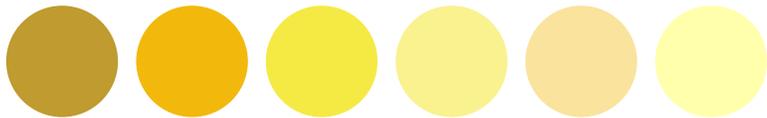


LUNGEN-GESUNDHEIT

GOOD VIBES

Gute Ausstrahlung und gute Stimmung



Lungenfacharzt Wolfgang Steflitsch

Themen von heute für Gesundheit von morgen

- 1. Allergie**
- 2. Asthma bronchiale**
- 3. COPD**
- 4. Ursachen von Kurzatmigkeit**
- 5. Tipps für Lungen-Gesundheit**
- 6. Vorsorge-Untersuchungen Kooperation mit Hausarzt, Kardiologen, HNO-Facharzt, ...**
- 7. Nikotinkonsum**
- 8. Impfungen: Pneumokokken, RSV, Influenza, Diphtherie, Corona (?)**
- 9. Achtsamkeit**
- 10. Gesundheitskegel**

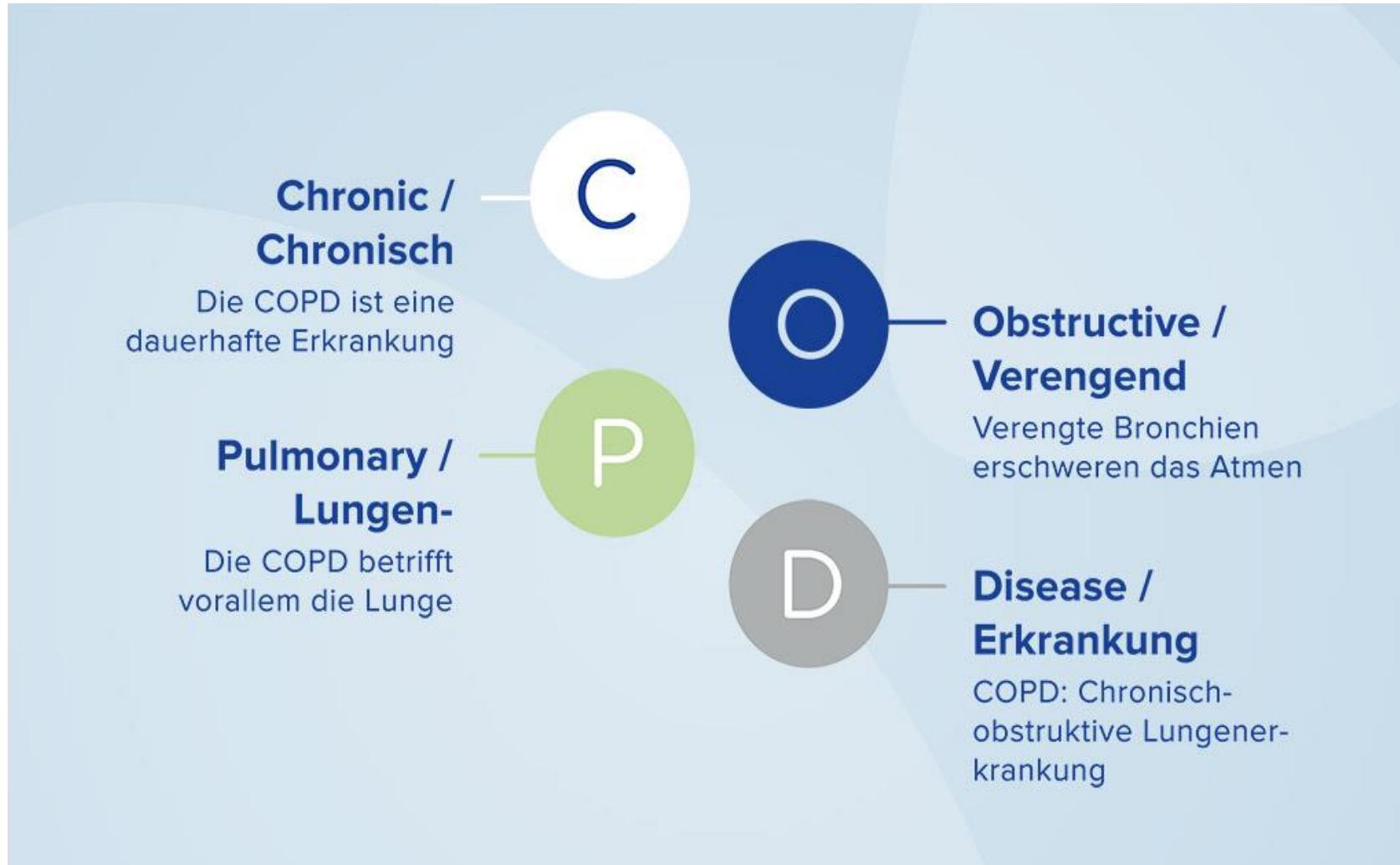
Atopischer Formenkreis



Asthma bronchiale



Chronisch obstruktive Atemwegserkrankung (COPD)



Quelle: Dank an
Leichter atmen



Häufige Kurz-
atmigkeit

Diese
COPD-Symptome
sollten mit
Ärzten
abgesprochen
werden

Häufiges Husten oder
Keuchen, mit oder
ohne Schleim



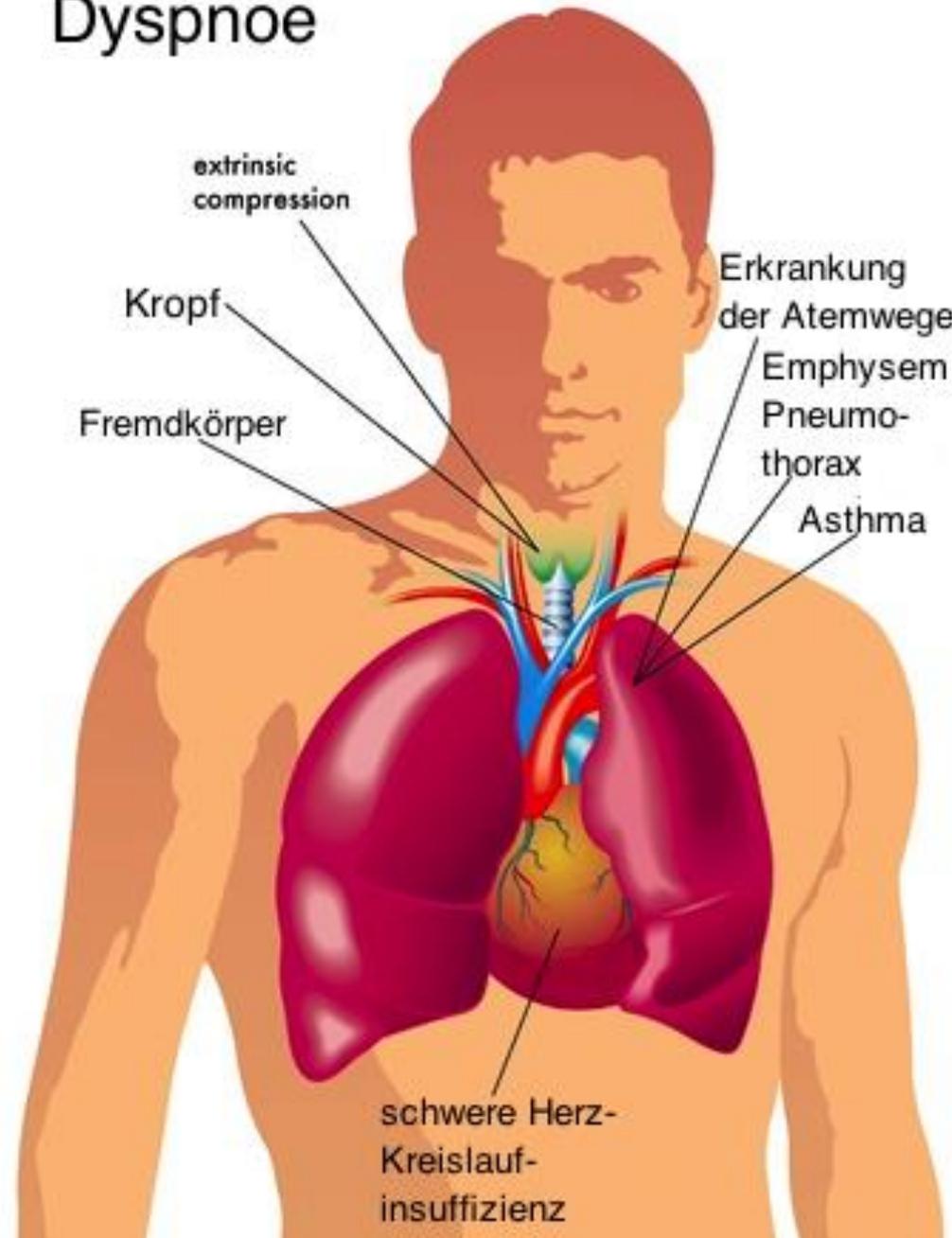
Tagesmüdigkeit

Engegefühl
in der Brust



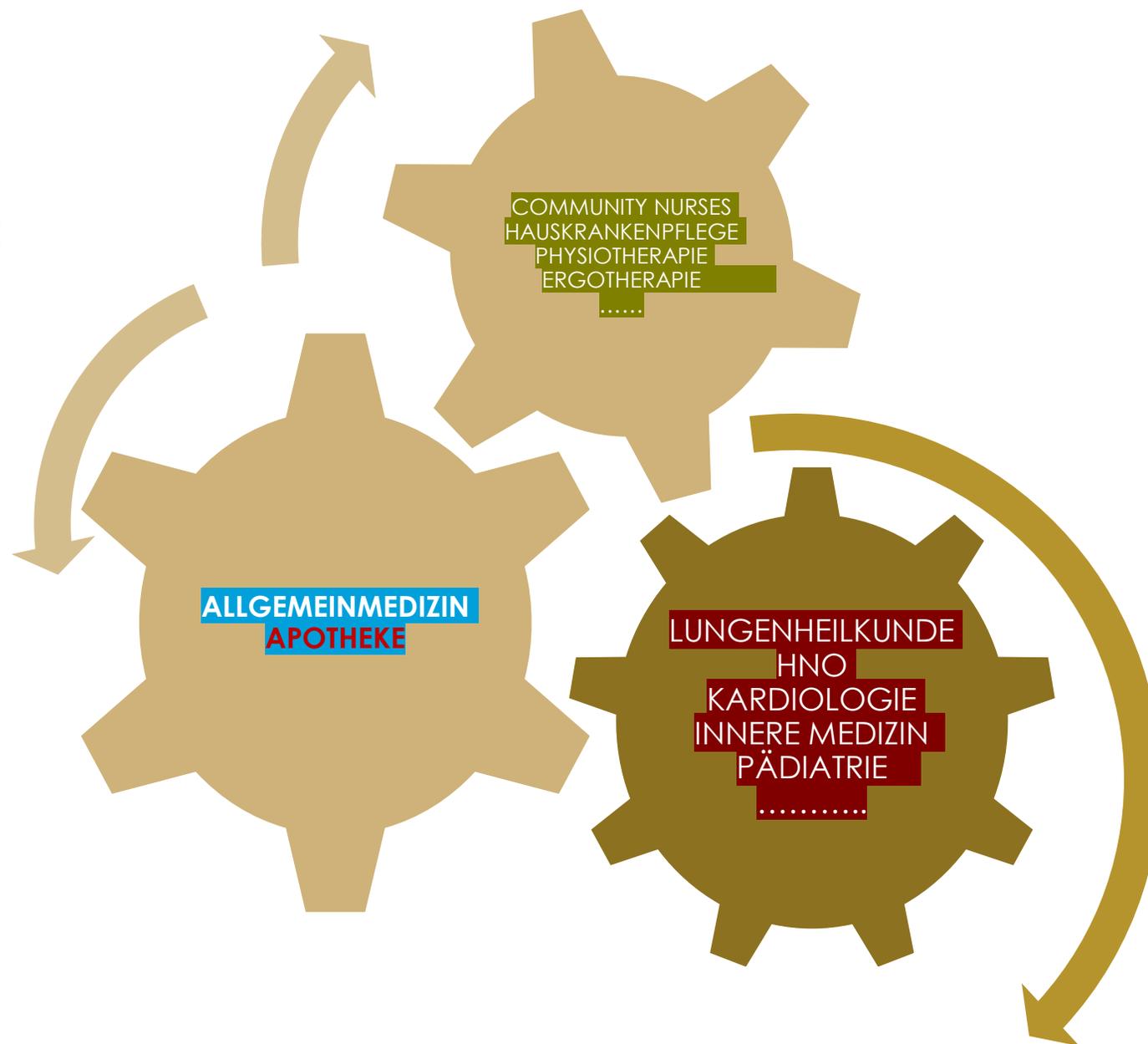
Ursachen von Kurzatmigkeit

Dyspnoe

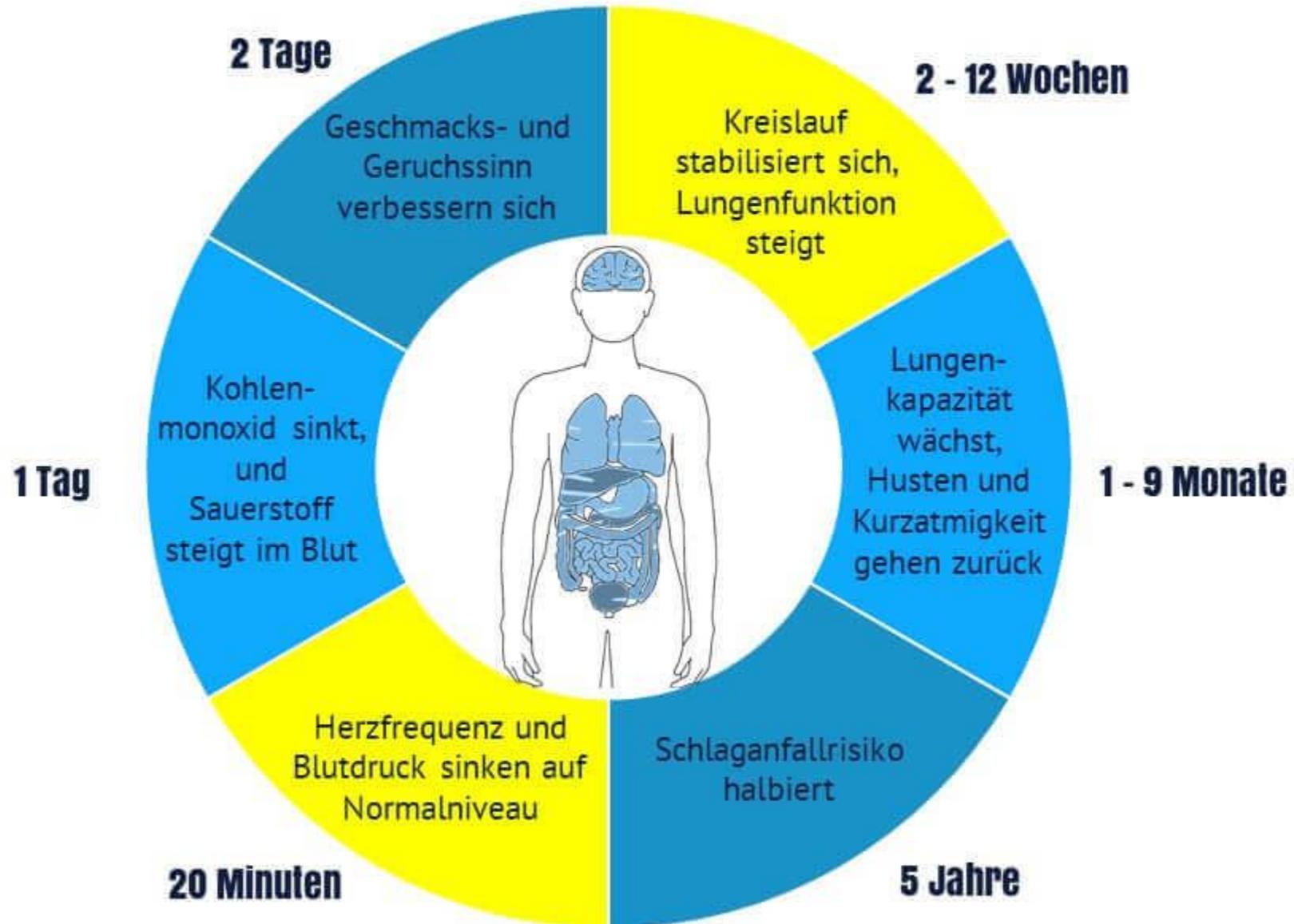


Quelle: Dank an
Loadmedical)

Zusammenarbeit der Gesundheitsberufe für Lungengesundheit und gesunde Lebensjahre



Phasen der Regeneration beim Rauchen aufhören



TIPPS FÜR DEN RAUCHSTOPP

- **Anderen davon erzählen:** Hilfreich ist, mit anderen Menschen, etwa Arbeitskollegen, über das Vorhaben zu sprechen. Dadurch macht man eine Art Vertrag, das Umfeld kann dabei unterstützen.
- **Freundeskreis einbeziehen:** Hat man einen Freundeskreis von Rauchern, kann es helfen, ihn anfangs nicht zu treffen. Freunde sollten aber grundsätzlich einbezogen werden. Beispielsweise kann man sich im Freien verabreden oder der Freund oder die Freundin gehen zum Rauchen nach draußen.
- **Typische Rituale vermeiden:** Bestimmte Situationen triggern das Suchtgedächtnis: der morgendliche Kaffee, die Zigarette nach dem Essen oder nach dem Stress bei der Arbeit. In typischen Situationen, die das Rauchen auslösen, sollte sich jeder fragen: Was kann ich stattdessen machen? Statt im Auto auf dem Weg zur Arbeit zu rauchen, kann man etwas naschen, am besten Gesundes wie Äpfel und Karottensticks.
- **Rauchutensilien entfernen:** Alle Rauchutensilien wie Aschenbecher, Zigaretten und Feuerzeug wegschaffen. Wer auf dem Balkon geraucht hat, sollte ihn anfangs meiden. Außerdem keine Zigarettenschachteln deponieren.
- **Strategien gegen Stress:** Kurze Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen helfen gegen Stress im Alltag. Auch Kaugummi kauen oder ein Gummiband am Handgelenk zupfen können gegen Anspannung wirken.
- **Mit einem Rückfall richtig umgehen:** Hat man doch wieder zur Zigarette gegriffen, sollte man sich bewusst machen, dass ein Rückfall möglich ist, ein Neuanfang aber eben auch.
- **Zigarettengeld sparen:** Das Geld, das man für Zigaretten ausgegeben hat, zu sparen, wirkt motivierend. Sich fürs Aufhören etwas zu gönnen, kann ein guter Anreiz sein durchzuhalten. Das Geld am besten gut sichtbar in ein transparentes Glas geben oder Scheine an eine Wäscheleine hängen.

Impfungen zum Schutz der Lunge



Welche Impfung

Saisonale Influenza
Impfung –
„Grippeimpfung“



Wann impfen?

Saisonal
Herbst / Winter

Wer soll sich impfen lassen?

- Kinder bis 14LJ – Öst. Gratiskinderimpfkonzept
- Erwachsenen – Impfung empfohlen für alle
besonders für Risikogruppen

Pneumokokken
Impfung



Saisonal
Herbst / Winter
Gegen bakterielle
Lungenentzündung

- Kinder – Öst. Gratiskinderimpfkonzept
- Erwachsene – Impfung empfohlen für **ALLE**
besonders für Risikogruppen



COVID-19 Impfung



RSV-Impfung

Der Ausschuss für Humanarzneimittel (Committee for Medicinal Products for Human Use, CHMP) bei der Europäischen Arzneimittelagentur (European Medicines Agency, EMA) hat am 26.04.2023 eine positive Stellungnahme für den Impfstoff **Arexvy®** abgegeben.

Das Impfstoffprodukt des Unternehmens GlaxoSmithKline Biologicals S.A. soll bei Menschen ab einem Alter von 60 Jahren eingesetzt werden, um vor Erkrankungen der unteren Atemwege zu schützen, die durch Infektion mit dem Respiratorischen Synzytial-Virus verursacht werden.

Die Europäische Kommission ist dieser Empfehlung am 06.06.2023 gefolgt und hat die Zulassung für **Arexvy®** erteilt.

Entschleunigung statt Beschleunigung: „Autopilot“ ausschalten

In unserer pluralistischen und vielfach vernetzten Welt, in der uns **bio-psycho-sozial enorme Informationsmengen** zur Verfügung stehen, macht sich immer mehr Orientierungslosigkeit und damit verbunden **Überforderung und Stress** von Individuen und sozialen Netzen bemerkbar.

Aktuelle Studien zeigen, dass **mind. 500.000 Österreicher und Österreicherinnen** an **Burnout** leiden, rechnet man die Dunkelziffer ein, so schätzen Experten die Zahl auf ca. 800.000. Eine Million Menschen in unserem Land gelten als Burnout-gefährdet.

Zentriertheit
Wahrnehmung
Morgenritual
wertfrei
Achtsamkeit
Jetzt
im Moment
entschleunigen
Rituale
bewusste
akzeptieren
beobachten
und
sein
Hier
was
ist

Achtsamkeit in einem „Ruheraum mit sanften Duftimpulsen“ erlebbar machen

- Setzen oder legen Sie sich **bequem** hin.
- **Konzentrieren Sie sich auf Ihre Körperempfindungen.** Wo spüren Sie die Berührung mit dem Sessel oder der Unterlage? Sitzen/liegen Sie bequem?
- **Lenken Sie nun den Fokus auf Ihre Atmung.** Ist sie ruhig und tief oder hektisch und flach? Nehmen Sie einfach nur einmal wahr, wie Sie atmen, ohne etwas verändern zu wollen. Atmen Sie entspannt bewusst ein paar Mal ein und aus, bevor Sie den Atem wieder natürlich fließen lassen.
- **Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse:** Sind Sie hungrig/durstig oder müde? Wie fühlen Sie sich im Allgemeinen? Lassen Sie die inneren Eindrücke auf sich wirken. Ob negativ oder positiv, versuchen Sie, nicht zu werten. Nehmen Sie, was kommt.
- **Was können Sie tun, damit es Ihnen gut geht?** Überlegen Sie sich in der Folge, wie Sie den heutigen Tag weiter gestalten möchten/können.
- **Richten Sie die Aufmerksamkeit wieder nach außen.** Was hören Sie, was sehen Sie?
- **Stehen Sie bewusst auf.** Spüren Sie abschließend Ihre Füße fest auf dem Boden, und gehen Sie weiter Ihrem – nun vielleicht geänderten – Tagesablauf nach.

Universalöle für alle 5 Persönlichkeitsdimensionen

Persönlichkeitsdimensionen-Kategorien: **OCEAN**

(Openness (Offenheit), Conscientiousness (Gewissenhaftigkeit), Extraversion (Umwelt-Interaktion), Agreeableness (Verträglichkeit), Neuroticism (emotionale Stabilität))

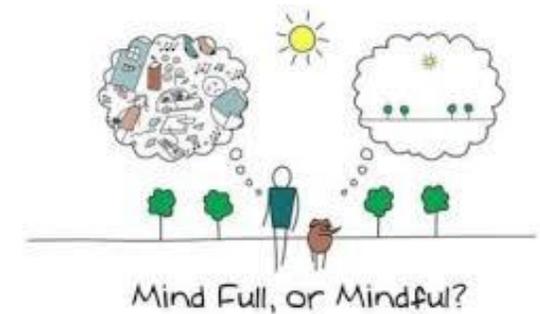
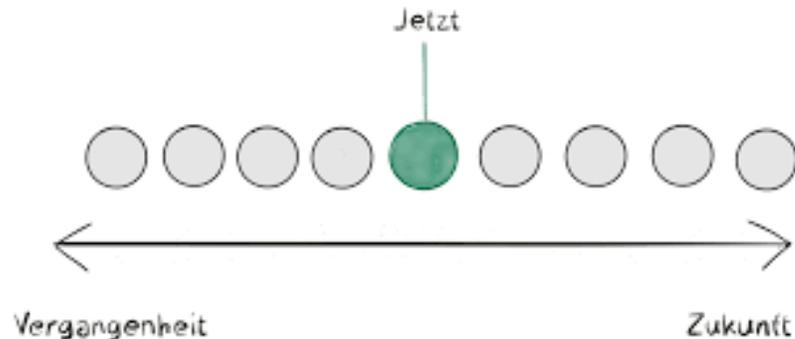
Aus dem "OZEAN DER ÄTHERISCHEN ÖLE" Schlüssel-Signale mittels Duftimpulsen senden!

- **Angelikawurzel** (*Angelica archangelica*)
- **Atlaszeder** (*Cedrus atlantica*)
- **Bergamotte** (*Citrus bergamia*)
- **Kamille römisch** (*Chamaemelum nobile*)
- **Neroli** (*Citrus aurantium ssp. amara*)

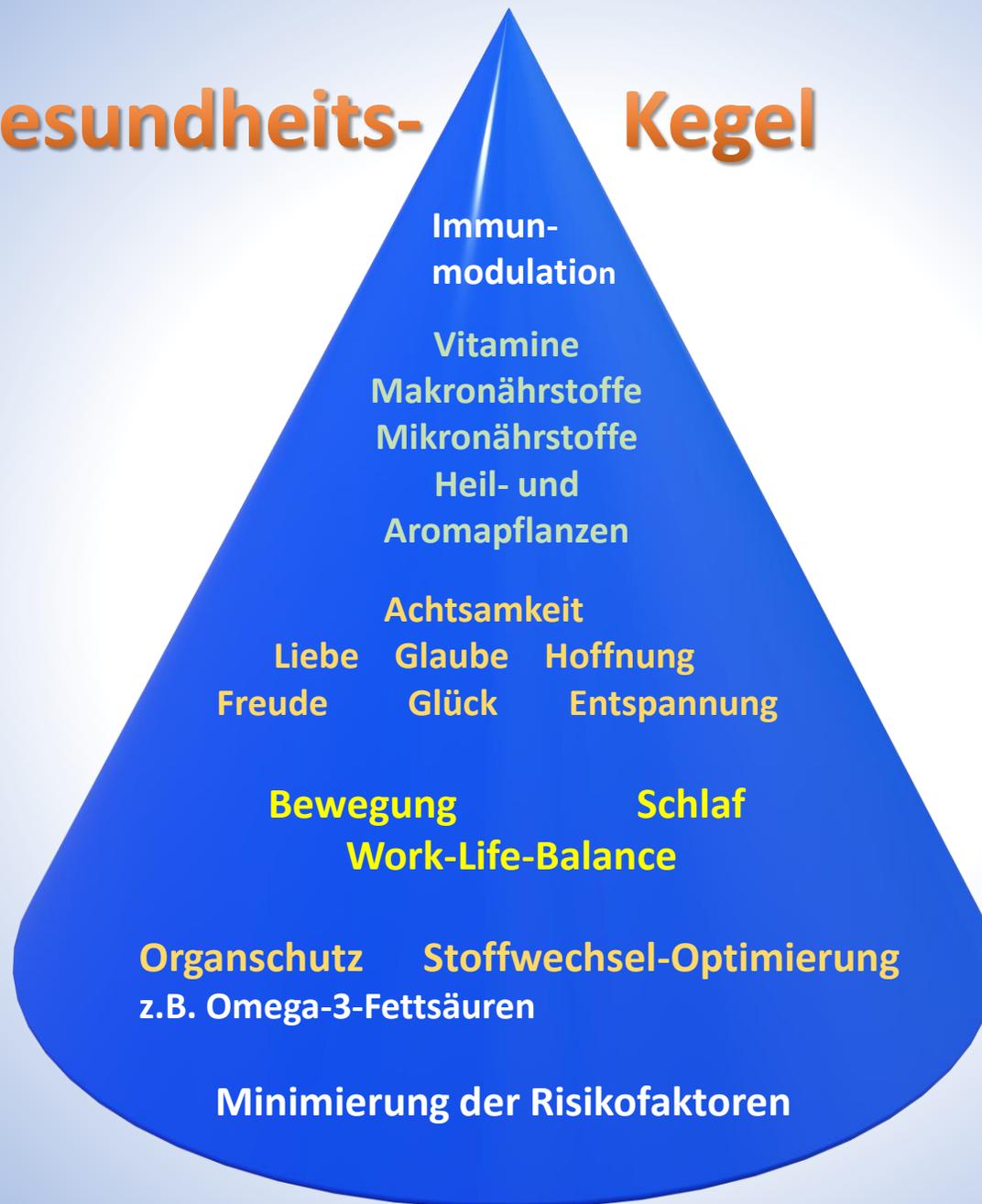


Grundhaltung für Achtsamkeitstechniken

- **Annehmen, was ist:** Akzeptanz im Sinne einer annehmenden Haltung – jedoch mit der Option Umstände auch bewusst ändern zu können, falls möglich.
- **Offenheit:** Möglichst wenig konkrete Erwartungen an die Achtsamkeitsübungen.
- **Keine besonderen Absichten:** Ergebnisorientierung vorerst einfach beiseitelassen.
- **Nicht urteilen:** Vergleiche und Beurteilungen bewusst machen und dann wieder verabschieden.
- **Vertrauen und Geduld:** Veränderung geschieht meist nicht von heute auf morgen.
- **Loslassen können:** Vergangenes bewusst machen und, falls hilfreich, auch wieder verabschieden.



Gesundheits- Kegel



„Lungen-Gesundheit“
nachzulesen auf
[www.lungenspezialist-
neulengbach.at](http://www.lungenspezialist-neulengbach.at)

Wer Probleme hat, einen Luftballon aufzublasen, sollte einen Lungenfunktionstest machen!



Herzlichen Dank an TV Sersheim

LUNGEN-GESUNDHEIT

Herzlichen Dank für ihre
Aufmerksamkeit!

Gute Ausstrahlung und gute Stimmung

GOOD VIBES

Mood Board



Dr. Wolfgang Steflitsch
Wahlarzt für Lungenheilkunde
3061 Ollersbach, Sonnengasse 2d
www.lungenspezialist-neulengbach.at

