Neue LEBEN-Serie

Mein Leben mit neuer Lunge

Schicksal. Das neue Leben der Pamela Rani Neuberger-Schmidt, die an ihrem 32. Geburtstag zwei neue Lungenflügel transplantiert bekommen hat.

INFOBOX

Lungenhochdruck

Eine tückische Krankheit, die noch unheilbar ist.

Atemnot, Herzklopfen, Erschöpfung und Schwindelanfälle: Bei solchen Symptomen denkt man zumeist an Herzschwäche oder Asthma. Es können aber auch krankhaft veränderte Lungengefäße dafür verantwortlich sein. Die Folge ist Lungenhochdruck (Pulmonale Hypertonie/PH). Dabei muss das Herz permanent und immer stärker gegen den Widerstand der verengten Gefäße anpumpen – bis hin zum meist tödlichen Rechtsherzinfarkt.

PH IST bislang noch unheilbar und gehört zu den rund 8.000 seltenen Krankheiten, von denen insgesamt 400.000 Patienten in Österreich betroffen sind. In Österreich sind derzeit ca. 700 PH-Patienten registriert, die Dunkelziffer dürfte aber bei bis zu 20.000 Betroffenen liegen.

INFO. *www.lungenhochdruck.at*

FOTOS: KATHARINA STÖGMÜLLER

Es ist ein wunderschöner Spätsommertag. Die Gäste im Kurgarten von Bad Sauerbrunn, einer burgenländischen Gemeinde auf halbem Weg zwischen Wiener Neustadt und Mattersburg, genießen die wärmende Nachmittagssonne. Pamela Rani Neuberger-Schmidt schlendert durch den gepflegten Park, schnuppert an lieblich duftenden rosa Rosen. „Das sind unsere ‚Familien-Rosen', gestiftet von meiner Schwiegermutter", lacht die 32-Jährige und setzt sich auf eine Parkbank.

Für Pamela Neuberger-Schmidt, Tochter eines Inders und einer Wienerin, alles andere als eine Selbstverständlichkeit. Denn drei Monate davor war sie sterbenskrank. Schon jahrelang Lungenhochdruck-Patientin *(s. Kasten)*, hatte sich ihr Zustand im heurigen Frühjahr rapide verschlechtert – nur durch eine Transplantation beider Lungenflügel konnte ihr Leben gerettet werden.

LEBEN sprach mit Neuberger-Schmidt über ihren Leidensweg, ihren „zweiten Geburtstag" und das „Wunder", das seither wahr geworden ist.

LEBEN: *Wann und wie hat Deine schwere Erkrankung begonnen?*

Pamela: Es hat im Jahr 2003 angefangen. Beim Radeln am Hometrainer hab ich irgendwann gemerkt, dass ich nur noch gegen einen Widerstand atmen kann. In den nächsten zwei Jahren war ich dann bei verschiedenen Ärzten – einer hat einen Allergietest gemacht, von einem anderen hab ich die Diagnose „Belastungsasthma" bekommen.

LEBEN: *Wo wurde die richtige Diagnose „Lungenhochdruck" gestellt?*

Pamela: Nachdem ich im Frühjahr 2005 beim Stiegensteigen zweimal ohnmächtig geworden war, hat mich der Hausarzt in die Kardiologie des Wiener AKH geschickt. Dort hat mir Frau Professor Dr. Irene Lang, die Leiterin der Lungenhochdruckambulanz, mitgeteilt, dass ich an einer schweren Herzerkrankung aufgrund von Pulmonaler Hypertonie leide. Nach dieser niederschmetternden Diagnose hab ich gegoogelt, dass meine Lebenserwartung nur ein bis drei Jahre beträgt – das hätt' ich besser lassen sollen!

> ‚Ohne Yoga und Meditation hätt' ich's nicht geschafft. Die Wochen im Krankenhaus haben mir alles abverlangt.'

LEBEN: *Wie ging's dann weiter?*

Pamela: Obwohl ich ursprünglich so wenig Schulmedizin wie möglich wollte, bekam ich gleich einen ganzen Medikamentencocktail, vor allem herzstärkende Mittel. Da mir aber klar war, dass alle unsere Krankheiten auch psychische Ursachen haben, begann ich mich sehr intensiv damit zu beschäftigen. Ich hab mit Yoga begonnen, habe auch eine Psychotherapie begonnen. 2007 hatte ich dennoch ein massives Burnout.

LEBEN: *Ab wann war klar, dass eine Transplantation unausweichlich ist?*

Pamela: Anfang Mai war ich so

ZWEITES LEBEN. Pamela Rani Neuberger-Schmidt, bekam genau an ihrem 32. Geburtstag eine neue Lunge transplantiert: „Es ist ein Wunder. Mein Leben hat neu begonnen."

ALLES GEHT JETZT WIEDER LEICHT UND OHNE ANGST UMZUFALLEN.

VIRENSCHUTZ. Einkauf im Supermarkt mit Atemschutzmaske, weil sich Pamela vor Ansteckungsgefahren schützen muss.

schwach, ich konnte nicht einmal mehr aufs WC gehen, kam daher ins AKH. Nach drei Wochen stationärer Behandlung wurde ich entlassen. Zwei Tage später musste ich jedoch erneut mit der Rettung ins AKH gebracht werden. Kurz darauf kam ich auf die Intensivstation und verlor einige Tage später das Bewusstsein. Die Tage bis zur Transplantation überlebte ich nur Dank der Herz-Lungen-Maschine. Die Transplantation erfolgte in einer Sechs-Stunden-OP. Meine zwei neuen Lungenflügel sind ein echtes Geburtstagsgeschenk, denn ich hab sie genau an meinem 32. Geburtstag am 11. Juni bekommen!

LEBEN: *Hast Du das Spenderorgan sofort als „eigenes" angesehen?*

Pamela: Ja, ich hab es sofort akzeptiert. Das ist ganz wichtig, um gesund zu werden.

LEBEN: *Wie lange warst Du ohne Bewusstsein?*

Pamela: Nach der Transplantation war ich zwei Wochen im künstlichen Tiefschlaf, damit das Herz sich regenerieren kann. Dann kam die Aufwachphase – und das war „Hollywood-Actionkino" pur!

LEBEN: *Wie meinst Du das?*

Pamela: Ich hatte dramatische Alpträume, litt am sogenannten Übergangssyndrom. Einmal sah ich mich im eigenen Sarg liegen, dann glaubte ich, mein Gesicht sei umoperiert worden. Als ich wach wurde, hatte ich nur panische Angst – ich wusste nicht, was passiert ist, wo ich war und wie ich aussehe.

LEBEN: *Inwieweit hat Dir Deine Yoga-Erfahrung in dieser schlimmste Phase geholfen?*

Pamela: Ohne Yoga und Meditation hätt' ich's nicht geschafft. Alles, was ich in den Monaten davor gelernt hatte, kam mir sehr zugute: Geduld, Akzeptanz, das Hinnehmen von Situationen, die man nicht ändern kann, und die Fähigkeit, zufrieden zu sein mit dem, was ist. Die Zeit im Krankenhaus hat mir alles abverlangt. Ich brachte nur noch 39,5 Kilo auf die Waage – 15 kg weniger als normal. Ich hatte keine Muskeln mehr, musste neu gehen und sitzen lernen.

LEBEN: *Wie viel wiegst Du jetzt?*

Pamela: 46 kg bei 1,60 m Körpergröße.

LEBEN: *Wie lebt es sich mit der neuen Lunge?*

Pamela: Mein Leben hat sich von Grund auf geändert, es ist mir neu geschenkt worden.

> ‚Ich bin am Leben und kann sehen, dass es wichtig für mich war, all das durchzustehen.'

Was ich seit der Transplantation erleben durfte, hätte ich mir nie träumen lassen: Ich atme und bewege mich wieder frei, was im „Leben davor" im letzen Jahr kaum noch möglich war. Alles geht auf einmal wieder leicht – ohne die ständige Angst umzufallen. Es ist ein Wunder: Mein Leben hat neu begonnen, und deshalb fange ich auch mein Lebensalter neu zu zählen an: An meinem nächsten Geburtstag werde ich nicht 33, sondern 32 plus 1.

LEBEN: *Aber Du musst nach wie vor viele Medikamente nehmen.*

Pamela: Ja, das ist der Deal. Damit mein Immunsystem das neue Organ nicht abstößt, wird es medikamentös unterdrückt – was wiederum die Infektionsgefahr erhöht. Ich hab eine eigene Medikamentenbox: Sieben Laden für jeden Wochentag, darin Unterteilungen für die Tageszeiten, an denen ich die Pillen schlucken muss.

LEBEN: *Wie viele musst Du derzeit schlucken?*

Pamela: Ich hab's noch gar nicht gezählt. Aber zwei Dutzend werden's schon sein …

LEBEN: *Worauf musst Du im Alltag besonders achten?*

Pamela: Ich messe täglich Blutdruck, Temperatur, Gewicht und Lungenfunktion mittels Peak-Flow-Meter. Überhaupt achte ich auf alles, was sich

MESSUNG. Mit dem Peak-Flow-Meter misst Pamela, wir stark ihre Lunge ist.

PILLEN-COCKTAIL. Die Medikamentenbox zeigt ihr, wann sie welche Pillen nehmen muss.

FOTOS: KATHARINA STÖGMÜLLER (4)

körperlich verändert (Haut, Stuhl, Erkältungsanzeichen). Und ich soll große Menschenansammlungen (Kino, Vorträge, Öffis etc.) meiden. Wenn viele Leute um mich sind, vor allem beim Arzt, in der Apotheke oder im Supermarkt, setze ich eine Atemschutzmaske auf. Das war anfangs ziemlich komisch, aber meine Gesundheit ist mir wichtiger, als dass ich darüber nachdenke, was andere denken könnten. Wirklich schwer fällt mir, dass ich auch Begrüßungsküsschen lieber lassen soll …

LEBEN: *Wann wirst Du wieder arbeiten können?*

Pamela: Ich hab nicht vor, die Frist für meine Berufsunfähigkeitspension bis 31. Jänner 2012 voll auszuschöpfen. Sobald wie möglich möchte ich wieder Yoga unterrichten und beratend tätig sein. Ich freue mich schon wieder, arbeiten zu können, werde mich aber das erste Jahr, wie von den Ärzten empfohlen, schonen, vorsichtig sein und Weiterbildungen machen.

PAMELA RANI NEUBERGER-SCHMIDT

- Geboren am 11. 6. 1978 in Paris als Tochter eines Inders und einer Wienerin, aufgewachsen in Wien; seit 2003 verheiratet
- 2002-2008 BA-CA Leasing GmbH, Assistentin der Organisation (Projektmanagement, Prozessmanagement, Organisation)
- 2006-2009 Ausbildung zur Mediatorin, in Klang-Massage nach Peter Hess, zur Trainerin für Erwachsenenbildung, Yogalehrerin und Beraterin für Stress- und Burnout-Prävention

LEBEN: *Welche Lehren hast Du aus Deinem Leidensweg gezogen?*

Pamela: Ich glaube, dass die Seele sich aussucht, welche Erfahrungen sie machen möchte. Mich hat sie auf meinen Weg zu meiner Lebensaufgabe gebracht – und die besteht darin, anderen Menschen zu helfen, sie zu begleiten, ihr Potenzial zu erkennen, Ziele zu entwickeln und sie bei der Umsetzung zu unterstützen.

LEBEN: *Hast Du nie gehadert: „Warum gerade ich"?*

Pamela: Nein, das blockiert ja nur, bringt mich nicht weiter. Auch wenn Ereignisse nicht immer positiv sind, hab ich im Laufe der Zeit begriffen, dass im Leben Bewegung und Veränderung für unsere Entwicklung notwendig sind. Jede Erfahrung bringt uns weiter. Wenn wir lernen, die Perspektive zu wechseln, wird es möglich, Zusammenhänge zu erkennen und aus manchmal aussichtslos scheinenden Situationen gestärkt hervorzugehen. Wenn uns Dinge passieren, von denen wir denken, dass sie schlecht sind, neigen wir dazu, diese nur negativ zu bewerten. Rückblickend betrachtet, sieht man dann, dass sie notwendig und gut waren. Ich bin am Leben und kann sehen, dass es wichtig für mich war, all das zu erleben und durchzustehen.

LEBEN: *Deine nächsten Ziele?*

Pamela: Ich möchte eine zusätzliche Ausbildung machen, wahrscheinlich Psychotherapie. Und ich will über meine Erfahrungen schreiben. Nicht nur im von mir heuer gestarteten PH-Newsletter der Lungenhochdruck-Patientenvereinigung, sondern vielleicht auch in Form eines Buches. Den Titel hab ich schon: „Mit neuen Flügerln".

ABSCHIEDSKUSS FÜR FIEBERBLASEN!

MITMACHEN UND GEWINNEN!

NEWS LEBEN & Rottapharm|Madaus suchen den schönsten Kussmund Österreichs!

Machen Sie jetzt mit beim großen Wettbewerb, und senden Sie uns Ihren persönlichen Lippenabdruck. Unter dem Motto „Abschiedskuss für Fieberblasen" signalisiert die Firma Madaus auf sympathische Weise, was die Fieberblasen-Creme Lomsberpan® alles kann. Lomsberpan® lässt Fieberblasen rasch abheilen und verhindert ihr Ausbrechen – rein pflanzlich.

Die Gewinner:

Der Sieger erhält einen Wohlfühl-Aufenthalt für 2 Personen (3 Tage / 2 Nächte) plus einen Restaurant-Gutschein. Zusätzlich wird der Siegerkuss in das Werbeinserat für Lomsberpan® aufgenommen. Der Preis wird in 2 Kategorien vergeben: NEWS-LEBEN-Leser und Apotheken-Mitarbeiter. Die Plätze 2–30 erhalten als Dankeschön jeweils einen eleganten Regenschirm für die kalte Jahreszeit.

So machen Sie mit:

Senden Sie uns Ihren schönsten Kussmund auf einer Postkarte an Postfach 100, 1021 Wien, Kennwort: Kussmund od. eingescannt per Mail an kussmund@vin.news.at oder auf news-leben.at

ROTTAPHARM | MADAUS

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Preis kann nicht in barausgezahlt werden. Jede Teilnahme stimmt, dass seine Daten für die Durchführung von Informationen von der Verlagsgruppe NEWS verwendet werden können. Die Einverständniserklärung kann unter abschiedskuss@news.at widerrufen werden. Einsendeschluss ist der 23. Oktober 2010.