Bewegungsablauf: Streichen Sie mit den Händen nach hinten und nach vorne, bis sich die Daumen bzw. die Finger gegenseitig berühren bzw. so weit, wie sie jeweils ohne Mühe kommen. Üben Sie zügig und kräftig, so dass das Streichen anregend wirkt. Achten Sie darauf, dass die Schultern locker bleiben.

Atem: Der Atem fließt im eigenen Maß.

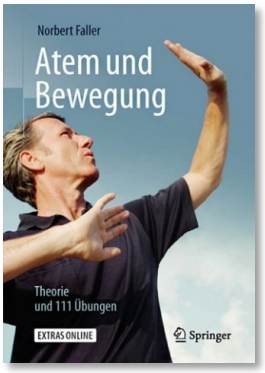
Mögliche Wirkungen

Können Sie die nachstehenden Wirkungen wahrnehmen oder vielleicht andere?

Körper: Der mittlere Bereich des Rumpfes – der mittlere Rücken, die Flanken und der Oberbauch – und dessen Körperwände werden belebt. Raum und Volumen werden in diesem Bereich spürbar. Die Schultern werden lockerer, Arme und Hände lebendiger und wärmer.

Seele und Geist: Lebendigkeit und Sicherheit entstehen.

Atem: Der Atem fließt freier und lebendiger. Atembewegung breitet sich in den Flanken, im Oberbauch und im mittleren Rücken aus.



Viel 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

Pflanzliche Hausmittel gegen Schwitzen

Wäre da nicht die Sache mit der Hitze und den unerwünschten Schweißflecken.
Gegen vieles ist in der Natur ein Kraut gewachsen, so auch gegen übermäßiges Schwitzen.

Schwitzen ist eine normale und wichtige Funktion der Haut, als Teil des Temperaturregelsystems des Menschen. Dieses System sorgt dafür, dass die Körperkerntemperatur konstant bleibt. Stoffwechselstörungen, Schilddrüsenüberfunktion, hormonelle Verschiebungen, Übergewicht, hohe Kalorienaufnahme können die Wärmeproduktion ankurbeln und zu unzweckmäßigem Schwitzen führen. Bei Stoffwechselstörungen muss die Grunderkrankung behandelt werden, Schweißausbrüche im Wechsel lassen sich mit Naturheilmitteln behandeln.
Als begleitende Therapiemaßnahme von übermäßigem Schwitzen (Hyperhidrose) finden auch natürliche Mittel Anwendung. Darunter sind Stoffe mit schweißdrosselndem Effekt und solche, die den Schweiß aufsaugen. Welche Hausmittel gegen Schwitzen helfen können, erfahren sie hier.

Salbei

© JackieLou DL/Pixabay

macht den Schweißbächen ein Ende und wirkt äußerlich und innerlich.
Salbei ist die bekannteste Heilpflanze gegen übermäßiges Schwitzen. Er kann äußerlich für Waschungen und innerlich als Tee angewendet werden.

- enthaltene Gerbstoffe haben eine adstringierende Wirkung
- ätherische Öle wirken beruhigend auf den Bereich unseres Gehirns, der für die Schweißsteuerung zuständig ist.

Salbeitee: Er kann aus frischen oder getrockneten Salbeiblättern ganz einfach selbst hergestellt werden: Geben Sie dafür fünf Blätter beziehungsweise einen Löffel des getrockneten Krauts in eine Tasse und gießen Sie diese mit heißem Wasser auf. Nach etwa einer Viertelstunde sieben Sie das Ganze ab. Empfohlen wird, drei Tassen täglich zu trinken.

Salbeibäder: Eignen sich für Menschen, die zu Schweißfüßen neigen. Dafür geben Sie in eine Wanne etwa zwei Liter heißes Wasser sowie vier bis sechs Esslöffel getrocknete Salbeiblätter.

© Yoel Winkler/Unsplash

Walnussblätter

Ihre Eigenschaft ist eine zusammenziehende Wirkung auf Blutgefäße und Schweißdrüsen. Neben vermehrter Schweißbildung werden sie deshalb in der Volksmedizin bei Krampfadern angewandt. Am häufigsten finden die Walnussblätter ihre Anwendung als Tee.

- enthalten circa 10 Prozent Gerbstoffe, die die Schweißdrüsen zusammenziehen
- weisen eine antibakterielle und eine antioxidative Wirkung auf

Tee:
1,5 Gramm fein geschnittene Walnussblätter aus der Apotheke in kaltem Wasser ansetzen, zum Kochen bringen und nach 3 bis 5 Minuten durch ein Sieb abrinnen lassen. Trinken Sie ein bis dreimal täglich 1 Tasse Walnussblättertee.

SPEISEKARTE

Harira Suppe

Zutaten

1 geschälte Zwiebel
1 geschälte Sellerieknolle
2 Esslöffel Tomatenmark
100 g Linsen von der Dose
1 Prise Salz
1 Prise Kukuma
1 Prise Zimt
2 l heißes Wasser
Etwas Weißmehl
3 geschälte Tomaten
Fein geschnittener Koriander und Petersilie
100 g Kichererbsen aus der Dose
1 Schuss Olivenöl
1 Prise Pfeffer
1 Prise Ingwer
Etwas Butter
Fadennudel

Zubereitung

Für die Harira Suppe zuerst das Öl in einem Topf heiß werden lassen, den geschälten und in Würfel geschnittenen Zwiebel darin anrösten.
Kichererbsen, Linsen abtropfen lassen und in den Topf geben. Kleingeschnittenen Sellerie zufügen. Mit Wasser aufgießen und für einige Minuten köcheln lassen, bis der Sellerie bissfest ist.
Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und schälen. Mit einem Pürierstab fein pürieren. In einem Topf Butter heiß werden lassen und das Mehl unter ständigem Rühren zufügen, eine Mehlschwitze herstellen, dann mit den pürierten Tomaten und dem Tomatenmark aufgießen. Diese Masse in den Topf mit den Kichererbsen einrühren.
Kurz aufkochen lassen, danach mit Safranpulver, Kurkuma, Zimt, Salz, Pfeffer abschmecken

Harira ist arabisch eine traditionelle Suppe der nordafrikanischen Küche und ist besonders in Marokko sehr verbreitet. Nach Sonnenuntergang während Ramadan ist Harira typischerweise ein Bestandteil des Mahls, oft sogar das erste Essen seit dem Morgen.
Serviert wird die Harira oft mit Zitronenstücken zum Selbstwürzen sowie mit gekochten Eiern. Es gibt auch Varianten mit Lammfleisch und weißen Bohnen sowie vegetarische Variationen.

© Monivore/Pb

Auch ist sie häufig Bestandteil eines Gastmahls. Ebenfalls nicht unüblich – wie bei anderen Suppen des Orients auch – ist es, einen Teller Harira zum Frühstück zu genießen.
Zur Verfügung gestellt hat uns das Rezept Mounim-Yilmaz Najat, eine Marokkanerin, die jetzt mit ihrer Familie in Tirol lebt. Sie besitzt einen eigenen Youtube Channel, wenn Sie Lust auf mehr bekommen haben, finden Sie weitere Vorschläge zum Nachkochen unter https://youtube.com/channel/UCS1WnTDJfVHSalECbNIq0fA

Najat

Die beiden anderen Bilder sind Eigentum von Najat

PRESSE

Fakten im Blick

Im Zeitraum April bis Juli sind über Lungenhochdruck mehr als 30 Zeitungsartikel und Medienberichte erschienen. Sollte Sie ein Artikel besonders interessieren, können wir Ihnen diesen selbstverständlich zusenden.

Achtsamkeits – Ecke

Ein neuer Abschnitt in unserem Magazin, in dem wir besonders auf unsere Bedürfnisse achten. Die Gestaltung und die Themen dieser Ecke werden von Marlene Riesenhuber, MSc, begleitet.

Jeder von uns hat seine eigenen persönlichen Ziele und will diese auch erreichen. Es sind Veränderungen, die uns helfen sollen, ein zufriedeneres Leben zu führen. Mit unserer Achtsamkeitsecke möchten wir Sie dabei unterstützen und Ihnen vor allen Dingen dabei helfen, auf sich selbst nicht zu vergessen.
Die Pyramide der Zufriedenheit soll Sie dabei unterstützen, auf sich acht zu geben und gleichzeitig das gewünschte Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

© energie_leben.offical

Kleine Ernährungstipps

Auch diese Ecke ist neu in unserem Magazin. Für kleine Tipps und Tricks über Ernährung ist Astrid Resch, Ernährungsberaterin, verantwortlich. Sie wird uns in Zukunft gute Ratschläge geben, damit das Leben angenehmer wird.

Von allen Lebensmitteln ist Wasser das Wichtigste für unseren Körper. Heute legen wir unser Augenmerk aber nicht auf Wasser alleine, sondern auf Wasser mit Zitrone und wie sich der regelmäßige Konsum auf unseren Körper auswirkt.
Zitronensaft hilft uns bei der Verdauung. Durch die enthaltenen Ballaststoffe hilft es leichter zu verdauen. In Verbindung mit Wasser hilft uns die Zitrone hydriert zu bleiben.
Doch was viele nicht wissen – sollte der Verdauungsprozess zu gut funktionieren, kann man mit Zitronenwasser entgegenwirken. Saft einer Zitrone in ein Glas eiskaltes Wasser, am besten noch mit Eiswürfel geben, in den Kühlschrank stellen und immer je einen Löffel über den Tag verteilt zu sich nehmen. Das hilft den Darm zu entschleunigen. Nach einiger Zeit kann man sich über eine gut funktionierende, normale Verdauung freuen.

© Aline Ponce/b

Wunderwaffe Brokkoli

Er ist besonders reich an Mineralstoffen, wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink, Natrium und Vitaminen wie B1, B2, B6, E und reich an Ascorbinsäure und Carotin. So zählt Brokkoli zu den wahren Wunderwaffen unter den Nahrungsmitteln. Er

- schützt vor Krebs
- stärkt das Herz
- hilft beim Abnehmen
- macht munter
- entgiftet den Körper
- stärkt die Knochen

© Zichrini / Pixabay

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