

Jahrgang 31
Oktober 2012

FAKTOR

3/2012

Die Mitgliederzeitschrift der Österreichischen Hämophilie Gesellschaft

Magazin

Motto beim WFH-Kongress in Paris

„CLOSE THE GAP“

Ab Seite 7



15. Wintertreffen 2013

vom 17.-20. Jänner 2013

Donnerstagabend bis Sonntagfrüh
im Knappenhof in Pertisau - Tirol

Selbstbehalte:

Hämophile: **gratis**

Eine Begleitperson von Blutern unter 14 Jahren: **gratis**

Begleitpersonen unter 18 Jahren

bzw. Kinder ohne Hämophilie: Selbstbehalt **EUR 60,-**

Begleitpersonen über 18 Jahre: Selbstbehalt **EUR 120,-**



Die Selbstbehalte werden vor Ort eingehoben und beinhalten Nächtigungen, Verköstigung, Sport- und Abendprogramm.

Anmeldungen:

Bei Monika Hartl bis zum 18. Dezember 2012

Tel.: **0676 5291493**

E-Mail: monika.hartl@mnp.at

Das Wintertreffen wird unterstützt von CSL Behring.

HEMCON®



STOP

Stoppt
Blutungen
schnell und
effektiv

- Einfache Handhabung und schnelle Applikation
- Bestens geeignet bei Haemophilie und Antikoagulationstherapie
- Ideal für unterwegs

Zusätzlich im Sortiment:

GuardaCare® PRO Tupfer
5 x 5cm und 10 x 10 cm

HEMCON Nasal Plug
blutstillend bei Nasenbluten

Erhältlich in der Apotheke.

Nähere Informationen unter: www.focusmed.at



IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber, Hersteller

Österreichische Hämophilie Gesellschaft (ÖHG),
ZVR:951039816,
SHZ im Aids-Hilfshaus,
Mariahilfer Gürtel 4, 1060 Wien
Bürozeiten: Mo 10-12 Uhr
Tel. 01 / 59 537-33, Fax 01 / 59 537-3367
E-Mail: vorstand@bluter.at
http://www.bluter.at
DVR:0575461

Herstellungs- und Verlagsort

Wien, © 2012 ÖHG. Alle Rechte vorbehalten

Redaktion

Dr. Robert Füller
Klemens Kaserer
Richard Lang
Georg Seiler
Mag. Thomas Schindl
Josef Weiss
Lukas Zahrer

Titelbild

WFH Kongress 2012

Abbildungen

NetDoktor
ÖHG
WFH
Wikimedia

Vervielfältigung

digitaldruck.at -
Druck und Handelsgesellschaft mbH
Aredstr. 7/EG/Top H 01
2544 Leobersdorf
Österreich

Vorstand und Funktionäre

Josef Weiss (Vorsitzender)

Dr. Robert Füller (Schriftführer)

Richard Lang (Kassier)

Mag. Thomas Schindl (Öffentlichkeitsarbeit)

Sabine Bergmann (Familie)

Klemens Kaserer und Lukas Zahrer
(Jugendsekretäre)

Univ.-Prof. Dr. Ingrid Pabinger
(Vorsitzende des Wissenschaftlichen Beirates)

Univ.-Prof. Dr. Werner Streif
(Sekretär des wissenschaftlichen Beirates)

Gabriela Böhm (Hämofit)

Georg Seiler (Sekretär)

Grundlegende Richtung

Faktor Magazin ist die Mitgliederzeitschrift der Österreichischen Hämophilie Gesellschaft.

Namentlich gezeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors wieder und nicht unbedingt die Meinung der gesamten Redaktion.

Unter uns gesagt...



Der Sommer ist vorüber und das geschäftige Treiben in Schule, Studium und Arbeit hat uns alle schon längst wieder eingeholt. So mancher von uns ärgert sich, dass er die Energie für mehr Bewegung in der freien Natur nicht in den Herbst und Winter mitnehmen kann. Vor allem für die noch Schulpflichtigen kommt jetzt wieder die Zeit des Turnsaals. Ich denke doch, dass mittlerweile auch alle Hämophilen am Turnunterricht teilnehmen?

Nach der Medaillenflaute für Österreich bei den Olympischen Spielen in London wurde wieder heftig diskutiert, ob in den Schulen zu wenig geturnt wird. Immer wieder wurden Unterrichtsstunden reduziert. Jetzt sollen die Turnstunden wieder erhöht werden. Insgesamt hat sich anscheinend die Situation an den Schulen in den vergangenen Jahren verschlechtert. Gerade für Schüler, die in ihrer Freizeit gar keinen Sport betreiben, ist es wichtig, dass sie wenigstens in den Schulen zu Bewegung motiviert werden. Derzeit gibt es an Volksschulen durchschnittlich zwei Turnstunden pro Woche, an Mittelschulen drei und an den berufsbildenden höheren Schulen und AHS gibt es teilweise nur noch eine Turnstunde pro Woche. Leider sind auch unsere Versuche zur Einrichtung eines regelmäßigen Kinderturnens für Kleinkinder mit Hämophilie gescheitert. Viele Experten wünschen sich täglich eine Turnstunde und insgesamt mehr Sport an den Schulen. In Vorarlberg wird beispielsweise mit dem Bewegungskindergarten und der Bewegungsvolksschule versucht, offensiv gegen den Bewegungsmangel vorzugehen. Das ist sicher eine gute Idee! Denn nur wer von klein auf lernt, dass man sich durch regelmäßige Bewegung und Sport wohler und leistungsbereiter fühlt, wird vermutlich auch später kein „Bewegungsmuffel“ werden. Es muss ja nicht gleich eine Medaille bei den Olympischen Spielen sein, die Vorteile für den gesamten Gelenkapparat – vor allem für einen Hämophilen – sind ohnedies Gold wert. In diesem Zusammenhang möchte ich erwähnen, dass unser Hämofit-Programm (Teilnahme ab 16 Jahren möglich) sehr gut angenommen wird.

Es freut mich auch, dass unser Sommercamp wieder sehr gut verlaufen ist. Neben den üblichen Aktivitäten wie der physiotherapeutischen Rehabilitation und dem Erlernen der selbständigen Verabreichung von Gerinnungspräparaten, wurde heuer auch ein Schwerpunkt auf Sprachtraining (Englisch) gesetzt. Durch die Förderung vonseiten einer Stiftung, die freundliche Vermittlung verdanken wir Prof. Dr. Klaus Lechner, können wir dieses Angebot auch in den nächsten zwei Jahren fortsetzen. Im Juli hat auch der Hämophilie-Weltkongress in Paris stattgefunden. Dabei wurde die ganze Bandbreite von relevanten Themen behandelt. Informationen darüber finden Sie in dieser Ausgabe des Faktor-Magazins und auch bei unserer Mitgliederversammlung, die am 17. November in Linz stattfindet, werden wir darüber berichten. Ich lade Sie herzlich zur Teilnahme ein und freue mich auf ein Wiedersehen bzw. ein Kennenlernen!

Josef Weiss
(Vorsitzender)

Einmal Amerika und zurück

Mein Studienaufenthalt in den USA

Ich heiße Julian, bin 26 Jahre alt und leide seit meiner Geburt an schwerer Hämophilie A. Geboren wurde ich in Villach, wohne aber seit einigen Jahren in Graz und bin derzeit dabei, mein Jus-Studium zu beenden. Da ich kurz vor dem Ende meines Studiums stehe, habe ich mit meiner Freundin beschlossen, noch eine einmalige Lebenserfahrung zu machen – gemeinsam haben wir uns um ein Auslandssemester in Amerika beworben.

Oft steht man als Bluter möglicherweise vor größeren Problemen, als sie ein gesunder Mensch kennt, aber in meinem Fall kann ich sagen, dass mir die Krankheit auch sehr viele Vorteile gebracht hat. Nur um anderen Leidensgenossen aufzuzeigen, dass man die Krankheit sehr wohl auch zu seinen Gunsten nutzen kann, möchte ich kurz erzählen, wie ich mein Handicap als Vorteil eingesetzt habe.

„Ich wollte mir selbst beweisen, dass so eine Reise auch mit meiner Krankheit möglich ist.“

Begonnen hat es schon bei der Bewerbung. Ich konnte meinem Bewerbungsschreiben eine ganz spezielle Note verleihen und dadurch unter den anderen Bewerbern hervorstechen, dass ich diese große Reise in Zusammenhang mit meiner Krankheit brachte: ich wollte mir selbst beweisen, dass auch solch ein großes Unterfangen, für einige Monate den Kontinent zu wechseln, mit meiner Krankheit möglich ist. Auch meine Freundin kam in den Genuss für dieses Auslandssemester in den Vereinigten Staaten auserwählt zu werden, da wir in unseren Bewerbungsschreiben ihre wichtige Rolle als meine „Krankenschwester“, die nicht von meiner Seite weichen darf, erwähnt hatten. Alles klappte nach Plan und wir wurden tatsächlich mit einer dritten Kandidatin für das Auslandssemester in Norman, Oklahoma angenommen. Die Freude war natürlich sehr groß, dass der erste wichtige Schritt für unseren Aufenthalt getan war: Wir waren Teil des Joint Study Programm Oklahoma, USA!

In Graz wohne ich mit meiner Freundin seit drei Jahren zusammen, darum wollten wir auch in Amerika nicht aufeinander verzichten und schon standen wir vor dem nächsten Problem, das wir wiederum mit der Hämophilie in Angriff nahmen. Oklahoma befindet sich im so genannten „Bible Belt“ der USA, was unter anderem für uns bedeutete, dass Burschen und Mädels auf dem Campus nur dann zusammen wohnen dürfen, wenn sie verheiratet oder verwandt sind. Mithilfe von Prof. Neumeister von der Uni-Klinik Graz war es uns jedoch möglich, das Housing und Food Büro, das für die Zimmerverteilung am Campus zuständig war, zu überzeugen, dass es vorteilhaft wäre, eine Person mei-

nes Vertrauens immer in meiner Nähe zu haben, wodurch wir eine ca. 75m² große Ehwohnung am Campus erhielten. Ich will damit jetzt nicht sagen, dass ich meine Krankheit verwende, um überall einen Vorteil herauszuschlagen, aber warum sollte man nicht hin und wieder versuchen, daraus einen Nutzen zu ziehen?

„Wie viele Präparate würden wohl nötig sein?“

Auch dieser Schritt war damit erledigt. Nun war es an der Zeit, die nötigen Vorkehrungen zu treffen und auch die medizinische Versorgung für den Aufenthalt von knappen fünf Monaten zu planen: wie viele Blutgerinnungspräparate würden wohl von Nöten sein? Ich beschloss, mich prophylaktisch alle zwei bis drei Tage zu spritzen und nahm nochmals ein Drittel zur Reserve mit. Weiters sicherte mir Thomas Schindl die Unterstützung der Hämophiliegesellschaft dabei zu, mir Nachschub zu verschaffen, sollte ich mit meiner Kalkulation falsch gelegen haben (glücklicherweise war keine Nachlieferung erforderlich!)

„Das größte Abenteuer meines Lebens stand vor der Türe!“

Unsere Reise ging dann schlussendlich am 4. Jänner 2012 am Wiener Flughafen los. Wir standen mit einem leicht flauen Gefühl am Airport Wien/Schwechat und gingen die folgenden fünf Monate in unseren Köpfen durch – was da wohl so auf uns zukommen könnte? Gemischte Gefühle gingen mir bezüglich meines Auslandssemesters durch den Kopf. Wie es wohl wird, so lange ohne Familie und Freunde? Das wohl bisher größte Abenteuer meines Lebens stand vor der Türe! Die Einreise war auch mit dieser großen Anzahl an Präparaten, die alleine einen ganzen Koffer füllten, kein Problem. Natürlich habe ich auch für 30 Präparate im Handgepäck gesorgt, um mich für einen möglichen Verlust meines aufgegebenen Medikamentenkoffers abzusichern. Aber auch hier möchte ich vorwegnehmen, dass meine zwei Koffer ihr Ziel problemlos und verschlossen.

Nach langem Flug landeten wir endlich in Dallas, Texas,

das von unserer Universität ungefähr dreieinhalb Stunden mit dem Auto entfernt war. Mit dem Mietauto ging's dann los bis wir in Norman, einem kleinen verschlafenen Studententstädtchen mit 100.000 Einwohnern, davon knapp 40.000 Studenten, ankamen.

Norman hat nur ein kleines Krankenhaus, in dem die Ärzte nicht so richtig wussten, was ein Bluter ist, das nächstgelegene Hämophiliezentrum befindet sich jedoch in der Hauptstadt Oklahomas, Oklahoma City, welche ca. 20 Autominuten entfernt liegt. Aber auch dieses durfte ich, Gott sei Dank, nie von innen sehen!

„Man lernt ein Land erst richtig kennen, wenn man einige Monate dort verbringt.“

Und dann begann auch schon unser Leben in Amerika. Das Leben am Campus war sehr aufregend und, im Vergleich in Europa, auch sehr anders. Ich war zwar schon zweimal zuvor in Amerika, muss aber zugeben, dass man ein Land erst richtig kennen lernt, wenn man einige Monate dort verbringt und dann auch wirklich über einen längeren Zeitraum in Kontakt mit den Einheimischen tritt.

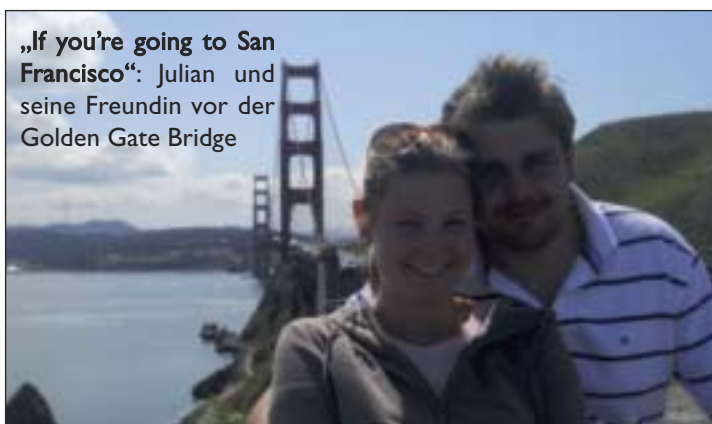
Toll war auch, dass es direkt neben unserer Wohnung eine Schwimmhalle gab, die wir zweimal wöchentlich besuchten, um den Auswirkungen des nicht ganz so gesunden Essens vorzubeugen. Auch das Fitnessstudio am Campus wurde regelmäßig genutzt, um den Burgerbauch wegzubekommen. Angemerkt sei an dieser Stelle: beides war für Studenten gratis.

Zum Spring-Break machten wir uns auf einen Roadtrip, auf dem wir 7.000km die Westküste abfuhren und einen fantastischen Eindruck von Kalifornien bekamen. San Diego, Los Angeles, Santa Barbara, San Francisco, Las Vegas – waren nur einige Plätze, wo wir eine traumhafte Zeit verbrachten! Nach drei Wochen Roadtrip ging's aber wieder zurück nach Norman, wo wir mit einer Tornado begrüßt wurden und die Nacht im Tornadoschutzbunker verbringen mussten. Wir blieben zum Glück unversehrt, was man von einigen Häusern nicht behaupten kann.

Sportbegeisterte hatten unheimlich viel Auswahl am Campus selber aktiv Sport zu betreiben und auch passiv als Zuschauer zu verfolgen. Gleich neben den Apartments lag das Baseballstadion, das Softballstadion, das Basketballstadion und natürlich das Footballstadion mit einem Fassungsvermögen von 80.000 Leuten – direkt am Campus! Wer interessiert an der NBA (US-Basketballliga, Anm. d. Red.) war, hatte die Möglichkeit, die Oklahoma City Thunders anschauen zu gehen, die es heuer bis ins NBA-Finale schafften und dementsprechend gutes Basketball zeigten. Auch das



„Simply AWESOME“:
Der große Schreck blieb
zum Glück aus!



„If you're going to San
Francisco“: Julian und
seine Freundin vor der
Golden Gate Bridge

nahe gelegene Dallas bot Eishockey vom Feinsten: die NHL! (US-Eishockeyliga, Anm. d. Red.) Ich bin einige Male nach Dallas gefahren, um mir ein paar Spiele der Dallas Stars anzuschauen. Da die NHL in Dallas nicht so gefragt ist, und das 18.000 Leute fassende Stadion meistens nur halb voll war, waren die verbleibenden Karten am „Gameday“ für 8 US-Dollar (!) zu haben.

Mein Resümee

Alles in Allem, könnte ich noch von so vielen Erfahrungen berichten, weil dieses Auslandssemester wirklich eine tolle und einmalige Möglichkeit war, in ein ganz anderes Leben einzutauchen. Ich möchte diese Zeit nicht mehr und bin dankbar, dass ich von der Grazer Universität die Möglichkeit bekommen habe, dieses Auslandssemester in den Vereinigten Staaten zu verbringen.

Amerika war „AWESOME“ und ich kann sagen, dass für mich als Bluter keine Einschränkung in diesen fünf Monaten zu spüren war. Ich kann jedem nur Mut machen, nach Möglichkeit auch eine solch große Erfahrung zu machen und sich nicht von der Krankheit, aus Furcht oder sonstiger Sorge den Wind aus den Segeln nehmen zu lassen. Mit ausreichender Planung ist es auch für einen Bluter möglich, überallhin zu reisen, wohin einen die Reiselust trägt. ■



Hämophilie verstehen Mit den MEDIKIDZ

Auf 34 bunten Seiten wird die Hämophilie in einem neuen Comic anschaulich erklärt.

Ähnlich, wie früher in der Zeichentrickserie „Es war einmal das Leben“ wird dabei eine unterhaltsame und lehrreiche Verbindung zwischen Science Fiction und Biologieunterricht gefunden.

Die fünf Heldinnen und Helden schlüpfen ins Innere des menschlichen Körpers und erklären seine unterschiedlichen Funktionen; im vorliegenden Fall diejenige der Blutgerinnung und ihrer Störungserkrankungen.

Herausgegeben wurde das Heft mit freundlicher Unterstützung der Firma Pfizer.

Das Comic kann auch über den ÖHG-Bestellservice bezogen werden (E-Mail an: seiler@bluter.at; weitere Kontaktdaten siehe Seite 19).

EUROPEAN HAEMOPHILIA CONSORTIUM (EHC) 2012 ANNUAL CONFERENCE

26 - 28 October 2012, Prague, Czech Republic
Prague Marriot Hotel



Das globale NMO-Training Unter der Obhut des Weltverbands

Alle zwei Jahre organisiert die World Federation of Hemophilia (WFH) vor ihrem Kongress ein Training für ihre weltweiten National Members Organisations (NMOs), zu dem jedes Mitglied der WFH einen Repräsentanten entsenden kann. Heuer durfte ich erstmals daran teilnehmen und würde gerne meine Erfahrungen teilen.

Von Lukas Zahrer



YOUTH MEETING: Im Rahmen des WFH-Kongresses in Paris

Von 4. bis 8. Juli wurde das New York Hotel in Marne-la-Vallée, einem Vorort von Paris, – vielmehr durch das anliegende Disney Ressort bekannt – Treffpunkt von Betroffenen und Angehörigen von Menschen mit Blutgerinnungskrankheiten aus aller Welt. Nach einem ruhigen Anreisetag warteten auf uns drei mit Workshops und Vorträgen vollgepackte Tage. Die Teilnehmer wurden für erstere in vier Gruppen eingeteilt – zwei für Entwicklungsländer, eine spanischsprachige sowie eine mit Vertretern aus Industrieländern – da die Hauptaufgaben und Probleme der Patientenorganisationen sehr verschieden sein können.

Hilfreiche Workshops und informative Vorträge

Geleitet wurden die Workshops durchwegs von sehr erfahrenen Experten, die meist jahrelang Einsatz und Engagement in der WFH gezeigt hatten, wie beispielsweise vom ehemaligen Präsidenten Brian O'Mahony. In Kleingruppen wurden zuerst Ideen zu verschiedensten Aufgabenstellungen gesammelt, um diese anschließend der gesamten Gruppe zu präsentieren. Die Ansprüche und Diskussionen bewegten sich auf einem äußerst hohen Niveau. Thema waren zunächst Advocacy Strategies; bei dieser Session ging es vor allem um den Austausch von Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Projekten der NMOs. Die zweite Einheit befasste sich mit der (Selbst-)Einschätzung der NMOs. Besonders gefallen hat mir bei diesem Gedankenaustausch die Vielfalt der Teilnehmer: weiblich und männlich, jung und alt, Vorstandsvorsitzende und Jugendsekretäre.

Weiters durften wir vier Plenary Sessions beiwohnen, in denen lehrreiche Vorträge mit anschließenden Diskussionsrunden gehalten wurden. Die Referate umfassten eine reiche Palette an Themen: von Tipps für die Hämophiliegesellschaften wie Fundraising-Leitfä-

den, über News von Wissenschaft und Forschung aus aller Welt, bis zur Struktur und der Agenda der WFH.

„Böses Blut“

Besonders hervorheben möchte ich noch einen abendlichen Programmpunkt. Am vorletzten Tag wohnte uns die Filmproduzentin Marilyn Ness bei, die sich mit der Dokumentation „Bad Blood – A Cautionary Tale“ einen Namen gemacht hat. Dieser Film wurde vor Ort gezeigt; er gibt einen informativen und kompakten sowie gleichzeitig schockierenden Einblick in die Infektion vieler tausender Hämophiler durch plasmatische Blutgerinnungspräparate (weitere Informationen unter: www.badblooddocumentary.com). Mit einem festlichen Bankett am letzten Abend fand das NMO-Training einen gelungenen Abschluss. Ein imposantes Gala-Dinner begleitet von einem DJ brachte alle Teilnehmer in Partystimmung; Gelenksprobleme hin oder her – jeder schwang das Tanzbein!

Mein persönliches Fazit

Durch dieses Treffen lernte ich erstmals so richtig die Arbeit der WFH kennen. Es ist toll, unter der Obhut einer einer global so anerkannten Organisation zu stehen. Der Austausch mit Personen, die das gleiche Schicksal teilen, war äußerst bereichernd. Nicht jedes Land verfügt über eine so großartige Infrastruktur, wie wir sie in Österreich vorfinden können. Leider gerät dies oft viel zu schnell in Vergessenheit.

Zu allen behandelten Themengebieten des NMO-Trainings sei auf die Homepage der WFH verwiesen (www.wfh.org), welche sowohl reichlich medizinisches Informationsmaterial bezüglich Gerinnungskrankheiten als auch frei zugängliche wissenschaftliche Arbeiten zur Organisationsentwicklung bietet. ■



Eindrücke vom Hämophilie-Weltkongress

Die Hämophilie zu Gast in Paris

Der Kongress der World Federation of Hemophilia (WFH) fand heuer von 8. bis 12. Juli in Paris statt. Das diesjährige Zusammenkommen von Ärzten, Pflegepersonal und Mitgliedern von Patientenorganisationen feierte bereits sein 30. Jubiläum. Dabei durfte sich die WFH über einen neuen Teilnehmerrekord freuen: Über 5.400 Personen waren diesmal registriert.

Von Klemens Kaserer und Lukas Zahrer



Wir durften dieses Jahr, zusammen mit dem Vorstand der ÖHG, das erste Mal an so einem beeindruckenden internationalen Kongress teilnehmen. Das Angebot an Vorträgen, Diskussionsrunden, Informationsveranstaltungen und Podiumssitzungen war sehr umfangreich, genauso wie das Spektrum an angebotenen Themen.

Das Angebot an Vorträgen war exakt auf die Interessen der verschiedenen Teilnehmergruppen zugeschnitten: Organisationsarbeit für Patientengruppen, Zahnmedizin, psychosoziale Fragen, Krankenpflege, Orthopädie und natürlich Hämatologie, um nur einige die wichtigsten Kategorien zu nennen.

Die Qual der Wahl, welchen Veranstaltungen man nun beiwohnen sollte, fiel ob des großen Angebotes richtig schwer. Man musste auch abwägen, wie wissenschaftlich die Vorträge sein würden, dementsprechend unterschiedlich waren auch das Niveau und die Anforderungen an die Hörer.

Um nur eine Ahnung davon zu geben, wollen wir unsere persönlichen Highlights an Vorträgen kurz anreißen: in der Key Note Lecture zum Thema „Personalized Prophylaxis“ wurden die vielfältigen Faktoren diskutiert, die die Wirkung der individuellen prophylak-



tischen Behandlung beeinflussen können; die Vortragssession „Persons with Hemophilia and Sexuality“ bot einen erfrischend unverkrampften Umgang mit diesem manchmal etwas marginalisierten Thema; und in „Global Models of Pain Management“ standen orthopädische Probleme und unterschiedlichste Ansätze, mit dem daraus resultierenden Schmerz umzugehen, im Fokus.

Ein weiterer wichtiger Teil des Kongresses bestand in der Präsentation der pharmazeutischen Industrie, die ihre Unternehmen, Forschung und neuen Produkte in einem Messebereich vorstellten. Auch die verschie-



Neuer WFH-Präsident: Der Franzose Alain Weill, Vater eines Hämophilen, wurde im Zuge des Kongresses zum Nachfolger von Mark Skinner gewählt, der nach zwei Amtszeiten nicht mehr antreten durfte

densten Selbsthilfegruppen aus der ganzen Welt waren vertreten und berichteten über ihre Projekte und Aktivitäten.

50 Jahre WFH

Nicht unerwähnt lassen möchten wir, dass die WFH ihr 50-jähriges Bestehen feierte und ihre neue Entwicklungshilfe-Kampagne für die nächsten Jahre mit dem Titel „Close the Gap“ startete. Diese soll dazu beitragen, die Diagnose und Behandlung von Blutgerinnungsstörungen weit mehr Betroffenen als bislang zugänglich zu machen, denn noch immer sind weltweit 75% aller Personen mit Blutgerinnungsstörungen nicht diagnostiziert und/oder bekommen keine ausreichende Behandlung.

Für uns war es sehr beeindruckend, mit Menschen aus der ganzen Welt zusammenzukommen, die dieselbe Krankheit wie wir haben, um mit ihnen über Probleme, Herausforderungen und Erfahrungen – positiver wie negativer Art – zu sprechen.

Wichtig war für uns auch zu sehen, wie in anderen Ländern mit dieser Krankheit umgegangen wird, sei es im sozialen, privaten oder im medizinischen Bereich. Eine persönliche Bereicherung für uns stellte auch die Überwindung von vorhandenen Sprachbarrieren dar. ■

Der Vorstand der ÖHG möchte sich abschließend bei all jenen Firmen bedanken, die durch ihr Sponsoring die Teilnahme aller ÖHG-Funktionäre am WFH Kongress finanziell unterstützt haben, namentlich: Biotest, CSL Behring und Pfizer.

Freunde, Spaß & Sonnenschein

„So viele Sportmöglichkeiten und Aktivitäten laufen hier den ganzen Tag, dass ich neidisch auf meinen Enkel sein kann!“ – die Aussage der Großmutter des 7-jährigen Justin, erfüllte das gesamte Sommer-Camp-Team am Tag der offenen Tür mit Stolz auf die harte Arbeit der Programmgestaltung. Ein Bericht vom 41. Hämophilie-Sommerncamp, 15. Juli bis 4. August 2012, Waldschach/Steiermark

Von Richard Lang

Der Tag der offenen Tür war ein guter Abschluss für die Kinder und für viele Besucher ein neuer Einblick ins Leben im Fort Waldschach. Eltern, Interessierte, Freunde, der ÖHG-Vorstand und Vertreter der pharmazeutischen Industrie konnten im Gespräch mit den Kindern und dem Team erfahren, wie die gemeinsame Zeit für sie war. Verschiedene Stationen zum Mitmachen wie z.B. beim Pedalofahren, auf dem Balance-Brett, bei physikalischen Übungen auf der Matte und beim Tennisball-Zielwerfen hatten regen Zulauf. Nach dem Abendessen spielte das „Trio Pichler“, Sommercamp-Teilnehmer Simon inklusive, mit zünftiger Volksmusik in der Besetzung Tuba, Klarinette und Ziehharmonika auf. Beim „Dalli Dalli“-Quiz mit Teams aus Eltern, Jugendlichen, Betreuern und Camp-Organisatoren zeigte sich, wer die besten Ausreden kennt, einfache Antworten zum Gebiet Österreich und Sport weiß und sportliche Aufgaben meistern kann. Doch was war in den letzten 14 Tagen passiert?

Wer ist vor Ort?

Bereits am Samstag dem 14. Juli reiste das Team an. Thomas Nagy und Sigrud Gebhardt freuten sich schon auf das gemeinsame Kinderprogramm. Ich hatte bereits die bestellten Gerinnungsfaktoren für die Teilnehmer in den Kühlschrank geräumt und die Handkassa für das Taschengeld vorbereitet. Krankenschwester Eva Wissmann schlichtete mit Hilfe ihres Sohnes Simon und ihrer Tochter Veronika die Medikamente und Verbandstoffe in den Kasten im Ambulanzraum und richtete Startersets für die Kinder her, die das erste Mal selbst stechen lernten. Prof. Christoph Male hatte den Überblick über alle Utensilien für die Gerinnungsstudie, für die in den ersten drei Camp-Tagen Daten gesammelt wurden. Petra und Dieter Macher lasen die Teilnehmerliste durch und erinnerten sich an lustige Momente mit den Kindern vom letzten Jahr. Gemeinsam mit Alfred Nichterl machten sie heuer das Betreuer-Team erst richtig komplett. Marion Fischill, Anna Munda und Kerstin Teply überlegten ein interessantes Physiotherapie Programm mit viel Bewegung und ordneten die Gymna-

stikbälle, Therapiebänder und Trainingsmatten. Shailia Stephens, die uns im Rahmen bestimmter Programmpunkte die englische Sprache näher brachte, machte sich mit ihrer neuen Herausforderung hier am Waldschachersee vertraut und wusste noch gar nicht, wie aktiv und aufgeweckt unsere Campteilnehmer sind. Horst Zacharski, der Hausherr, musste beim Pool selbst Hand anlegen, um die Wasserqualität zu prüfen. Bei leichtem Regen reisten am Sonntag 18 Burschen mit Gerinnungsstörungen aus ganz Österreich an. Sechs davon waren zum ersten Mal dabei, darunter viele Sieben- bis Zehnjährige. Auf Einladung der Österreichischen Hämophilie Gesellschaft nahmen auch heuer wieder vier rumänische Burschen in Begleitung einer Ärztin am Sommercamp teil, um andere Hämophile kennenzulernen, an den gemeinsamen Aktivitäten teilzunehmen und sich durch die notwendige Prophylaxe mit Faktorpräparaten gesundheitlich zu erholen.

Für diverse Spiele und für die Sitzordnung beim Essen wurden innerhalb der Kinder Gruppen gebildet, bunt gemischt von jung bis alt, aus Österreichern und Rumänien. Da David, Adrian, Paul und Cristian aus Rumänien gut Englisch sprachen und noch dazu sehr sympathische Burschen waren, fand ein rascher Austausch mit den anderen statt. Shailia übersetzte bei den Programmpunkten ins Englische, damit alle den gleichen Informationsstand hatten.

Gerinnungsstudie, Üben für den Notfall und Physiotherapie

An den ersten drei Camptagen beteiligten sich zehn Kinder an einer von Prof. Christoph Male geleiteten Gerinnungsstudie zum Thema Faktor-VIII-Mangel. Die Röhrchen mit dem abgefüllten Blut wurden zur weiteren Analyse in Trockeneis tiefgekühlt und nach Wien gesandt. In der Ambulanz herrschte Hochbetrieb, denn die Abnahme musste zu bestimmten Zeiten erfolgen. Mit großer Routine wurde vom Arzt gestochen, das Röhrchen mit einem Etikett versehen und schon der nächste Kandidat geholt. Und überall dort, wo etwas



Fitness: Sport & Bewegung werden beim Sommercamp groß geschrieben

los war, traf man Thomas Nagy mit seinem Ton-Aufnahmegerät, um die Aktivitäten einzufangen und den Daheimgebliebenen in Form von „Faktor Radio“-Sendungen zu präsentieren. Alle 19 Sendungen sind auf unserer Homepage www.bluter.at online.

Um mehr über die Funktion unseres Blutes zu erfahren, erklärte Prof. Male den Teilnehmern die Bestandteile und Arbeitsaufgaben dieses besonderen Saftes. Beim Blick durch das Mikroskop konnten die roten Blutkörperchen als runde Kreise wahrgenommen werden.

Es gibt für einen Hämophilen immer wieder Situationen im Leben, in denen er selbstständig auf seine Erkrankung hinweisen muss und eine sofortige Behandlung mit Gerinnungsfaktoren benötigt. In einem Rollenspiel probten die Teilnehmer mit Prof. Male und Shailia in englischer und deutscher Sprache ihr Durchsetzungsvermögen. Dem dargestellten Zollpersonal erklärten die Kinder welches Medikament sie mithaben und wofür sie es brauchen. Auch der Hämophilie Ausweis wurde dabei vorgezeigt. Krankenschwester Eva konnte ihr schauspielerisches Talent als Schwester einer Unfallabteilung zeigen. Die Burschen mussten sie davon überzeugen, zuerst den Gerinnungsfaktor verabreicht zu bekommen und sich erst danach auf eine Wartezeit und weitere Untersuchungen einzulassen.

Mit viel Elan und positiver Kraft arbeiten unsere drei Physiotherapeutinnen mit den Kindern. Nach dem anfänglichen Vermessen, bei dem Gelenksstatus, Gleichgewicht und körperliche Fitnesswerte erhoben wurden, trainierten die Burschen täglich eine halbe Stunde an ihrer Körperkraft oder befassten sich mit Koordinationsübungen. So gab es einen bunten Mix

aus Übungen mit Therapiebändern, mit dem Trampolin und mit Bällen.

Es ist immer ein Ziel des Sommercamps, den Burschen beizubringen, die nötige Behandlung mit Gerinnungsfaktoren selbst durchführen. Heuer erlernten Sammy, Benjamin, Alex, Michael, Justin, Simon und Luki die Selbstinfusion. Dr. Katharina Thom konnte sich in der zweiten Campwoche vom Fortschritt der Selbststecher überzeugen.

Auch eine ausgeglichene Ernährung war für uns wichtig. Die Burschen halfen mit, besondere nationale und

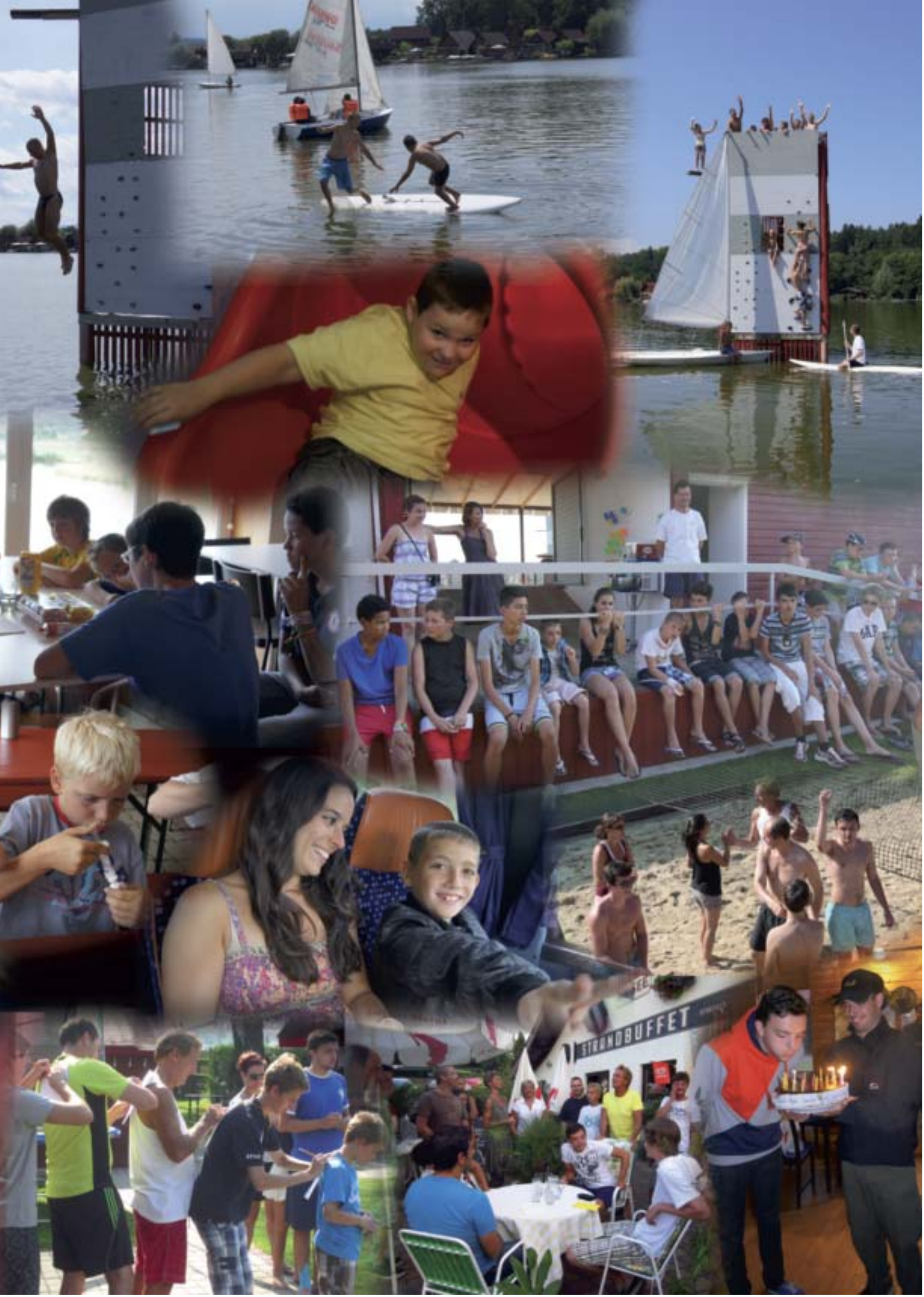
internationale Schmankerl zuzubereiten. Mit einem rumänischen Aufstrich, Käse und Wurst aus Österreich sowie Getreide-Schoko-Keks aus den USA kamen wir zu einem reichhaltigen und guten Abendessen. Die ältesten Burschen probierten ein Geheimrezept für einen Schokoladekuchen. Viele helfende Hände waren mit dabei und so entstand innerhalb eines Nachmittags ein ausgezeichneter Nachtisch.

Leistungsabzeichen, Segeln und Freizeitgestaltung

An den vielen sonnigen Tagen trainierten die Nichtschwimmer im Pool und erreichten Anfang der zweiten Woche genügend Ausdauer, um in den See zu hupfen. Die größte Herausforderung war der Sprungturm. Die meisten trauten sich eine „Kerze“ aus drei Metern Höhe zu springen. Die Ältesten konnten ihrem Mut beim Sprung vom Fünfmeterbrett beweisen. Neben einigen Früh- und Freischwimmer-Abzeichen konnten, nach bestandener Prüfung, auch Allroundschwimmer-Abzeichen an die Teilnehmer vergeben werden. Mit dem Tretboot ging es täglich zu Mittag zum nahegelegenen Restaurant „Annerl“. Außerdem wurden auf den Surfbrettern allerlei Gleichgewichtsübungen und Paddelwettkämpfe ausgetragen.

Sportlicher Schwerpunkt auf dem Wasser war das Segeln. Unsere vier Junior-Segler Felix, Johannes, Michael und Benjamin machten mit Hilfe von Sportlehrer Georg den Waldschacher See unsicher. Um den Junior-Segelschein zu bekommen, übten sie das Mann-über-Board-Manöver und trotzten alleine dem Wind der Südsteiermark.







Gemeinschaft: Zusammenhalt und Gruppendynamik sind ebenfalls wichtige Elemente

An den lauen Abenden am Waldschacher-See passierte allerlei Spannendes und Neues. Beim Pantomime spielen tat sich Paul leicht mit dem Wort „segeln“ und Simon mühte sich ab bei der Darstellung des Wortes „Sonnenbrand“. Danach schlüpfen die Kinder beim Improvisationstheater in vorbestimmte Personenrollen. Das kurze Stück handelte vom Aufräumen des eigenen Zimmers und allerlei Schwierigkeiten damit. Zum Abschluss stellten alle gemeinsam eine zusammenhängende Maschine mit entsprechenden Arbeitsgeräuschen dar.

Besonders unterhaltsam und spannend war die „Dalli Dalli“-Quiz-Show mit Moderator Thomas Nagy. Beim Spiel „Auf den Sessel steigen“ schaffte Simon in einer Minute unglaubliche 54 Mal. Beim „Münze in die Schale schnippen“ hatte jeder seine eigene Technik und so flog manchmal im Sekundentakt eine nach der anderen hinein. Für die Siegergruppe gab es Sachpreise, die anderen Gruppen bekamen Trostpreise.

Bei Regenwetter veranstalteten wir einen Kinoabend. Die Leinwand wurde gespannt, Beamer und Laptop aufgestellt und dann wurden Fruchtsäfte und kleine Snacks verteilt. Die Kinder lachten über den Film „Asterix und die Wikinger“ und die Ältesten über „Hang Over 2“. Danke an dieser Stelle an Peter Mittermayer von Novo Nordisk für die Snacks.

Die Jagd nach den Buchstaben

Klemens Kaserer und Lukas Zahrer waren heuer das erste Mal nicht mehr als Teilnehmer sondern als Betreuer beim Sommercamp mit dabei und nahmen

diese Aufgabe mit großer Freude wahr. Die beiden bereiteten eine „Schnitzeljagd“ vor und vier Kindergruppen starteten zur Suche nach dem Lösungswort. Die einzelnen Buchstaben dafür fanden sie an den Stationen am markierten Rätselpfad. Zwischendurch stärkten sich alle beim gemeinsamen Picknick auf einer sonnigen Blumenwiese.

Wir sind unterwegs

Da die meisten Teilnehmer bei der Gerinnungsstudie mehr über ihr Blut erfahren hatten, war der Besuch der Kindermuseums Graz mit der Ausstellung „Frida und Fred – Kopf über Herzwärts“ eine

passende Ergänzung. Mit einer Datenkarte ausgestattet ging es in die vielen Räume, in denen Aufgaben bewältigt und Informationen über den Körper vermittelt wurden. Lustig krabbelten viele durch die enge Röhre, die den Darm darstellte und die Küche mit der Toilette verband. Die Ergebnisse der Stationen speicherte man auf die Karte und konnte sie dann per Code über die Homepage des Museums abrufen. Anschließend erkunden alle den Augarten und seine Spielmöglichkeiten.

Im Sommer schmeckt das Eis bekanntlich am Besten. Doch in der Eismanufaktur Valentino in Deutschlandsberg genießt man es erst so richtig. Inhaber Johannes Zeder eröffnete seine Speiseeis-Erlebniswelt Ende Juni 2012. In Kooperation mit dem Schokoladenhersteller Zotter wird hier Eis höchster Qualität hergestellt. Die Supermarktkette SPAR lässt hier ihr Premium-Eis produzieren und abfüllen. Bei einer sehr persönlichen Führung mit der Geschäftsleitung durften wir einen Blick hinter die Kulissen werfen. Wir produzierten Bananen-Eis und unser Cosmin durfte die Maschine anwerfen. Nach ein paar Minuten kühlte der „Obstbrei“ zu einer cremigen Konsistenz ab und konnte verkostet werden. Natürlich durften wir uns zum Schluss durch die verschiedenen Eissorten kosten und stiegen mit vollen Bäuchen in den Bus.

Arnold Schwarzenegger ist vielleicht die weltweit bekannteste Persönlichkeit aus der Steiermark. Wir besuchten sein Geburtshaus in Thal, das zu einem Museum umgebaut worden ist. So konnte man einen Eindruck gewinnen, wie der junge Mann aus der „Grazer Vorstadt“ eine Weltkarriere aufbaute. Als Jugendli-

cher trainierte er hart, um als Bodybuilder den Titel „Mister Universum“ zu erhalten. Fast nebenbei baute er danach seine Schauspielkarriere auf und schaffte es schlussendlich als Politiker bis ins Amt des Gouverneurs von Kalifornien. Im Museum bildeten viele Fotos und Berichte sein Leben ab.

Am Mittwoch, dem 25. Juli, reisten die erwachsenen Hämophilen an und am Abend gab es einen Rückblick auf das Kindercamp mit Fotos. Die Jüngeren erzählten dabei von den Erlebnissen der letzten zwei Wochen und durften dabei ein bisschen schwindeln. So erfuhr man, dass Luki beim Anladen vom Tretboot doch den Umweg über das Wasser genommen hatte. Doz. Cihan Ay vom AKH-Wien stellte sich als medizinischer Leiter des Erwachsenen-camps vor.

Die Jugendlichen übernehmen

Zwölf hämophile Burschen sind gleichzeitig zwölf Spezialisten im Hinblick auf ihre Erkrankung. Einen Abend nutzten wir, um sich ganz konzentriert auszutauschen. Besonders Marion und Cihan bekamen viele Antworten auf ihre Fragen über Behandlung und Lebensumstände. Cihan nahm sich bei der täglichen Visite viel Zeit für das Gespräch mit den Burschen.

Sonnenschein begleitete uns bei unserer Ausfahrt Richtung Schwarzl See. Wir testeten unsere Kräfte beim Gokartfahren. Das Rennen war eine 30-minütige, laute und schweißtreibende Anstrengung aus der Klemens, Nici und Lukas als Sieger hervorgingen. Kerstin, Max, Lukas und ich hatten dann noch genug Kraft zur Bewältigung des Hochseil-Kletterparcours im „Adrenalin-Park“. Am Stahlseil eingehängt balancierten wir in mehr als drei Metern Höhe durch die Baumwipfel. Ein besonderes landschaftliches Juwel ist die Gegend südlich von Gamlitz. Bei einem abendlichen Spaziergang über die sanften Hügel gab es viel zu entdecken und wir konnten sogar einen Blick zu unseren Nachbarn nach Slowenien werfen. Das gemeinsame Abendessen im Gasthof Marhorko bildete einen schönen Tagesabschluss.

Das heiße Wetter brachte Nici, Reinhold und Christoph auf die Idee, aus dem Tretboot ein Piratenschiff werden zu lassen. Mit Getränken im Schlepptau entdeckten sie alle Winkel des Waldschacher-Sees. Mit anstrengendem Physiotherapie-Programm und Beach-Volleyball verbesserten wir unsere Koordination und stärkten unsere Muskeln. Die letzten Sachpreise und Geschenke wurden am Freitag unter den Teilnehmern



Die Sieger: Nici, Klemens und Lukas konnten das Gokart-Rennen für sich entscheiden

verteilt. Viele helfende Hände räumten den Ambulanzraum auf und verstauten das Material in Kisten. Mit guter Laune verabschiedeten wir uns und traten die Heimreise an.

Dank

Burschen ihr seid´s super. Danke für die Arbeit des Teams vor Ort!

Toll, dass wir so viele Burschen aus Vorarlberg, Tirol, Salzburg, Kärnten, Steiermark, Niederösterreich und Wien für das Hämophilie-Sommercamp begeistern konnten. Alle Fotos finden sich auf unserer Homepage www.bluter.at (>> Galerie >> Sommercamp 2012).

Wir bedanken uns herzlich bei den Sponsoren des Sommercamps 2012:

Der Posito Stiftung für die Umsetzung des Native-Speaker-Programmes, Licht ins Dunkel, Bayer, Baxter, Biotest, CSL Behring, Pfizer und Novo Nordisk. Die Gewerkschaft PROGE stellte Beamer und Leinwand für die Foto- und Filmpräsentationen zur Verfügung.

Bitte schon den Termin für 2013 vormerken: 14. bis 27. Juli Kindercamp und 24. Juli bis 3. August Erwachsenen-Camp! ■

Krafttraining – nicht nur für Bodybuilder!

Mit dem Ausdruck „Krafttraining“ assoziieren viele einen muskelbepackten Schwergewichtheber, dessen Gesichtsfarbe beim Stemmen von rot auf dunkelviolett wechselt. Beim sogenannten gesundheitsorientierten Krafttraining geht es jedoch um viel mehr als um Muskelaufbau. Der Sportmediziner Univ.-Prof. Dr. Paul Haber erklärt, warum regelmäßiges, gesundheitsorientiertes Krafttraining so wichtig für unseren Körper ist – und zwar in jedem Alter.

Was versteht man unter gesundheitsorientiertem Krafttraining?

P. Haber: Beim gesundheitsorientierten Krafttraining geht es nicht darum, besondere sportliche Leistungen zu vollbringen. Es geht im Prinzip um die allgemeine Verbesserung des Bewegungsapparates und die sich daraus ergebenden wünschenswerten gesundheitlichen Verbesserungen. Dazu gehört zum Beispiel, dass man mit Muskeltraining dem altersbedingten Muskelabbau und der Osteoporose entgegenwirken, aber auch häufige chronische Erkrankungen günstig beeinflussen kann. Beispielsweise den sogenannten Altersdiabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen.

Können Sie uns erläutern, wie Krafttraining den Altersdiabetes günstig beeinflussen kann?

P. Haber: Die Muskelzellen brauchen Insulin, damit sie Zucker aus der Blutbahn aufnehmen können. Bei Typ-2-Diabetikern sind die Muskelzellen mehr oder weniger resistent gegenüber Insulin, und die Bauchspeicheldrüse muss immer mehr Insulin produzieren, damit der Zucker in die Muskelzellen gelangen kann. Durch das Krafttraining wird die Aufnahmefähigkeit der Muskelzellen für Zucker deutlich verbessert. Die Bauchspeicheldrüse muss infolgedessen weniger Insulin produzieren und wird so wieder auf ein normales Niveau zurückgeführt.

Für einen Laien schwer nachvollziehbar ist, dass Krafttraining auch zur Prävention von Osteoporose beitragen kann...

P. Haber: Nun, der Knochen ist an sich ein sehr stoffwechselaktives Organ und wird ständig abgebaut durch Knochenfresszellen, oder Osteoklasten, aber

auch ständig aufgebaut, durch Knochenbildungszellen, oder Osteoblasten. Im Idealfall geschieht dies etwa im gleichen Tempo, sodass der Knochen äußerlich so bleibt, wie er ist, obwohl er ständig umgebaut wird. Allerdings braucht der Knochenabbau im Gegensatz zum Knochenaufbau keinen speziellen Stimulus, also keinen Anstoß. Für den Knochenaufbau wird der Muskelzug als Stimulus gebraucht. Das heißt, je kräftiger Muskeln ziehen, desto stärker ist der Wachstumsreiz auf den Knochen. Zusammengefasst bedeutet das, dass Personen mit mehr Muskelmasse auch stärkere Knochen haben.

Würden Sie auch älteren Personen, die schon an Osteoporose leiden, gesundheitsorientiertes Krafttraining empfehlen?

P. Haber: Gerade dann hat man Krafttraining besonders nötig. Denn mit Krafttraining kann man den Abbau von Knochenmasse verringern. Wenn man so beispielsweise ein, zwei Jahre seine Muskeln trainiert, verbessert man seine gesundheitliche Situation, denn auch in dieser Zeit hätte ohne Krafttraining ein Knochenabbau stattgefunden.

Zugleich muss man bedenken, dass bei der gefürchteten Komplikation bei Osteoporose, dem Schenkelhalsbruch, der Knochen nicht von alleine bricht. Er bricht, wenn der alte Mensch stürzt. Und der Sturz hat sehr viel damit zu tun, dass dieser Mensch nicht mehr in der Lage ist, sein Körpergewicht ordentlich zu beherrschen, was eine Folge der Muskelschwäche ist. Krafttraining hilft hier dreifach: Man stürzt wesentlich seltener, wenn man stürzt, hat man mehr Geschicklichkeit, sich vielleicht noch aufzufangen, und wenn man wirklich auf dem Boden landet, ist der Knochen fester und bricht nicht so leicht.



Welche Risiken gibt es beim Krafttraining?

P. Haber: Richtig durchgeführtes Krafttraining mit ganz langsamen Bewegungen und nach einer Einschulung mit einem qualifizierten Betreuer ist sehr risikoarm. Das weiß ich, weil ich viele Jahre Personen bis zum 90. Lebensjahr betreut habe. Zu Verletzungen wie etwa Zerrungen und Belastungen des Bewegungsapparates kommt es dann, wenn zu viel Gewicht genommen wird und dann die Bewegungen ballistisch ausgeführt werden, also man Schwung nimmt, dann stark beschleunigt und wieder stark abbremsst.

Was auch durchaus von Ärzten kritisch gesehen wird, ist die Kreislaufbelastung von Krafttraining, vor allem bei älteren Menschen mit hohem Blutdruck oder nach

einem Herzinfarkt. Allerdings steigt der Blutdruck beim gesundheitsorientierten Krafttraining nicht mehr an als beim allseits empfohlenen Ergometer-Training. Übungen, die große Muskelgruppen betreffen, also etwa eine Beinpresse, sollte man aufschlüsseln, zumindest so, dass das linke und das rechte Bein einzeln trainiert werden. Dann steigt auch der Blutdruck nicht so stark an.

Wie häufig sollte man nun Krafttraining ausüben?

P. Haber: Die Empfehlung für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining lautet, dass man zweimal die Woche acht bis zehn verschiedene Übungen macht, wobei jede Übung eine Hauptmuskelgruppe erfasst, damit von Kopf bis Fuß alle wichtigen Muskelgruppen trainiert werden. Man sollte jede Übung bis zur lokalen Ermüdung der Muskelgruppe ausführen. Die Gewichte sollten dabei so gewählt werden, dass die Übung innerhalb einer Minute zu Erschöpfung führt. Für das nächste Ganzkörpertraining pausiert man am besten zwei Tage, weil die Muskeln so lange brauchen, um sich zu erholen. Die entscheidenden Veränderungen im Muskel, die man sich vom Training erhofft, pas-

sieren dann in der Erholung. In der Woche hat man so insgesamt etwa eine Stunde Zeitaufwand.

Reicht es nun aus, nur die Kraft zu trainieren, oder sollte man neben dem Krafttraining auch Ausdauersport betreiben, wie Joggen oder Radfahren?

P. Haber: Ich empfehle immer beides, weil die körperliche Leistungsfähigkeit sich sowohl aus der Ausdauerkomponente als auch aus der Kraftkomponente zusammensetzt. Das kann man durchaus kombinieren. In diesem Fall würde ich empfehlen, zuerst diese 8 bis 10 Übungen Krafttraining und anschließend das Ausdauertraining zu absolvieren. Aus einem rein pragmatischen Grund: Das Krafttraining setzt eine gewisse Leistungsbereitschaft voraus.



Mehr Bewegung: Sportmediziner Paul Haber befürwortet moderates Krafttraining

Sind die „klassischen“ Maschinen besonders gut geeignet, oder kann man auch mit Hanteln, Dehnungsbändern oder Pilates richtig trainieren?

P. Haber: Maschinen haben den Vorteil, dass die Bewegungen ausschließlich geführt sind, sodass man nicht sehr viel falsch machen kann, wenn man in die Betätigung der Maschinen eingeführt wurde.

Aber, wie gesagt, müssen die Gewichte so gewählt werden, dass die Muskelgruppe innerhalb einer Minute erschöpft ist, und das lässt sich auch mit einfacheren Mitteln realisieren, etwa mit Kleinhanteln oder einem Theraband. Pilates ist zwar nicht so gut dafür geeignet, um Muskeln aufzubauen, aber dadurch hält man die Muskeln geschmeidig und beweglich. Möglicherweise nimmt auch der Spaßfaktor zu. Hier muss eben jeder seine Vorlieben und persönlichen Zielstellungen berücksichtigen.

Vielen Dank für das Gespräch.

Das Gespräch führte Mag. Ulrike Keller. ■

Zur Person: Univ.-Prof. Dr. Paul Haber ist Facharzt für Innere Medizin und Facharzt für internistische Sportmedizin. Der Mediziner ist seit seiner Emeritierung im Ärztezentrum „Gesund in Schönbrunn“ tätig, leitet das Zentrum für medizinische Trainingstherapie & Trainingsberatung und ist Präsident des jüdischen Sportklubs Hakoah in Wien. © NetDoktor.at

Weichseln wirksam bei Arthrose?

Weichseln könnten dabei helfen, chronische Entzündungen zu lindern. Das zumindest behaupten Forscher der Oregon Health & Science University beim Treffen der US-Sportmediziner (ACSM) in San Francisco.

Laut den Wissenschaftlern zählen Sauerkirschen – in Österreich auch Weichseln genannt – zu den Nahrungsmitteln mit dem höchsten Anteil an Antioxidantien und können sich bei Personen mit entzündlicher Arthrose günstig auswirken. Der blaurote Farbstoff Anthocyan sowie andere sekundäre Pflanzenstoffe spielen hier eine wichtige antioxidative und entzündungshemmende Rolle.

Die Aussage basiert auf einer kleinen Studie an 20 Frauen im Alter von 40 bis 70 Jahren, die an entzündlicher Arthrose litten. Drei Wochen lang tranken sie entweder täglich zwei Gläser Weichselsaft oder bekamen einen anderen Saft als Placebo. Von den Entzündungsmarkern im Blut konnte TNF-alpha nachweislich gesenkt werden. Bei den 12 Studienteilnehmerinnen, die besonders hohe Entzündungswerte aufwiesen, zeigte sich zusätzlich auch eine Senkung eines weiteren Entzündungsparameters (CRP).



Allerdings reicht diese Einzelmaßnahme nicht aus, wenn man gleichzeitig einen ungesunden Lebensstil führt und beispielsweise viel Fleisch konsumiert. Empfehlenswert ist eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse sowie ausreichend Flüssigkeit, am besten in Form von Wasser. (©NetDoktor.at) ■

Die Therapie der chronischen Hepatitis C – Welt-Hepatitis-Tag 2012

Die Deutsche Leberstiftung fordert, dass die neuen Triple-Therapien bei der chronischen Hepatitis C von Experten durchgeführt werden.

Seit einiger Zeit gibt es für Patienten mit einer Hepatitis C-Virusinfektion des Genotyps I die so genannten „Triple-Therapien“, die die bisherige Standardtherapie für viele Patienten ersetzen können. Bei den „Triple-Therapien“ kommt eine Kombination von Medikamenten zum Einsatz, die zum Teil erst im letzten Jahr zur Behandlung zugelassen wurden. Damit hat eine neue Ära in der Behandlung der Hepatitis C begonnen.

Zusätzlich zur bisherigen Standardtherapie (pegyliertes Interferon und Ribavirin) erhalten Patienten mit den Substanzen „Boceprevir“ oder „Telaprevir“ erstmals direkt wirkende antivirale Medikamente, die die Vermehrung des Virus hemmen (sogenannte HCV-Proteaseinhibitoren). Die Ansprechrate bei den Patienten mit dem Genotyp I kann so um 25–30% erhöht werden. „Die neuen Therapien bieten die große Chance, Patienten mit einer chronischen HCV-Genotyp-I-Infektion deutlich häufiger zu heilen als durch die bisherige Standardtherapie möglich war.

Sie haben aber auch eine Kehrseite, denn sie sind mit schwerwiegenden Nebenwirkungen wie Blutarmut und Hautausschlägen verbunden. Es kann zu Interaktionen mit anderen Medikamenten und zu Resistenzen gegen die Substanzen kommen“, sagt Prof. Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung.

Man brauche enorme Ressourcen und umfangreiche Kenntnisse, um die Therapie sicher und effektiv durchzuführen. Die Patienten müssen häufiger als bei der Standardtherapie zum Arzt, damit dieser die Therapie kontrollieren kann. Vor allem bei Patienten, die bereits eine Leberzirrhose aufgrund der chronischen Hepatitis C entwickelt haben, sei die neue Therapie eine große Chance. „Doch genau bei diesen Patienten, bei denen die Therapie am dringendsten notwendig ist, treten Nebenwirkungen am häufigsten auf. Hier ist unbedingt ein Experte für die Behandlung vonnöten“, betont Prof. Manns. (©NetDoktor.at) ■



Rilpivirin bei HIV: Zusatznutzen auch für Kombipräparat belegt

Seit Anfang 2012 steht erwachsenen Patientinnen und Patienten, die mit dem HI-Virus Typ I infiziert sind, der Arzneistoff Rilpivirin zur Verfügung. Es gibt ihn sowohl als Monopräparat als auch in fester Kombination mit anderen HIV-Medikamenten.

Unter Einbeziehung zusätzlicher Studiendaten (z.B. zu Subgruppenanalysen), die der Herstellerfirma nachgereicht hat, gibt es nun Belege, dass Rilpivirin auch in der fixen Kombination mit Emtricitabin und Tenofovir-disoproxil HIV-I infizierten Männern einen beträchtlichen Zusatznutzen bietet. Für Frauen liefern die verfügbaren Studien entsprechende Hinweise.

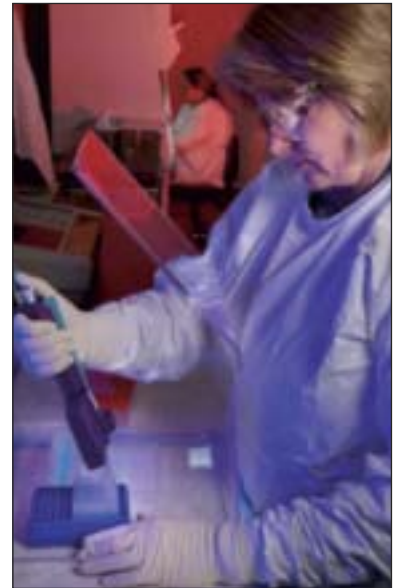
Wirkstoffkombination senkt Viruslast bei Männern

In den Studien fand sich ein Hinweis, dass die Effekte auf die Verminderung der Viruslast bei Männern und Frauen unterschiedlich sind und die Daten deshalb getrennt betrachtet werden sollten. Für diesen Endpunkt zeigte sich in den drei Studien ein statistisch signifikanter Unterschied zugunsten der Rilpivirin-Kombination für männliche Patienten.

Weniger neurologische Nebenwirkungen

Vorteile hat Rilpivirin als Kombinationspräparat auch

bei Nebenwirkungen: So genannte neurologische Ereignisse wie etwa Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit traten hier seltener auf. Unterschiede zwischen Männern und Frauen ergaben sich hierbei nicht. In der Gesamtschau der Ergebnisse zu Nebenwirkungen und der Viruslast geht die zuständige Arzneimittelbehörde bei männlichen Patienten von einem Beleg für einen beträchtlichen Zusatznutzen aus, bei Frauen von einem entsprechenden Hinweis. (©www.medaustria.at) ■



BESTELLSERVICE DER ÖHG

SELBSTHILFEZENTRUM IM AIDS-HILFE-HAUS

MARIAHILFER GÜRTEL 4, 1060 WIEN, Tel. 01/595 37 33, Fax. DW 67, E-Mail: seiler@bluter.at

- **Österr. Hämophilie Pass:** Der Begleiter für Hämophilie. Eine Dokumentation der Bluterkrankheit von der ersten Untersuchung bis ins Erwachsenenalter. Bitte machen Sie Ihren Patienten/Arzt darauf aufmerksam. **VERGRIFFEN**
- **„Kinder mit Blutgerinnungsstörungen“, Information für Kindergärten und Schulen** (Folder A4 u. Plakat A3)
- **Broschüre „Selbstinfusion und Heimtherapie als weiterer Schritt zur persönlichen Unabhängigkeit“**
- **CD-ROM: „30 Jahre Sommerlager“** Eine Dokumentation der weltweit einzigartigen 30 Jahre Rehabilitations-sommerlager der ÖHG (40 Minuten)
- **Hämophilieausweis**
- **Substitutionstagebuch:** zur Dokumentation der Heimbehandlung; für 2012 neu aufgelegt!
- **Pysiotherapie-Kalender 2012:** 12 praktische Übungen für zu Hause!
- **„Ich bin nicht krank, ich bin nur vorsichtig“:** (2. Auflage) Hämophilie und Sport für Kinder aufbereitet von Mitgliedern des wiss. Beirates
- **Hämophilie - Die Antworten:** Das erste deutschsprachige, umfassende Buch über die Bluterkrankheit für Patienten, Ärzte und interessierte Erwachsene
- **„Hallo, ich bin Porti, der port-a-cath“,** Kinderbuch von Sabine Bergmann **VERGRIFFEN**
- **CD: Diagnose: HÄMOPHILIE. Hörens-wertes über die Bluterkrankheit:** An-sprechend und interessant gestaltete Audio-CD, die einen breiten Überblick zum Thema Hämophilie bietet
- **Nadelboxen:** Einweg-Plastikbehälter zur sicheren Entsorgung verwendeter Transfusionsnadeln
- **Leben mit Hämophilie B: Leitfaden für Patienten und ihre Familien,** Informationsbroschüre von Dr. Cornelia Werms

Wir bedanken uns für die Unterstützung bei: Baxter AG, Bayer; Biotest, Novo-Nordisk, Octapharma GmbH, World Federation of Haemophilia, Pfizer und CSL Behring.

CHANGE PAIN – Neue Initiative zur Optimierung der Schmerztherapie

Um die Schmerztherapie voranzutreiben und die Patientenversorgung zu verbessern, wurde europaweit die Initiative CHANGE PAIN ins Leben gerufen. Ärzten, Schmerzpatienten, deren Angehörigen und allen im Management von Schmerz Beteiligten oder Interessierten wird damit ein breites Experten-Netzwerk sowie ein umfassendes Informations- und Servicepaket zur Seite gestellt.

Kernthemen und Ziele der Initiative sind die Optimierung der Arzt-Patienten-Kommunikation, die individuell angepasste Therapie mit guter Balance zwischen Wirkung und Verträglichkeit sowie ein besseres Verständnis für Entstehungsmechanismen von Schmerzen. Im Rahmen der heurigen Jahrestagung der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG) wurde die wegweisende Initiative nun auch in Österreich aus der Taufe gehoben.

In Österreich ist bereits etwa jede/r Fünfte von einer Schmerzkrankheit betroffen. Auch wenn viele Patienten von den Fortschritten der letzten Jahre profitieren, die Versorgung ist nicht immer ausreichend. Schmerzpatienten bleiben häufig als solche unerkannt und erhalten daher keine angemessene Therapie. „Die Versorgung von Schmerzpatienten hat sich in den letzten Jahren zwar verbessert, trotzdem ist sie nicht auf einem ausreichenden Stand. Immer noch werden Schmerzen häufig zu spät behandelt und etwa ein Drittel der Schmerzpatienten erhält keine angemessene Behandlung. Jeder Zweite hat bis zur adäquaten schmerzmedizinischen Versorgung mehr als 10 Ärzte konsultiert“, bringt der Wiener Schmerzspezialist und EFIC-Präsident Prof. Dr. Hans-Georg Kress den Status quo auf den Punkt. „Den zahlreichen Patienten stehen zu wenige Schmerzspezialisten gegenüber. Viele Patienten werden deshalb vom Hausarzt oder Internisten betreut, in deren Ausbildung das Management von chronischem Schmerz aber kaum eine Rolle spielt. Sie sind somit auf den chronischen Schmerzpatienten nicht ausreichend vorbereitet.“

Schmerz ist nicht gleich Schmerz

Die Wahrnehmung von Schmerz, das Ausmaß der Belastung sowie die erfahrene Schmerzlinderung und Nebenwirkung einer Behandlung sind sehr individuelle Empfindungen. Auch die zugrunde liegenden pathophysiologischen Ursachen sind unterschiedlich. Liegt eine neuropathische Komponente (Nervenschmerzen) vor, ist der Schmerz oft unangenehmer und schwieriger zu behandeln. Schätzungsweise ist nur bei etwa einem Drittel der Patienten mit chronischen

Rückenschmerzen die mechanische Abnutzung oder Verletzung (nozizeptiver Schmerz) alleinige Ursache für den Schmerz. Diese Komplexität stellt Ärzte und Patienten immer wieder vor eine besondere Herausforderung, denn die Art des Schmerzes hat Einfluss auf die Wahl der Therapie.

Fundiertes Wissen über die Entstehung von Schmerz und deren zugrunde liegenden Mechanismen ist deshalb von maßgeblicher Bedeutung für die Wahl des richtigen therapeutischen Ansatzes, denn: „Als Preis für die Schmerzlinderung müssen Patienten häufig erhebliche Nebenwirkungen in Kauf nehmen. Eine Reduktion der Dosis hat ein Ansteigen des Schmerzpegels zur Folge. Es muss somit die Dosierung wieder erhöht oder auf eine andere Therapie umgestiegen werden. Vor allem Patienten, die mit starken Opioiden behandelt werden, geraten oft in einen frustrierenden Teufelskreis aus unzureichender Schmerzlinderung und starken Nebenwirkungen, der schlussendlich meist zum Abbruch der Therapie führt“, beschreibt Kress den Leidensweg vieler Patienten, der durch einen optimierten Schmerzmitteleinsatz erheblich verkürzt werden könnte.

Dazu kommt, dass auch die Anforderung an eine erfolgreiche Schmerztherapie zwischen Patient und behandelndem Arzt divergent sein kann. Kress: „Es fehlt an der Objektivier- und Messbarkeit von Schmerzen. Umso wichtiger ist deshalb, dass Arzt und Patient die gleiche Sprache sprechen. Nur so kann ein gemeinsames und den individuellen Bedürfnissen angepasstes Therapieziel festgelegt sowie eine Balance zwischen ausreichender Schmerzlinderung und akzeptablen Nebenwirkungen erreicht werden.“

CHANGE PAIN: Neue Initiative für Österreichs Ärzte und Patienten

Um die Defizite in der Behandlung starker chronischer Schmerzen stärker in das Bewusstsein sowohl von Ärzten als auch von Patienten zu rücken und die bisherige Schmerztherapie zu optimieren, wurde europaweit die Initiative „CHANGE PAIN“ ins Leben ge-

rufen. Im gemeinsamen Schulterschluss engagieren sich das Pharmaunternehmen Grünenthal und die Dachorganisation der europäischen Schmerzgesellschaften (EFIC) mit dem Ziel, das Verständnis für den chronischen Schmerz zu verbessern, das Wissen um seine Entstehungsmechanismen zu vertiefen und die Notwendigkeit einer individualisierten Therapie zu verankern. Die Initiative wird durch internationale und nationale Schmerzexperten wissenschaftlich gefördert. Die CHANGE-PAIN-Experten-Gruppe hat es sich zur Aufgabe gemacht, bessere Einblicke in die Problematik der Behandlung starker chronischer Schmerzen zu geben. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen werden laufend wissenschaftlich publiziert. Zusätzlich werden adäquate Fortbildungsunterlagen und -angebote für Fachpublikum in Medizin und Pflege erarbeitet.

Kommunikation verbessern

„Erster Schwerpunkt der nun gestarteten österreichischen CHANGE-PAIN-Initiative ist es, die Kommunikation zwischen Arzt und Patient zu verbessern, denn ein gemeinsames Verständnis ist die Grundlage für eine erfolgreiche Therapie“, so OA Dr. Wolfgang Jaksch, Leiter des nationalen 7-köpfigen Expertengremiums. Im Zuge dessen wurden unter anderem Hilfsmittel, wie die neue patientenfreundliche „CHANGE PAIN-Skala“ entwickelt. „Die neue Skala hilft Schmerzen in seiner gesamten Ausprägung zu messen, denn im Unterschied zu anderen Skalen bezieht sie erstmals

auch die Erwartungen des Patienten an die Schmerzlinderung sowie den Parameter Lebensqualität mit ein.“, so Jaksch.

Mitmachen erwünscht!

CHANGE PAIN möchte allen Beteiligten eine Hilfestellung bieten: Defizite identifizieren, auf die Bedürfnisse Betroffener aufmerksam machen und im Anschluss Lösungen anbieten – und dies so individuell wie möglich. „Die Initiative lebt davon, dass Ärzte und Schmerzpatienten sich aktiv einbringen. Sie können aufzeigen, welche Unterstützung sie konkret benötigen, Fragen stellen, Wünsche äußern und so eine moderne Schmerztherapie mitgestalten“, betont Jaksch. „Nur gemeinsam können wir die Schmerztherapie verbessern. Egal ob Patient, Angehöriger, Arzt, Arzthelferin oder Pflegerin: CHANGE PAIN möchte die Stimme sein, um so individuell wie möglich helfen zu können.“ (© 2012 www.medaustralia.at) Quelle: Change Pain Website: www.change-pain.at ■

Hämophilie-Gesprächsrunden:

Reden ohne herumzureden!

Termine der kommenden Gesprächsrunden



17. Oktober, Graz

18. Oktober, Klagenfurt

21. November, Wien

27. November, Salzburg

28. November, Linz

Alle Gesprächsrunden sind für Teilnehmer/innen kostenlos. Unterstützt wird diese Aktion von CSL Behring, geleitet werden die Gesprächsrunden vom systemischen Coach Thomas J. Nagy.

Nähere Informationen über die Hämophilie-Gesprächsrunden unter www.bluter.at oder bei Judit Kainrath: j.kainrath@immer.at

WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT

Ziele: Beratung der Österr. Hämophilie Gesellschaft über die Themata Hämophilie, Hämophilie-Therapie und Virusinfektion sowie Vertretung dieser wissenschaftlichen Belange nach außen.

Vorsitzende:

Prof. Dr. Ingrid Pabinger, Klinik für Innere Medizin, Abteilung Hämatologie und Hämostaseologie, Wien

Stellvertreter:

Prof. Dr. Wolfgang Muntean, Universitätsklinik für Kinderheilkunde, Graz

Sekretär:

Prof. Dr. Werner Streif, Universitätsklinik Innsbruck

Mitglieder:

Prof. Dr. Sabine Eichinger, Klinik I für Innere Medizin, AKH Wien

Prof. Dr. Peter Ferenci, Klinik IV Für Innere Medizin, AKH Wien

Prim. Dr. Christian Gabriel, Blutzentrale ÖORK, Linz

Prof. Dr. Peter Frigo, Klinik für Gyn. und Geburtshilfe, AKH Wien

Doz. Dr. Alexander Haushofer, Zentrallabor des LKH St. Pölten

OA Dr. Max Heistinger, I. Medizinische Abteilung, LKH Klagenfurt

Dr. Judith Hutterer, Fachärztin für Dermatologie, Wien

Prof. Dr. Neil D. Jones, Kinderabteilung, Landeskliniken Salzburg

Dr. Peter Kurnik, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde, Klagenfurt

Prof. Dr. Paul Kyrle, Klinik I für Innere Medizin, AKH Wien

Prof. Dr. Klaus Lechner, Klinik I für Innere Medizin, AKH Wien

Prof. DDr. Wolfgang Mayr, Univ.-klinik Blutgruppenserologie und Transfusionsmedizin, AKH Wien

Prof. Dr. Christoph Male, Universitätskinderklinik Wien

Prof. Dr. Christine Mannhalter, KIMCL, AKH Wien

Mag. pharm. Sigismund Mittelbach, Pharmazeut, Wien

Prof. Dr. Peter Neumeister, Medizinische Universitätsklinik Graz

Dr. Ioannis Panotopoulos, Orthopädische Univ.-Klinik, AKH Wien

Dr. Ewald Pichler, I. Medizinische Abteilung, LKH Klagenfurt

Dr. Sabine Rosenlechner, Klinik III für Innere Medizin, LKH Salzburg

Prim. Prof. Dr. Klaus Schmitt, LKH Linz

OA Dr. Rudolf Schwarz, Landeskinderklinik Linz

Prof. Dr. Klemens Trieb, Orthopädische Abteilung, KH Wels

Prof. Dr. Axel Wanivenhaus, AKH Wien

OA Dr. Hans Wank, St. Anna Kinderspital Wien

Prim. Prof. Dr. Ansgar Weltermann, Abteilung I für interne Medizin, Krankenhaus der Elisabethinen Linz

Dr. Ulrike Zanier, Kinderabteilung, KH Dornbirn

Dipl. Pfleger Josef Zellhofer, Personalvertretung AKH Wien

Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer, Kinderabteilung, A.O. KH St. Pölten

I. Steirischer „HÄMOPHILIE - FEEL GOOD DAY“

Freitag, 12. Oktober 2012 ab 18 Uhr

Gasthof zum „Goldenen Hirschen“
Kahngasse 22
8045 Graz-Andritz

18:00 Begrüßung und einleitende Worte

Ao. Univ. Prof. Dr. Peter Neumeister, Mitglied des wissenschaftl. Beirates der ÖHG,
Klin. Abt. für Hämatologie, Univ. Klinik f. Innere Medizin Graz

18:20 Physiotherapie – der Schlüssel für mehr Wohlbefinden!

Marion Fischill, Physiotherapeutin Graz

18:35 „Herzgesundheit“ und Hämophilie

Univ. Doz. Dr. Egbert Bisping, Klin. Abt. f. Kardiologie, Univ.-Klinik f. Innere Med. Graz

18:50 Diskussion

19:05 Urologische Probleme bei Patienten mit Hämophilie

OA. Dr. Gerhard Dieber, Univ. Klinik f. Urologie, Graz

19:20 Gastroenterologische Probleme bei Patienten mit Hämophilie

Univ.-Prof. Dr. Peter Fickert, Klin. Abt. f. Gastroenterologie u. Hepatologie,
Univ. Klinik f. Innere Medizin Graz

19:35 Diskussion

„Speakers Corner“: Die Referenten nehmen sich gerne im Anschluss an die Vorträge Ihrer persönlichen Fragestellung in einem vertraulichen 4-Augen Gespräch an.

Im Anschluss an die Veranstaltung laden wir mit freundlicher Unterstützung der Firma Bayer Health-Care zum **gemütlichen Abendessen** ein.

Antwortkarte Um Antwort wird gebeten.

Fax: 0316 385 14087

Telefon: 0316 385 14086

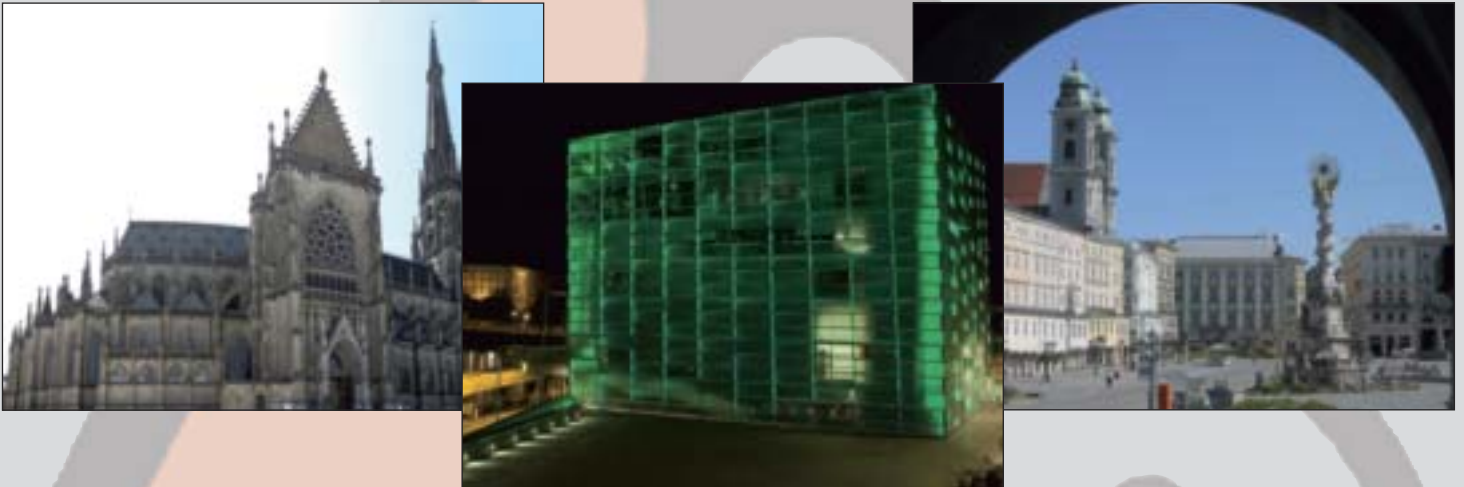
E-Mail: Caroline.vandeCaerin@klinikum-graz.at

Name des Teilnehmers : _____

- Ich nehme gerne am I. Steirischen „HÄMOPHILIE - FEEL GOOD DAY“ teil.
- Ich komme in Begleitung.
- Ich bin leider verhindert.

Einladung zur GENERALVERSAMMLUNG 2012

Die 47. Generalversammlung der ÖHG wird am
17. November 2012 in Linz stattfinden
4020 Linz, Kärntnerstrasse 18-20, Hotel IBIS LINZ CITY (Nähe Bahnhof)



10.30 - 12.30 Uhr: Ordentliche Generalversammlung, mit Kurzberichten über die Projekte und Aktivitäten der ÖHG

12.30 - 13.30 Uhr: Gemeinsames Mittagessen

13.30 - 15.30 Uhr: Wissenschaftliches Programm:

Zahnbehandlung bei Hämophilie/von-Willebrand-Syndrom

OA DDr. Jandrasits, Bernhard Gottlieb Universitätszahnklinik, Medizinische Universität Wien

Prim. Univ.-Doz. Dr. Ansgar Weltermann, Krankenhaus der Elisabethinen Linz

Ergebnisse von Halbwertszeitbestimmungen und ihren Nutzen für die individualisierte Therapie

Prof. Dr. Christoph Male, Univ.-Klinik Wien

Dr. Sylvia Kepa, Univ.-Klinik Wien

Österr. Hämophileregister/Onlinedokumentation

Prof. Dr. Ingrid Pabinger, Univ.-Klinik Wien

Prof. Dr. Werner Streif, Univ.-Klinik Innsbruck

Ass.-Prof. Dr. Alexander Hörbst, UMIT Hall i.T.

15.30 Uhr: Ende der Veranstaltung

Anmeldung ist nicht erforderlich. Für allfällige Nächtigungen ist selbst Sorge zu tragen.
Auf Ihre Teilnahme freut sich der Vorstand der ÖHG.

Nützen Sie die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches mit Betroffenen, Eltern, Ärzten!