

© Angelika Kainz



Eva Grassmugg
e.grassmugg@lungenhochdruck.at

LIEBE LESERINNEN! LIEBE LESER!

Leider hat mich in den letzten Tagen eine starke Verkühlung inkl. Husten und Halsweh erwischt, welches ich auf den permanent wechselnden Wetterumschwung, der im Moment herrscht zurückführe. Zuerst warm dann kalt und dann doch wieder sommerliche Temperaturen. Für den Körper bestimmt eine große Herausforderung. Auch Sie müssen besonders jetzt in Deckung gehen und allen Ansteckungsgefahren aus dem Weg gehen. Am Besten den Körper noch rechtzeitig speziell auf die „Grippezeit“ vorbereiten. Es gibt viele Möglichkeiten sein Immunsystem zu stärken. Bestimmt eine Möglichkeit: Ayurveda, die indische Lehre vom „Gesunden Leben“, über die wir in diesem Newsletter berichten. Auch werden wir ständig darauf hingewiesen, dass es wichtig ist sich an der frischen Luft zu bewegen um gesund zu bleiben. Vielleicht ist da ja genau das E-Bike für Sie das Richtige. Unser Artikel informiert Sie über alle Vor- und Nachteile, aber auch über mögliche Anschaffungs-förderungen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und eine schnupfenfreie Zeit!

Herzlichst Ihre,
Eva Grassmugg

Meine Geschichte



Margit,
52 Jahre aus Innsbruck

Vor zwei Jahren hatte ich nach einer geplanten Operation postoperativ eine doppelseitige Lungenembolie, ausgelöst durch eine Beinvenenthrombose. Dank des behandelnden Intensivmediziners im Bezirkskrankenhaus Hall, der den Ernst der Lage erkannte, lebe ich heute

noch. Da der Thrombus in der rechten Herzhälfte steckte, war eine Not-OP am offenen Herzen notwendig. Der Thrombus konnte entfernt werden, geblieben ist der Lungenhochdruck. Ich wurde von der Klinik Innsbruck mit den Medikamenten Tracleer, Revatio, Marcoumar und Spirobene eingestellt. Aufgrund der körperlichen Einschränkungen wie u.a. Atemnot und Schwindel schaffte ich es nicht mehr in meine Wohnung in den 2. Stock. Seit einem Jahr lebe ich daher in einer barrierefreien Wohnung mit Lift. Im Nachhinein wird mir zu meiner körperlichen Schwäche einiges klar: ich wurde mehr als 5 Jahre von meinem Lungenfacharzt auf Asthma behandelt, d. h. ich bekam verschiedene Kortisonsprays etc.... Seit mehr als einem Jahr bemühe ich mich mit Hilfe der Patientenvereinigung Lungenhochdruck in Westösterreich eine regionale Gruppe aufzubauen. Mit Erfolg konnten bereits zwei Treffen im kleinen Rahmen arrangiert werden. Es sind auch schon weitere regelmäßige Treffen geplant.



GEWUSST WIE

ERWERBSUNFÄHIGKEITSPENSION – FÜR SELBSTSTÄNDIGE

Zuständige Stelle ist die SVA (Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft). Es gelten die Regeln des Allgemeinen Sozialversicherungsgesetzes (ASVG).

Wann kann die Erwerbsunfähigkeitspension in Anspruch genommen werden?

- wenn kein Anspruch auf berufliche Rehabilitation besteht oder die notwendigen beruflichen Maßnahmen nicht zumutbar sind
- wenn die Erwerbsunfähigkeit voraussichtlich 6 Monate und länger dauert
- wenn die Wartezeit (Versicherungszeit bei der SVA und die Lebensjahre des selbständig Erwerbstätigen) erfüllt ist

Um auf Erwerbsunfähigkeitspension anzusuchen gibt es zwei Möglichkeiten:

- 1) Man reicht sofort einen endgültigen Antrag ein - dies geschieht meist nach einem spontanen Ereignis wie z.B. nach einem Verkehrsunfall.
- 2) Man stellt einen Antrag auf Feststellungsverfahren - dies geschieht wenn es sich z.B. um eine chronische nicht heilbare Erkrankung wie Lungenhochdruck handelt.

Der Feststellungsbescheid ist dann für 1 Jahr gültig. Innerhalb dieses Jahres muss dann seitens des Antragstellers eine Entscheidung getroffen werden ob er nach Beendigung dieses Jahres die Erwerbstätigkeit wieder aufnimmt oder beendet. Bei letzteren ist keine Untersuchung mehr notwendig, jedoch ist erneut ein Antrag auf Weitergewährung der Erwerbsunfähigkeit bei der SVA zu stellen. Erst dann muss der Gewerbeschein zurückgelegt werden! Die Erwerbsunfähigkeit wird zuerst befristet auf 2 Jahre gewährt. Vor Ablauf (ca. 2 Monate vorher) bitte erneut Antrag auf Weitergewährung stellen. Eine weitere Untersuchung ist notwendig. Der Termin und der Ort der Untersuchung wird von der SVA schriftlich mitgeteilt. Gegen einen ablehnenden Bescheid der SVA kann eine Klage beim zuständigen Arbeits- und Sozialgericht erhoben werden. Bitte unbedingt die Fristen einhalten! Die auszahlende Stelle für die Pension ist in beiden Fällen die SVA.

Darf man in der Erwerbsunfähigkeitspension dazuverdienen?

Auch hier gelten die gleichen Bestimmungen wie bei der PVA für Berufsunfähigkeits- oder Invaliditätspension, es muss ein Antrag mit folgenden Angaben bei der SVA gestellt werden:

- wer ist der Dienstgeber - Selbständig Erwerbstätige, die den Gewerbeschein zurückgelegt haben können nur mehr in einem Angestelltenverhältnis tätig sein!
- um welche Tätigkeit handelt es sich - die Branche darf nicht die gleiche wie bisher sein
- wie viele Stunden arbeiten Sie - Plausibilitätsgrenze wahren!

Wird dem Antrag stattgegeben kann man mit der neuen Tätigkeit beginnen. Die Gesetze betreffend Erwerbsunfähigkeitspension sind bundesweit gleich.

Eva Otter

PH Patientin und
Ihre Ansprechpartnerin in Sozialfragen
Mail: e.otter@lungenhochdruck.at
Tel: 0664/288 0 888



Pamela Rani Neuberger-Schmidt
Erfolg durch Harmonie e.U.

Yoga, Ayurveda, Burn-out Prävention, Klang-Massage, Mediation
Siedlungsstraße 22, 7202 Bad Sauerbrunn, Tel.: 0664 380 78 27
www.erfolg-durch-harmonie.at

THEMA: GESUNDHEIT

AYURVEDA – DIE INDISCHE LEHRE VOM GESUNDEN LEBEN

Vata, Pitta und Kapha - diese 3 Begriffe beschreiben die 3 Konstitutionstypen, in die Ayurveda die Menschen „einteilt“. Sie bestehen aus den 5 Elementen – Äther – Luft – Feuer – Wasser – Erde. Der Mensch ist Teil der Natur und Ayurveda sieht den Menschen als einzigartiges Individuum.

Krankheit entsteht langsam, baut sich sozusagen auf. Erkennen wir rechtzeitig die Anzeichen und verhalten uns entsprechend sanft zu unserem Körper, so wie wir es mit einem kranken Kind tun würden, dankt er es uns mit rascher Genesung. Es heißt also aufmerksam sein und ein gesundes Maß an Selbstliebe zu entwickeln – vor allem, wenn wir schon erkrankt sind! Dann ist es noch wichtiger liebevoll zu bleiben. Die beste Art gesund zu bleiben oder zu werden ist daher, die Ernährung und Lebensweise gemäß der persönlichen Konstitution anzupassen und ergänzend das persönliche Alter, die Tages- und Jahreszeiten zu beachten.

Ayurveda bietet auch leicht einzuhaltende Regeln für jede Jahreszeit.

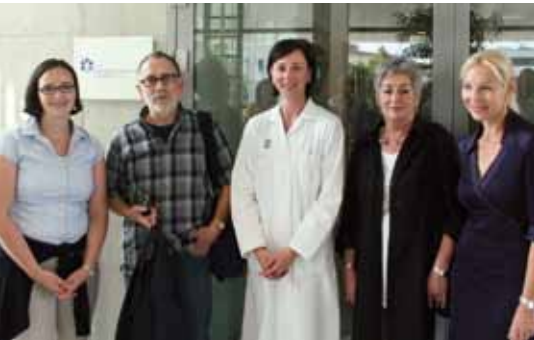
Im Herbst herrscht Vata vor, das Luftprinzip. Jetzt ist der Mensch kräftiger als zu den anderen Jahreszeiten. Körperliche Anstrengung fällt leichter. Trotzdem ist es wichtig sich immer wieder auszuruhen und ausreichend zu schlafen.

Regelmäßigkeit im Tagesablauf ist besonders förderlich für ein gesundes Leben. Regelmäßige Mahlzeiten, zur selben Zeit aufstehen und zu Bett gehen (nicht zu spät). Vata ist das Prinzip der Bewegung. Es hilft uns also im Herbst auch Stressfaktoren wie Überlastung zu reduzieren. Lange Reisen und viel Fernsehen sind ebenfalls Dinge, die unseren Organismus aus dem Gleichgewicht bringen können.

Ayurveda empfiehlt, was wir ohnehin für angenehm empfinden: den Wohnraum mit Licht schön zu gestalten, Duftöle oder Räucherstäbchen zu verwenden und regelmäßige Öl-Massagen. Dies kann man auch wunderbar selbst machen: Sesamöl erwärmen und den Körper von unten nach oben damit einmassieren, ein paar Minuten ruhen und dann in einer warmen Badewanne waschen. Öl-Massagen haben eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem, kräftigen den Kreislauf und helfen Schadstoffe aus dem Körper zu transportieren. Auch ein warmes Fußbad beruhigt Vata.

Allgemeine Tipps für die Herbst-Ernährung

Wenn es kälter wird, verstärkt sich unser inneres Verdauungsfeuer, das Agni. Je kälter es wird, umso kräftiger und reichhaltiger kann man essen. Die Ernährung sollte die Geschmacksrichtungen süß, sauer und salzig beinhalten. Warme und nahrhafte Speisen (Eintöpfe, Nudel-Gerichte, Aufläufe, Milchreis mit Gewürzen) geben Kraft und wirken positiv auf den Körper. Die Gewürze Zimt, Fenchel, Anis, Muskat, Kümmel, Kardamom, Süßholz, Nelken, frischer Ingwer, Petersilie und Basilikum wirken besonders positiv. Eiskalte Getränke vermeiden und dafür warme Getränke trinken. Regelmäßig heißes Wasser zu trinken hilft der Verdauung und der Entschlackung. Kaffee, Zigaretten und Schwarztee vermeiden. Eine leckere Nachspeise sind eingeweichte Trockenfrüchte wie Datteln, Rosinen oder Feigen verfeinert mit Zimt und Schlagobers.



© W. Lippert

RÜCKBLICK: 1. GEMEINSAMES PATIENTENTREFFEN MIT DEM PH E.V. LANDESVERBAND BAYERN

Es war uns eine besondere Ehre, dass wir Familie Vollmar mit dem ph e.v. Landesverband Bayern bei uns in Graz begrüßen durften. Wir trafen uns bereits am Freitag im Ludwig Boltzmann Institut für Lungengefäßforschung. Die Leiterin, Frau Prof. DDr. Andrea Olschewski und ihr Team begrüßten uns sehr herzlich in den neuen Forschungsräumlichkeiten. Nach einer kurzen Begrüßung und Einführung erhielten wir eine Führung durch das gesamte Forschungsinstitut. Herr Prof. Dr. Horst Olschewski und Dr. Gabor Kovacs berichteten anschließend vom PH-Ambulanzalltag auf der Pulmologie am LKH Graz.

Wir liebten den Abend bei einem netten gemeinsamen Essen ausklingen und bei den beiden Ländern herrschte ein reger Erfahrungsaustausch. Wir freuten uns besonders, dass auch Herr Prof. Olschewski beim Abendessen dabei war und alle Fragen der Patienten beantwortete.

Am Samstag um 9:00 Uhr starteten wir dann mit der spannenden und viel versprechenden Vortragsreihe rund um das Thema Lungenhochdruck.

Dr. Gabor Kovacs, LKH Graz begann mit einem sehr interessanten Vortrag zum Thema Grenzwertbereich bei PH. Bald wurde uns allen klar, dass die Frage ab wann mit einer Therapie begonnen werden soll nicht so einfach geklärt werden kann. Bei Grenzwerten oder bei einer leichten PH muss alles genauestens abgeklärt werden. Nicht immer ist es besser gleich mit einer Therapie zu beginnen.

Frau Prof. Olschewski setzte mit Einblicken in die aktuellen Forschungsaktivitäten des LBI fort. Nach einer kurzen Kaffeepause, die die Meisten für interessante Gespräche untereinander nutzten, ging es weiter mit einem Vortrag von Frau Dr. Desole aus der Uni. Klinik in Innsbruck. Sie stellte eine nichtinvasive Methode zur Messung des Herz-Zeit-Volumens vor. Diese Methode soll in Zukunft den strapaziösen Rechtsherzkatheter teilweise ersetzen. Frau Dr. Desole schickte aber gleich vorweg, dass für die 100%ige Diagnosestellung weiterhin ein Rechtsherzkatheter notwendig sein wird. Für die Austestung von Therapien und Studien könnte es aber durchaus eine akzeptierte Methode werden.

Frau Prof. Dr. Irene Lang berichtete im Anschluss über die spezielle PH-Form CTEPH und stellte ihr Spezialzentrum am AKH Wien vor. CTEPH ist die einzige Form, die man mit einer speziellen Operation heilen kann. Für diese Operation müssen aber viele Voraussetzungen gegeben sein.

Herr Prof. Horst Olschewski beendete die Vortragsreihe mit einem allgemeinen Überblick über den aktuellen Stand der Dinge. Er stellte einige vielversprechende Studien vor.

Zusammenfassend können wir berichten, dass sich in den letzten 10 Jahren extrem viel im Bereich der PH getan hat und in der Zukunft vieles erreicht werden kann. Wir bedanken uns bei allen Vortragenden aber auch bei der Familie Vollmar, die dieses einzigartige Treffen initiiert hat.

FÜR SIE NACHGESCHLAGEN

- **Pleura** auch Brustfell genannt. Darunter versteht man eine dünne Haut, die die Lungen überzieht und die Brusthöhle innen auskleidet
- **Parenchym** Darunter versteht man ein Gewebe, das eine bestimmte Funktion ausübt z.B. die Alveolen der Lunge
- **Alveolen** auch Lungenbläschen genannt. In den Bläschen erfolgt bei der Atmung der Gasaustausch zw. Blut und Bläschen

SERVICE: ELEKTRO- FAHRRÄDER –

Was man wissen und beachten sollte

Ein E-Bike ist ein Fahrrad mit Tretunterstützung. Es gelten also die gleichen Regeln wie für Fahrräder.

- Ausrüstungsvorschriften: Klingel, Scheinwerfer, Rückstrahler und Reflektoren
- Wenn vorhanden, muss der Fahrradweg benutzt werden
- Man darf nicht am Gehsteig fahren
- Nebeneinander fahren ist nur auf Radwegen oder in Wohnstraßen erlaubt
- 0,8-Promille-Grenze
- Die durchschnittliche Reichweite des Akkus beträgt zwischen 40 und 70 km.
- E-Bikes sind schwerer als normale Fahrräder – meist über 20kg. Wenn der Strom einmal ausgeht, wird das Treten daher anstrengender.
- Das Fahrrad sollte barrierefrei (wegen des Gewichtes) und witterungsgeschützt untergebracht sein
- Auch „normale“ Fahrräder sind nachrüstbar
- Die Kosten für ein E-Bike liegen zwischen € 1400 und € 2400
- Förderungen: Erkundigen Sie sich in Ihrer Gemeinde, die meisten bieten Förderungen bis zu € 300,- für den Kauf eines E-Bikes bis 31.12.2011 an. (auch die Gemeinde Wien)



HEUTE IST MEIN BESTER TAG

Autor: Arthur Lassen

Paul begleitet uns durch dieses farbenfrohe Buch, er zeigt, dass wir uns mit dem Satz „Ich kann nicht“ nur selbst unnötig Grenzen setzen. Paul steht für: positiv aussehen und leben. Denn, wie Victor Hugo schon sagte: „Nichts ist so stark wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.“

BUCH
TIPP

WUSSTEN SIE, DASS...

... Österreich weltweit in Sachen Pflegegeld an erster Stelle steht?

In keinem anderen Land bekommen so viele Menschen, gemessen an der Einwohnerzahl, Pflegegeld. Das sind in Österreich rund 442.000 Menschen, also ca. 5.1 % der Bevölkerung. Es soll eine neue Strukturreform der Pflegegeldauszahlung kommen, d.h. es gibt in Zukunft nur mehr 8 statt der bisher 280 amtliche Stellen die Pflegegeld auszahlen.

TERMINVORSCHAU: HERBST 2011

- 01.10.** „Tag der Selbsthilfe“ im Wiener Rathaus ab 10.00 Uhr
- 12.10.** 1. PH Kinder- und Familientreffen im Gartenhotel Altmannsdorf ab 17:00 Uhr
- 25.10.** „PatientInnen Kaffeepausch“ im Restaurant Klinikum im AKH ab 14.00 Uhr.
- 28.–30.10.** bundesweites PH-Treffen des ph e.v. Deutschland in Frankfurt



Dr. med. univ. Norbert Hasenöhr
Medizin- und Wissenschaftsjournalist,
Medical Writer
n.hasenoehrl@gmail.com

FÜR SIE DABEI GEWESEN: PAH-CHD EXPERT FORUM

Ein wissenschaftliches Symposium Anfang Mai befasste sich mit jener Sonderform des Lungenhochdrucks, die durch angeborene Herzfehler entsteht.

Eine besondere Gruppe innerhalb der verschiedenen Kategorien, in die der Lungenhochdruck (PH, bzw. spezieller PAH) eingeteilt wird, stellen die Patienten mit einer PAH aufgrund eines angeborenen Herzfehlers dar – man spricht hier von PAH-CHD. In Europa mit seinen über 700 Millionen Einwohnern leben ca. zwei Millionen Menschen mit angeborenen Herzfehlern (CHD), in Österreich etwa 25.000. Die Überlebensrate dieser Menschen ist in den letzten Jahrzehnten aufgrund neuer Behandlungstechniken erheblich gestiegen.

Operation früh oder nie

Das hat aber auch zur Folge, dass mehr Patienten eine PAH-CHD entwickeln. Man schätzt, dass dies bei 5 bis 10% aller von einem angeborenen Herzfehler Betroffenen der Fall ist. Betrachtet man andererseits die Gesamtheit der PAH-Patienten, so ist unter den Erwachsenen bei 11% ein Herzfehler die Ursache, unter den Kindern aber bei 50%. Entscheidend ist die Früherkennung von Herzfehlern, besonders auch von solchen, bei denen Blut aus dem Körper in den Lungenkreislauf strömt (z.B. durch ein Loch in der Herzscheidewand mit Blutfluss von der linken in die rechte Herzkammer, man spricht hier von Links-Rechts-Shunt). Um einen solchen Defekt operativ zu korrigieren, bleibt nur ein Zeitfenster von wenigen Wochen bis Monaten. Wird der Herzfehler also nicht rechtzeitig erkannt, so kann die Möglichkeit einer Operation unwiederbringlich vorüber sein.

Das sogenannte Eisenmenger-Syndrom

Wie entsteht aber nun aus einem Herzfehler ein Lungenhochdruck? Dazu muss man sich die Anatomie des Herz-Kreislauf-Systems vor Augen halten. Aus dem rechten Teil des Herzens (rechter Vorhof, rechte Kammer) wird das Blut durch die Lungenarterie in die Lunge gepumpt, wo es Sauerstoff aufnimmt und Kohlendioxid abgibt. Dann gelangt es über die Lungenvenen ins linke Herz (Vorhof und Kammer). Diesen Teil des Kreislaufs bezeichnet man als kleinen oder als Lungenkreislauf, und der Druck in der Lungenarterie ist typischerweise um ein Vielfaches geringer als der Druck im großen Kreislauf, dem Körperkreislauf. Letzterer beginnt mit dem linken Herzen, welches das Blut über die Hauptschlagader in alle Organe (außer der Lunge) befördert. Dort gibt es Sauerstoff ab und wird über das Venensystem schließlich wieder ins rechte Herz zurückgebracht. Liegt ein Loch in der Herzscheidewand vor, so strömt das Blut zunächst aufgrund des höheren Drucks im Körperkreislauf vom linken ins rechte Herz. Damit erhält aber der Lungenkreislauf erheblich mehr Blut als normalerweise, was mit der Zeit zu einem Druckanstieg und zu nicht mehr behebbaren Veränderungen in den Lungengefäßen führt. So beginnt der Druck im Lungenkreislauf zu steigen, und der Lungenhochdruck entsteht. Ab einem gewissen Punkt kehrt sich dann sogar der Fluss im Scheidewanddefekt um – er geht nun von rechts nach links, also vom kleinen in den großen Kreislauf. Dies bezeichnet man nach dem österreichischen Arzt Victor Eisenmenger (der übrigens auch Leibarzt von Kaiser Franz Josef war) als Eisenmenger-Syndrom.

Schwerste Form der PAH-CHD

Das Eisenmenger-Syndrom kann als die schwerste Form der PAH-CHD bezeichnet werden. Wichtig ist, dass Betroffene in einem spezialisierten Zentrum (einer Krankenhausabteilung) behandelt werden, die viel Erfahrung mit dieser Erkrankung hat. Dies betrifft auch die ambulante Behandlung, die natürlich auch beim Allgemeinmediziner und Internisten stattfinden kann, sofern diese sich bei wichtigen Entscheidungen ins Einvernehmen mit dem PAH-Zentrum setzen. Eine qualifizierte Beratung ist in vielen Lebenssituationen wichtig, z.B. bei Schwangerschaft und Geburt, Empfängnisverhütung, Infektionsvorbeugung, Sport, Operationen und vielem mehr. Oft sind es vermeintlich einfache Fragen, von deren richtiger Beantwortung viel abhängt, wie z.B. „darf ich Sport betreiben?“ oder „darf ich in die Sauna, in die Disko oder auf einen Berg gehen?“.

Quelle: PAH-CHD-Expertenforum, Mai 2011, Wien, veranstaltet von Actelion

IMPRESSUM

Patientenvereinigung Lungenhochdruck

Wilhelmstraße 19, 1120 Wien, +43 1/ 402 37 25, info@lungenhochdruck.at, www.lungenhochdruck.at, Redaktion: Eva Grassmugg und Eva Otter

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie der Patientenvereinigung beitreten möchten und weitere Informationen, sowie den regelmäßigen Newsletter erhalten möchten.