

# MS Aktuell

Das Informations-Magazin der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien

Nr. 39 / September 2014



**INHALT:** MEILENSTEINE – 10 JAHRE MS AKTUELL.  
AMBULANTE NEURO-REHAB. THERAPIEOPTION FES.



## Editorial

### Veränderungen

Sie kommen plötzlich oder schleichend, gewollt oder ungewollt, erwartet oder unerwartet. Es können ihnen innere oder äußere Ursachen zugrunde liegen, man kann sie messen oder intuitiv erfassen. Sie gelten als Herausforderung, sind oft angstbesetzt, sie fordern all unseren Mut und unsere Kraft. Sie sind jedenfalls bei den meisten von uns unbeliebt – und doch sind Veränderungen unvermeidlich und somit wohl das einzig Beständige in unserem Leben.

### Veränderung ist Leben.

Ich denke, es gibt kaum eine andere Organisation, die in kurzer Zeit in ihrem Inneren so viel an Veränderungen erlebt hat, wie die MS-Gesellschaft Wien. Und sie kamen ebenso plötzlich wie schleichend, ebenso gewollt wie ungewollt, sie waren erwartet und gleichzeitig unerwartet. Es waren innere und äußere Veränderungsprozesse, die uns nun vorerst bis hierher an diesen Punkt geführt haben.

Wir haben Abschied genommen von vertrauten Gesichtern, wir haben neue in unserer Mitte willkommen geheißen.

Mag. Ursula Hensel war Ende Juni die Letzte, die wir auf eigenen Wunsch in eine neue berufliche Zukunft verabschieden durften. Sie hat die

MS-Gesellschaft Wien mit ihrer Kreativität, ihrer Umsicht und ihrem großen Herzen für MS-Betroffene zu dem gemacht, was sie heute ist. Dir, liebe Uschi, gilt unser ganzer Dank.

Doch auch wenn sich noch so viel verändert, es gibt mindestens genauso viel das bleibt, so wie dieses Magazin hier zum Beispiel, das mit dieser Ausgabe sein 10-jähriges Jubiläum feiert. Und unsere Leidenschaft, mit der wir unsere Arbeit verrichten in der tiefen Überzeugung, dass wir unseren Teil dazu beitragen können, die Lebenssituation von MS-Betroffenen in Wien zu verbessern.

Liebe Uschi, lass mich zum Schluss noch neben allen Zitaten, die bei Abschieden strapaziert werden, noch 2 Zeilen Liedtext von George Ezra hinzufügen:

*... Give me one good reason  
Why I should never make a change ...*

Und glauben Sie mir, liebe Leserinnen und Leser, es gibt keinen Grund!

Ihre

**Karin Krainz**, Geschäftsführerin  
der MS-Gesellschaft Wien  
karin.krainz@msges.at

## MEILENSTEINE

10 Jahre MS-Aktuell, Dank an Mag. Ursula Hensel

Es gab sie zahlreich – die Meilensteine in der Geschichte der MS-Gesellschaft Wien der vergangenen 18 Jahre. Meilensteine, die eng mit der Arbeit von Mag. Ursula Hensel und der Unterstützung von Univ. Prof. Dr. Karl Vass verbunden sind:

Der risikoreiche Schritt von der Privatinitiative engagierter ÄrztInnen und Angehöriger zu einer gemeinnützigen Non-profit-Organisation, die herausfordernde Errichtung des MS-Beratungszentrums, die Etablierung von Patientensymposien als fixen Bestandteil unserer Angebote für MS-PatientInnen, und vieles mehr.

Einen dieser Meilensteine halten Sie, liebe Leserin, lieber Leser, hier und jetzt in Ihren Händen. Genau vor 10 Jahren erschien zum ersten Mal das Informationsmagazin der MS-Gesellschaft Wien, „MS-Aktuell“. Und wieder war es der Weitblick und die Schaffenskraft von

Ursula Hensel, die es ermöglichten, aus einem 4-seitigen Infoblatt im Grußkartenformat, im Jahr 2007 dieses Magazin im heutigen Erscheinungsbild entstehen zu lassen.

Ziel war es von Anfang an, eine direkte Form der regelmäßigen Kommunikation zwischen Mitgliedern, Interessierten und unserem Verein zu etablieren. So informieren wir im MS-Aktuell nicht nur über Neuigkeiten zur Erkrankung, sondern auch über soziale Themen, wie sie uns in unserer täglichen Arbeit begegnen, über Veranstaltungen, Vorträge und nicht zuletzt über die Organisation und die Menschen, die dahinter stehen.

Das von ganzem Herzen kommende Engagement von Ursula Hensel für MS-Betroffene und ihr Schicksal hat die MS-Gesellschaft Wien wesentlich geprägt und dieser Geist wird auch weiterhin hier bei uns im Team Bestand haben. |



# mservice



## MS-SERVICE HAT ZIELE:

MS-Service wendet sich an alle Menschen, die mit dem Bereich der Multiplen Sklerose (MS) in Kontakt stehen.

Ziel ist die Steigerung der **Lebensqualität**.

MS-Service bietet daher Betroffenen **aktive Unterstützung**, möchte aber auch durch Aufklärung und Information zur Enttabuisierung von MS beitragen.

## MS-SERVICE SETZT MASSNAHMEN:

Wir bieten ein **flächendeckendes Angebot** (Homepage, MS-Magazin, Newsletter und Broschüren) mit **Information** und **Unterstützung** für PatientInnen, Angehörige und ExpertInnen durch zielgruppenspezifische Projekte. Zudem wird eine **Infoline** (direkter Kontakt zu ExpertInnen im Bereich Medizin, Soziales und Psychologie) angeboten.

Weitere Informationen auf [www.ms-service.at](http://www.ms-service.at)

 **NOVARTIS**  
PHARMACEUTICALS

Ein Service von  
**Novartis Pharma GmbH**  
1020 Wien  
Stella-Klein-Löw-Weg 17

Tel.: +43 1 866 57-0  
Fax: +43 1 866 57-6353  
[www.novartis.at](http://www.novartis.at)



[WWW.MS-SERVICE.AT](http://WWW.MS-SERVICE.AT)

## KONTAKTE & INFORMATIONEN

MS-Service:

[info@ms-service.at](mailto:info@ms-service.at)

[www.ms-service.at](http://www.ms-service.at)

Infoline: 0800/203909

Mo-Do: 9-16 Uhr

Fr: 9-13 Uhr



## WIR ÜBER UNS

Zwei neue Mitarbeiterinnen stellen sich vor



**Mag. Julia Asimakis**  
Psychotherapie

Liebe Leserinnen und Leser! Seit Anfang Juni arbeite ich als Psychotherapeutin im Team der MS-Gesellschaft Wien.

Nach meiner Ausbildung zur Systemischen Einzel-, Paar- und Familientherapeutin war ich in einer psychiatrischen Rehabilitationseinrichtung tätig. Davor habe ich Erfahrungen in Beratungsinstitutionen sowie in einer psychotherapeutischen Ambulanz gesammelt.

Neben meinen Kolleginnen der MS-Gesellschaft Wien stehe ich für Sie psychotherapeutisch und als Unterstützung im Umgang mit der Diagnose und Erkrankung MS zur Verfügung. Ich freue mich darauf, die eine oder andere / den einen oder anderen von Ihnen kennenzulernen und Sie bei Bedarf zu begleiten, gemeinsam an neuen Wegen und Lösungen zu arbeiten! |



**Mag. Elisabeth Reeh**  
Fundraising und PR

Seit Anfang Mai habe ich den Bereich Öffentlichkeitsarbeit und Fundraising übernommen. Meine Aufgabe ist, die MS-Gesellschaft Wien noch bekannter zu machen und Spenden zu sammeln. Ich freue mich, dass ich Teil des Teams sein darf, denn meine Arbeit ist sehr bunt und abwechslungsreich und ich trage gerne dazu bei, dass die Beratung für Betroffene weiter ausgebaut werden kann.

Sie alle, liebe Leserinnen und Leser, unterstützen die MS-Gesellschaft Wien auf unterschiedliche Weise: Ob als Mitglied, mit Ihrer Spende oder einer anderen Zuwendung. Dafür bedanke ich mich sehr herzlich und bin natürlich gerne für Ihre Anliegen und Fragen da! |



## SpeediCath® Compact für Frauen feiert Geburtstag 10 Jahre Diskretion auf höchstem Niveau

Vor 10 Jahren entwickelte Coloplast den weltweit ersten Kompakt-Katheter für Frauen. SpeediCath Compact revolutionierte das Katheterdesign und ist der bevorzugte Frauen-Katheter in Europa. Zum 10jährigen Jubiläum gibt es nun eine limitierte Auflage eines modischen Täschchens.

Nutzen Sie diese Gelegenheit und bestellen Sie Ihre kostenlose Muster von SpeediCath Compact und erhalten Sie zusätzlich dieses Täschchen.

Einfach den Coupon ausfüllen oder uns im Internet unter [www.coloplast.at](http://www.coloplast.at) besuchen.

**Coloplast Beratungsservice: 01/707 57 51 22**

**Bitte schicken Sie mir das praktische Täschchen mit Muster von SpeediCath Compact zu.**

Ich interessiere mich für das Produkt  für mich  für Angehörige

Anrede\*  Herr  Frau

\_\_\_\_\_

CH-Größe\*

\_\_\_\_\_

Vorname\*

\_\_\_\_\_

Nachname\*

\_\_\_\_\_

Straße, Nummer\*

\_\_\_\_\_

PLZ, Ort\*

\_\_\_\_\_

Telefonnummer

\_\_\_\_\_

E-Mail

\*erforderliche Angabe

### Datenschutzerklärung

Ich erteile die ausdrückliche Zustimmung zur Verwendung meiner zur Verfügung gestellten Daten – einschließlich der Angaben zu meinen gesundheitlichen Verhältnissen - zum Zwecke der Zusendung von Broschüren und Produkt-Mustern von Coloplast-Produkten und Services per Post, E-Mail oder Telefon. Ich bin auch weiterhin an Coloplast-Produkten und Services interessiert. Ich bin darüber unterrichtet, dass meine Daten ausschließlich von Coloplast Österreich verwendet und nicht an Dritte weitergegeben werden. Mir ist bekannt, dass ich mein Einverständnis jederzeit kostenfrei und problemlos bei der Coloplast GmbH, Thomas-Klestil-Platz 10, 1030 Wien oder E-Mail [at@coloplast.com](mailto:at@coloplast.com), widerrufen kann.

\_\_\_\_\_

Ort, Datum

\_\_\_\_\_

Unterschrift\*

Das Coloplast Logo ist eingetragene Marke der Firma Coloplast A/S.  
© 2014-07 Coloplast GmbH, 1030 Wien

Den ausgefüllten Coupon senden Sie bitte an: Coloplast GesmbH, Thomas-Klestil-Platz 10, 1030 Wien



# NEUE REHA IM HAUS DER BARMHERZIGKEIT

Ambulante Neuro-Rehab für die Reintegration in den Alltag

Das Haus der Barmherzigkeit in der Seeböckgasse kann seit Kurzem ein neues Programm der ambulanten Neurologischen Rehabilitation anbieten. Es wendet sich an Betroffene mit einem akuten oder chronischen neurologischen Leiden. Oft bleiben nach einer Akutversorgung und einem eventuellen Rehabilitationsaufenthalt einzelne Alltagsfähigkeiten weiterhin eingeschränkt, weshalb eine weitere vertiefende Therapie nötig ist, um die Selbstständigkeit im Alltag und im Berufsleben zu festigen.

Hier setzt die ambulante Rehabilitation an: Nach fachärztlicher Begutachtung wird ein individuell abgestimmtes Behandlungsprogramm zusammengestellt, bei dem die neu erlernten Fähigkeiten für Alltag und Berufsleben in der gewohnten Umgebung angewandt, erprobt und vertieft werden können.

## Persönliche Voraussetzungen

- Sie befinden sich im Berufsleben oder in befristeter Berufsunfähigkeits-/Invaliditätspension
- Sie sollten so weit stabilisiert sein, dass Sie zu Hause

wohnen und durch intensive Therapie noch deutliche Verbesserungen erreichen können

- Sie sollten weitgehend selbstständig sein und keiner Beaufsichtigung bedürfen

## Medizinische Voraussetzungen

- Vorliegen eines akuten oder bestehenden chronischen neurologischen Leidens wie beispielsweise MS
- Die ambulante Reha ist kein Ersatz für einen stationären Aufenthalt!

## Behandlungsziele

- Erweiterung der Selbstständigkeit durch Verbesserung alltags- und berufsrelevanter Fähigkeiten
- Integration in das private Umfeld und wenn möglich in das Berufsleben
- Psychische Bewältigung der Krankheitsfolgen

## Ablauf

Das Behandlungsprogramm dauert jeweils ein Semester, die Therapien finden zwei Mal wöchentlich zu je drei Stunden statt. Ergänzend dazu wird ein persönliches Übungsprogramm für zu Hause erstellt.



## Aufbau des Programms

Grundsätzlich nehmen alle PatientInnen zumindest an den Physio- und Ergotherapiegruppen teil. Darüber hinaus gibt es weitere, ergänzende Angebote: Klinische Psychologie, Neuropsychologie, Logopädie und Diätologie.

## Zuweisung

Die Zuweisung kann von FachärztInnen, AllgemeinmedizinerInnen, Rehabilitationszentren oder Akutkrankenhäusern erfolgen.

Vor Beginn ist ein Antrag zur Kostenübernahme bei der Pensionsversicherungsanstalt (PVA) notwendig. Ein Anspruch auf die Reha besteht jedoch nicht. |

**Sie haben noch Fragen zum Ablauf? Einfach anrufen, wir beraten sie gerne!**  
Tel.: 01/409 26 69

# FUNKTIONELLE ELEKTROSTIMULATION (FES)

Eine Therapieoption zur Verbesserung des Gehens

Selbstständiges, sicheres Gehen ist eine wichtige alltägliche Funktion, die durch MS häufig beeinträchtigt wird. Eines der häufigsten Symptome ist eine Schwäche der Vorfußhebermuskulatur. Diese führt rasch zu einer sichtbaren Störung des Gangbildes, weil der Fuß am Boden schleift und das Aufsetzen des Fußes mit dem Vorfuß erfolgt. Es kommt zusätzlich zu Ausweichbewegung in Hüfte und Knie, wodurch der flüssige Ablauf des Gehens verloren geht.

Das Gehen erfordert erhöhte Aufmerksamkeit, da die Fußhebung bzw. das Schwungbein bewusst gesteuert werden müssen. In weiterer Folge kommt es automatisch zu einer Reduktion des Gehetempos, das Gehen wird anstrengender und das Sturzrisiko erhöht.

Da der Erhalt von selbstständigem, sicherem Gehen prioritär ist, sind therapeutische Maßnahmen wichtig:

## Bewährte Therapiemöglichkeiten:

Physiotherapie ist die erste und neben der medikamentösen Therapie wichtigste Maßnahme. Eine Sprunggelenks – Fuß – Orthese (Peronäuschiene) kann eine schwer therapierbare Restschwäche oder bleibende rasche Ermüdbarkeit der Vorfußhebermuskulatur kompensieren. Es gibt verschiedenste Arten, die individuell ausgesucht und verordnet werden.

Sie sind kostengünstig, benötigen weder eine lange Anpassungs- oder Lernphase und bieten viel Stabilität für den Fuß. Allerdings ist vor allem die Bewegungsfreiheit z.B. beim Stiegensteigen eingeschränkt, da sich die Orthese nicht an individuelle Unterschiede anpasst.

## Alternative: FES

Dabei werden auf der Haut Elektroden angebracht, die das Nervensystem mittels elektrischer Impulse stimulieren. Die aktuell erhältlichen Modelle wurden bei der Handhabung wesentlich vereinfacht: die Manschette zur Stimulation kann mit einer Hand angelegt werden und ein kleines Steuerungsgerät ermöglicht das rasche Ein- und Ausschalten.

## Funktionsweise

Im Schuh registriert ein Sensor die Anhebung der Ferse als Signal für den Start der Schwungphase des Beines. Mittels Funk wird ein Impuls an den Nerv übertragen. Es erfolgt ein Impuls, der die Muskeln des vorderen Unterschenkels aktiviert. Dadurch kommt es zu einer Anhebung des Vorfußes und das Bein kann ohne Schleifen und übertriebene Hüft- und Kniebeugung nach vorne gebracht werden. Mit dem Fersenkontakt kann die Standbeinphase beginnen.

## Vorteile

- Die Parameter wie Start, Dauer und Stärke der Kontraktion können individuell eingestellt werden.
- Das vorhandene Restpotential wird ausgenutzt.
- Der Vorfuß wird im richtigen Moment angehoben, das Gangbild unauffälliger.
- Weitere Strecken können ohne Ermüdung zurückgelegt werden.
- Die Sturzgefahr verringert sich.
- Das Vertrauen in das eigene Gehvermögen steigt.
- Die Stimulation wirkt positiv gegen Muskelatrophie, eine Modulation der Spastizität ist möglich und die Blutzirkulation verbessert sich. >



**Nachteile**

- Der Strom ist spürbar und kann unangenehm sein. Hautreizungen sind bei sehr langem Tragen möglich.
- Die Geräte sind relativ teuer.

Vor der Anschaffung ist eine eingehende Untersuchung durch PhysiotherapeutInnen in Zusammenarbeit mit OrthopädietechnikerInnen unabdingbar, denn nicht jede/r MS-Betroffene mit einer Vorfußheberschwäche profitiert:

1. Analyse des Ganges, der selektive Bewegungsmöglichkeiten sowie Kraft des gesamten Beines
2. Exakte Bewertung des Störungsmusters
3. Eine ausreichend lange Testphase unter Alltagsbedingungen ist nötig, um die optimale Einstellung zu erreichen |

**Maria Essmeister**

Physiotherapeutin

Univ. Klinik für Neurologie/Neurologische Rehabilitation

## NESS L300® FÜR EIN NATÜRLICHES GANGBILD TROTZ FUSSHEBERSCHWÄCHE

Das NESS L300® Fußheber-System ist ein hochentwickeltes System zur funktionellen Elektrostimulation (FES = Oberflächenstimulation der Nerven). Es unterstützt Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit und verschafft Erleichterung beim Gehen. **Wieder mehr Lebensqualität dank NESS L300®**

**Kontaktieren Sie unseren Spezialisten und finden Sie heraus, ob das Bioness NESS L300® für Sie geeignet ist!**

**Christof Ullrich, MSC**

Medizin- und Rehabilitationstechnik

**bständig competence center 2**

1170 Wien, Jörgerstraße 13

Tel 0664/846 14 49

c.ullrich@bstaendig.at

**www.bstaendig.at**



 **Bioness®**  
LiveOn™

 **bständig**

## AUSFLUG ZUM SCHLOSS HOF

Antonia Scharl, Selbsthilfegruppe MegaStark

Der „MS-Ausflug“ am 27. August ging in diesem Jahr ins Marchfeld, genauer gesagt zum Schloss Hof mit seiner reichen und wechselvollen Geschichte.

Prinz Eugen von Savoyen kaufte im 18. Jahrhundert die Burg und ließ auf dem Areal von Johann Lukas von Hildebrandt ein Barockschloss mit ausgedehnter Terrassen-Gartenanlage, Orangerie, Gutshof mit Handwerksbetrieben, Tiergarten, usw. errichten. Hier wurde alles erzeugt, was für das Leben gebraucht wurde. Die Umgebung von Schloss Hof mit seinen ausgedehnten Auegebieten Donau- und Marchauen war auch ein ideales Jagdgebiet für Prinz Eugen.

Nach Prinz Eugens Tod kam seine Nichte bzw. deren Gemahl in den Besitz des Schlosses. In der Folge kaufte Kaiserin Maria Theresia das Schloss, das sie nach dem Tod ihres Gemahls Franz Stephan von Lothringen als Witwensitz umbauen ließ. Ein Zimmer ist noch in diesem Stil erhalten.

In der Amtszeit von Kaiser Franz Josef wurde das Militär im Schloss untergebracht. Alle Möbel und Kunstschätze des Schlosses wurden nach Wien gebracht, das Schloss war „leer“!

Nach dem Krieg gelangte der Staat Österreich in den Besitz von Schloss Hof. Im Jahre 2002 begannen die Renovierungsarbeiten im Schloss, die gesamte Anlage wurde barrierefrei umgebaut.

### Originalgetreue Bepflanzung

Nach der Mittagspause im Restaurant „Zum Weißen Pfau“ besichtigten wir die große Gartenanlage mit den Terrassen. Durch die Entdeckung von ursprünglichen Bepflanzungsplänen in Tirol konnte nun auch die Terrassen-Gartenanlage des Barock – Blumen, Brunnen und Grotten sowie Skulpturen – originalgetreu wiederhergestellt werden. Eine „Augenweide“ an Blumen und Farben, man muss sich diese Pracht immer wieder anschauen.

Wir danken den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen vom Roten Kreuz und der MS-Gesellschaft Wien, dass ihr diesen schönen und interessanten Ausflug für uns wieder möglich gemacht habt!

Es war wieder schön, mit den anderen Selbsthilfegruppen gemeinsam etwas zu unternehmen, abseits von Symposien und Kongressen. Wir freuen uns wieder auf den nächsten Ausflug. |



## WHO IS WHO?

Ihr Team auf einen Blick



**Mag. Julia Asimakis**  
Psychotherapie



**DSA Rita Bammer**  
Sozialberatung



**Martina Körtner**  
Sozialberatung



**Karin Krainz-Kabas**  
Geschäftsführung



**Gabriela Kummer**  
Buchhaltung & Administration



**Mag. Elisabeth Reeh**  
Fundraising & PR



**Katharina Schlechter**  
Psychotherapie  
Leitung Sozialberatung



**Mag. Karin Sieberer**  
Assistenz

# TERMINKALENDER 2014

- **Informationsveranstaltung – Herbst:  
Multiple Sklerose - welche Therapie**

04. Oktober 2014  
Beginn 14:30 Uhr  
Hörsaalzentrum AKH Wien  
**Voranmeldung erbeten!**

- **Gesprächsrunde für neudiagnostizierte  
PatientInnen**

08. Oktober 2014  
MS-Beratungszentrum, 1170 Wien  
**Voranmeldung erbeten!**

- **Aufbruch 1-2-3**

In seinem neuesten Film nimmt Martin Bruch („handbikemovie“) seine ZuschauerInnen mit auf eine Reise durch das Wiental.  
11. November 2014, Kardinal-König-Haus,  
Kardinal-König-Platz 3, 1130 Wien (der Veranstaltungsort ist barrierefrei) **Begrenzte TeilnehmerInnenzahl, Anmeldung ab sofort möglich!**

- **Vernissage & Benefiz zugunsten  
der MS-Gesellschaft Wien**

RenatA PantherA, Kunst-Malerin und Fotografin, Web: [www.rlv.m.at](http://www.rlv.m.at)  
Ihre Leidenschaft gehört der Farbewelt der Acrylmalerei, ihre Werke drücken Entschlossenheit und Lebensfreude aus. Die Künstlerin stellt dankenswerter Weise das Gemälde „Kokon“, 30x70 cm, zu Verfügung, das im Rahmen ihrer Ausstellung zugunsten der MS-Gesellschaft Wien verkauft wird.



**Vernissage:** 9. Oktober 2014, 19:00 Uhr,  
Galerie in der Stadtbücherei, Wiener Straße 23a,  
2320 Schwechat (über einen Seiteneingang ebenerdig erreichbar).  
Die Ausstellung ist bis 6. November geöffnet.

- **Weihnachtsfeier**

10. Dezember 2014  
Festsaal des CS Pflege- und Sozialzentrums  
Oberzellergasse 1, 1030 Wien  
**Voranmeldung erbeten!**

**Information und Anmeldung zu den Veranstaltungen :**

**Multiple Sklerose Gesellschaft Wien, Tel. 01/409 26 69 oder [office@msges.at](mailto:office@msges.at)**



**MULTIPLE SKLEROSE  
GESELLSCHAFT  
WIEN**

**Impressum:**

Multiple Sklerose Gesellschaft Wien,  
Hernalser Hauptstraße 15 – 17/A-1170 Wien. Tel. 01/409 26 69,  
Fax 01/409 26 69-20, Mail: [office@msges.at](mailto:office@msges.at), Web: [www.msges.at](http://www.msges.at)  
Für den Inhalt verantwortlich: Karin Krainz-Kabas.  
Druck: agensketterl Druckerei GmbH/A-3001 Mauerbach.  
Layout: Veronika Vass, [www.veronikavass.at](http://www.veronikavass.at)  
Dieses Informationsmagazin können Sie kostenlos bei der  
MS-Gesellschaft Wien abonnieren.  
DVR: 2110357, ZVR: 182581531.

Österreichische Post AG Postamt 1090 Wien / Sponsoring, Post GZ03Z034802S  
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien MS-Informationen 12/2014