

MS Aktuell

Das Informations-Magazin der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien

Nr. 46 / Juni 2016

INFORMATION



INHALT: FORSCHUNGSBERICHT MUSIK UND MS.
MITGLIEDERVERSAMMLUNG. NEUER VORSTAND.



Editorial

Mit Musik geht alles besser

Musik geht uns ins Ohr und fährt uns in die Beine. Musik lässt uns lebendig fühlen, sie rührt unser Herz und kann uns aufrichten. Eine solche Melodie, ein solcher Song ist für mich Manhattan Transfer's „Soul food to go“. Schon beim zweiten Takt beginnen meine Füße zu wippen, Lächeln macht sich im Gesicht breit, ein Glücksgefühl strömt durch den ganzen Körper. Happy Sound vom Feinsten! Für die jüngeren Semester unter Ihnen: das funktioniert genauso gut mit One Republic und „Love runs out“!

Musik kann unsere aktuell empfundenen Gefühle verstärken, die romantischen ebenso wie die melancholischen, sie kann uns beruhigen und uns helfen einen hektischen Tag wohliger ausklingen zu lassen. Musik kann aber auch unsere Vorstellungskraft unterstützen und unsere Konzentration stärken.

Warum ich Ihnen das alles erzähle? Nun, das tu ich um Sie einzustimmen und neugierig zu machen auf die spannende Forschungsarbeit „Der Effekt rhythmisch stimulierter Bewegungsvorstellung auf Gehen, Fatigue und Lebensqualität bei Multiple Sklerose-Patient_innen“ von Barbara Seebacher, Physiotherapeutin aus Innsbruck. Lesen Sie von den beeindruckenden Ergebnissen auf den Seiten 4 und 5.

Auf Seite 6 finden Sie einen kurzen Bericht zu unserem sehr gut besuchten Frühjahrssymposium. Falls Sie nicht dabei sein konnten, haben Sie dennoch die Möglichkeit die Vorträge anzusehen und anzuhören. Entweder auf unserem YouTube-

Kanal oder erstmalig gibt es auch eine DVD, die wir Ihnen gegen eine kleine Spende gerne zusenden.

Mag.^a Karin Wunderlich ergänzt unser Team seit 1. April 2016, lesen Sie mehr über unsere neue Kollegin auf der gegenüberliegenden Seite.

Seit 9. Mai leitet ein neuer Vorstand die MS-Gesellschaft Wien. Wir heißen unseren neuen Vorstand herzlich willkommen, danken für die Bereitschaft zum Engagement und stellen Ihnen alle Vorstandsmitglieder auf der Seite 6 vor. Last but not least finden Sie eine Fotostrecke von unserer Veranstaltung zum Welt MS Tag auf der Seite 7.

Mit Worten über Musik habe ich meine Zeilen begonnen, mit Musik und Worten von John Miles möchte ich heute schließen:

*Music was my first love,
and it would be my last,
music of the future and music of the past,
to live without my music, would be impossible to do,
in this world of troubles, my music pulls me
through!*

Schönen Sommer wünscht Ihnen
Ihre

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

UNSERE NEUE MITARBEITERIN

Mag.^a Karin Wunderlich, Psychotherapie

In Vertretung von Mag.^a Julia Asimakis, die Ende März in Karenz gegangen ist, arbeite ich seit April als Psychotherapeutin im Team der MS-Gesellschaft Wien.

Ich bin Jahrgang 1965 und war nach meinem Studium zunächst freiberufliche Übersetzerin und Redaktionsleiterin in einem Wirtschaftsverlag. Dann absolvierte ich die Ausbildung zur personenzentrierten Psychotherapeutin nach Carl Rogers und war einige Jahre lang an Institutionen für Men-



Mag.^a Karin Wunderlich

schen mit Essstörungen und in Praxisgemeinschaften tätig. Seit 2011 arbeite ich in freier Praxis, wobei sich die Arbeit mit Men-

schen mit chronischen Erkrankungen und deren Angehörigen zu einem wichtigen Bereich meiner Tätigkeit entwickelt hat.

Den einen oder die andere von Ihnen werde ich ja vielleicht persönlich kennenlernen, wenn Sie als Betroffene_r oder Angehörige_r beschließen, das psychotherapeutische Angebot der MS-Gesellschaft Wien in Anspruch zu nehmen. Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen und ein Stück weit zu begleiten! |



ABSCHIED VOM STÖCKELSCHUH

von Anja Krystyn

Der Sommer hat uns endlich eingeholt. Die Sonne strahlt, die Haut atmet. Ärmel und Röcke werden kurz, die Beine auf schmalen Absätzen umso länger. Weibliche und männliche Blicke begegnen einander offen, manchmal hitzig, als hätte der Winterschlaf sie zu lange gebremst.

Ich krame meine hochhackigen Sandaletten heraus. Ganze

Sommernächte habe ich in ihnen durchgetanzt. Letztes Jahr bin ich darin mehrmals umgeknickt, jetzt schaffe ich gerade noch einen Schritt. Die neuen, flachen Sandalen sehen zum schicken Kleid schrecklich aus. Egal, ist doch Unsinn, sich wegen eines oberflächlichen Accessoires schlecht zu fühlen. Denk positiv und stürze dich in den Sommertraum!

Die Cafés in der Fußgängerzone sind voll. Ich setze mich an einen frei werdenden Tisch, die Krücke unauffällig an den Stuhl gelehnt.

Ein sympathischer Herr fragt nach dem Platz neben mir. Nettes Gespräch, hitzige Blicke, ein zweiter Drink. Wir stehen auf, um in ein anderes Lokal zu gehen. Er sieht die Krücke, meinen Gang, die flachen Schuhe. Im Getümmel der Straße habe ich den netten Herrn plötzlich verloren. Zufall? Die Übermacht des Stöckelschuhs? Dumme Erotik? Jedenfalls für mich ein Abend mit Katzenjammer. Erzähle mir niemand etwas von inneren Werten. Sie sind schön, wenn die äußeren stimmen. |

MULTIPLE SKLEROSE UND DER EFFEKT RHYTHMISCH STIMULIERTER BEWEGUNGSVORSTELLUNG

Ein Bericht von Barbara Seebacher



Barbara Seebacher

Physiotherapeut_innen wenden unterschiedliche Techniken an, um bei Multiple Sklerose (MS) Betroffenen die Bewegungskoordination, Geschicklichkeit, Kraft, Ausdauer und Balance zu verbessern, damit diese ihren Alltag besser bewältigen können. An der

Universitätsklinik für Neurologie Innsbruck führten wir eine Studie durch, um den Effekt einer neuen physiotherapeutischen Maßnahme zu untersuchen, nämlich einer Kombination aus Bewegungsvorstellung (Motor Imagery, MI) und rhythmisch auditiver Stimulation. MI ist die mentale Bewegungsausführung ohne tatsächliche körperliche Ausführung der vorgestellten Bewegungen^[1]. Die Vorstellung zu gehen aktiviert im Gehirn ähnliche Areale des sensorischen Netzwerks wie tatsächliches Gehen (Abbildung 1)^[2,3]. Rhythmisch auditive Stimulation ist der Einsatz von Musik, Metronom oder der Stimme, um das Timing von Bewegung – oder vorgestellter Bewegung – zu beeinflussen, bedingt durch Interaktionen zwischen sensorischen und motorischen Prozessen im Gehirn^[4]. Zweck unserer Studie war daher zu untersuchen, ob durch rhythmisch stimulierte MI bei MS Betroffenen das Gehen, die Fatigue und die Lebensqualität verbessert werden. Eine Gruppe von MS-Betroffenen wurde vor der Erstellung des Studienprotokolls nach ihren Erfahrungen und Meinungen befragt – wir bedanken uns herzlich für ihre Mithilfe!

Wir setzten kinästhetische MI des Gehens ein. Das bedeutet, dass die Studienteilnehmer_innen ihren



Abbildung 1

Körper bewusst „spüren“ sollten, während sie sich anhand einer Studien-CD vorstellten, unterschiedliche Arten des Gehens durchzuführen (Abbildung 2). Zusätzlich hörten sie rhythmische Instrumentalmusik mit verbaler Stimulation (Gruppe A) oder Metronomtakte mit verbaler Stimulation (Gruppe B). Gruppe C war die Kontrollgruppe ohne Intervention, wie aus der Tabelle ersichtlich ist. Die Studienteilnehmer_innen wurden instruiert, 6 Mal wöchentlich Zuhause je 17 Minuten lang für 4 Wochen zu trainieren. Alle 142 Teilnehmer_innen (auch jene der Kontrollgruppe) wurden wöchentlich angerufen, um sie bei Schwierigkeiten zu unterstützen und ihr Befinden zu notieren. Die Studienteilnehmer_innen erhielten die Fahrt- und Parkkosten ersetzt, ermöglicht aufgrund finanzieller Unterstützung durch die MS Forschungsgesellschaft. Unser Dank gilt hier sowohl den Studienteilnehmer_innen für ihre Mitarbeit als auch der MS Forschungsgesellschaft!



Abbildung 2

Die Resultate waren folgende: 131 Studienteilnehmer_innen komplettierten die Studie. Es kam zu keinen Nebenwirkungen. Die Teilnehmer_innen berichteten, die wöchentlichen Telefonanrufe als sehr unterstützend empfunden zu haben. Die Analyse zeigte einen signifikanten Effekt von Musik-stimulierter MI sowie Metronom-stimulierter MI auf die Gehgeschwindigkeit und Gehstrecke. Die Gehgeschwindigkeit steigerte sich in beiden Interventionsgruppen um rund 1 Sekunde auf 7,6 Metern und um etwa 65 Meter in 6 Minuten. Die subjektive Einschätzung der Gehfähigkeit, physische (körperliche) und Gesamtfatigue sowie MS-bezogene Lebensqualität verbesserten sich signifikant in beiden Behandlungsgruppen. Musik-stimulierte MI bewirkte signifikant stärkere Verbesserungen der kognitiven (geistigen) Fatigue und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität, z. B. Schmerz, soziale Rollenfunktion, allgemeine Bewertung des eigenen Gesundheitszustandes. Nur nach Musik-stimulierter MI konnten wir klinisch signifikante, d. h. auch im Alltag spürbare

Verbesserungen der physischen Fatigue, psychischen Gesundheit, Bewertung des Gesundheitszustandes sowie der MS-bezogenen physischen und psychologischen Lebensqualität feststellen. Da wir bisher die Mechanismen hinter diesen Verbesserungen nicht genau verstehen, führen wir derzeit eine Folgestudie an der Universitätsklinik für Neurologie Innsbruck durch. Ziel des Gesamtprojekts ist es, einen weiteren wirksamen physiotherapeutischen Behandlungsansatz zur Behandlung von Gehstörungen und Fatigue bei MS-Betroffenen zu entwickeln. |

Studie: „Der Effekt rhythmisch stimulierter Bewegungsvorstellungen auf Gehen, Fatigue und Lebensqualität bei Multiple Sklerose-Patient_innen“
Autoren: Barbara Seebacher, Raija Kuisma, Angela Glynn (Universität Brighton, School of Health Sciences UK) und Thomas Berger (Universitätsklinik für Neurologie, Medizinische Universität Innsbruck)

Literatur

1. Jeannerod, M., Mental imagery in the motor context. *Neuropsychologia*, 1995. 33(11): p. 1419–32.
2. Glover, S. and P. Dixon, Context and Vision Effects on Real and Imagined Actions: Support for the Common Representation Hypothesis of Motor Imagery. *J Exp Psychol Hum Percept Perform*, 2013.
3. la Fougere, C., A. Zwergal, A. Rominger, S. Forster, G. Fesl, M. Dieterich, T. Brandt, M. Strupp, P. Bartenstein, and K. Jahn, Real versus imagined locomotion: a [18F]-FDG PET-fMRI comparison. *Neuroimage*, 2010. 50(4): p. 1589–98.
4. Janata, P., S. T. Tomic, and J. M. Haberman, Sensorimotor coupling in music and the psychology of the groove. *J Exp Psychol Gen*, 2012. 141(1): p. 54–75.

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Kurzbericht

Im Rahmen der ordentlichen Mitgliederversammlung der MS-Gesellschaft Wien am Montag, den 9. 5. 2016 wurde ein neuer Vorstand gewählt.



Univ. Prof. Dr. Fritz Leutmezer

Der neue Vorstand

Univ. Prof. Dr. Fritz Leutmezer wurde als Präsident wiedergewählt, neue Vizepräsidentin ist Univ. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Barbara Bajer-Kornek.

Wiedergewählte Vorstandsmitglieder: Anne-Claude

Golkowsky, Mag.^a Ursula Hensel, DGKS Christine Jagoditsch, OA Dr. Helmut Rauschka, Ing. Robert Schlathau, Mag.^a Margot Sepke und Gerhard Zimmermann. Neu in den Vorstand gewählt wurden: Mag.^a Manuela Lanzinger, Dr. Paulus Rommer und Valentina Santi.

Rechnungsprüfer verbleibt weiterhin die Kanzlei Inter.

Der scheidende Vizepräsident Univ. Prof. Dr. Wolfgang Kristoferitsch wurde von der Mitgliederversammlung zum **Ehrenmitglied der MS-Gesellschaft Wien** ernannt. |

FRÜHJAHRSSYMPOSIUM 9. APRIL 2016

„Therapien heute und morgen“

Gut besucht war unser erstes Symposium 2016. Kein Wunder, tut sich doch viel im Bereich der MS-Forschung. Tagesmedien berichten gerne über wissenschaftliche „Durchbrüche“ und über demnächst mögliche „Heilungschancen“. Umso wichtiger ist es, profunde Informationen aus neurologischer Sicht und somit aus „erster Hand“ zu bekommen. Die MS-Gesellschaft Wien dankt Dr. Paulus Rommer und Univ. Prof. Dr. Fritz Leutmezer von der MedUni Wien für ihre Vorträge zu medikamentösen Therapien. Mindestens genauso wichtig ist es aber auch Kenntnisse darüber zu haben, wie ein neu entwickeltes Medikament seinen Weg in den Erstattungskodex der Sozialversicherungen findet. Unser Dank gilt hier unserer Referentin, der stellvertretenden ärztlichen Direktorin der Wiener Gebietskrankenkasse Dr.ⁱⁿ Silke Näglein, die unseren Zuhörerinnen

und Zuhörern einen Einblick in die Grundsätze der Sozialversicherung gab. Falls Sie keine Gelegenheit hatten mit dabei zu sein gibt es die Vorträge zum Nachschauen:



Auf unserer brandneuen DVD „Therapien heute und morgen“, zu bestellen bei der MS-Gesellschaft Wien: office@msges.at, Tel. 01/409 26 69, Kostenbeitrag €10,- zzgl. Versandkosten.



Für Internet-Fans gibt es alle Vorträge (auch jene vom Herbst 2015) auf dem Youtube-Kanal der MS-Gesellschaft Wien.

https://www.youtube.com/channel/UCIZ8-rSzDSej_vArZtjGxA |

WELT-MS-TAG 2016

Unabhängigkeit und Arbeit. Unsichtbares – sichtbar machen!

Anlässlich des 8. internationalen Welt-MS-Tages lud die MS-Gesellschaft Wien am 25. Mai 2016 in die Räumlichkeiten des ASBÖ Landesverbandes Wien zu einer Podiumsdiskussion ein.

Unter dem diesjährigen Motto „UNABHÄNGIGKEIT und Arbeit. Unsichtbares – SICHTBAR machen“ führten hochkarätige Vortragende durch die Veranstaltung, deren Einladung mehr als 100 Interessierte und Betroffene folgten:

Wir bedanken uns bei allen Referent_innen:

Ass. Prof. Reinhold Scherer, TU Graz – Univ. Prof. Dr. Fritz Leutmezer – Dr.ⁱⁿ Andrea Schmon, Sozialministeriumservice – Mag.^a (FH) Nina Putzenlechner, Career Moves – Erwin Schauer, Bank Austria Disability Manager – Mag.^a Karin Chladek, GF der ÖMSG-Privatstiftung – Mag.^a Manuela Lanzinger, Umweltberatung, Betroffene – Dr.ⁱⁿ Renate Schleder, Angestellte (Wien-Holding-Tochter), Betroffene



Unsere neuen Kampagnen-Sujets



Ass. Prof. Reinhold Scherer,
TU Graz



Reinhard Hundsmüller,
Bundesgeschäftsführer
ASBÖ



Univ. Prof. Dr.
Fritz Leutmezer



Podiumsdiskussion zum Thema
„Unabhängigkeit und Arbeit“



Karin Krainz-Kabas
(GF MS-Gesellschaft
Wien), Mag.^a Ina Sabitzer
(Moderatorin)



Mag.^a (FH) Nina Putzenlechner,
Erwin Schauer

**Vielen Dank auch
an unsere zahlrei-
chen Unterstützer_
innen, die diese
Veranstaltung er-
möglich haben:**



Mag.^a Karin Chladek,
Mag.^a Manuela Lanzinger,
Dr.ⁱⁿ Renate Schleder



Interessierte und Betroffene

Arbeiter Samariter Bund Österreich,
Bayer Austria GmbH, Biogen Austria
GmbH, Merck GmbH, Kampagnen-
Fotograf Arndt Ötting, Octapharma
GmbH, PKP BBDO Werbeagentur
GmbH, Roche Austria GmbH, SMD –
Sturm Marketing Direkt GmbH |

HABEN SIE HUNGER AUF KUNST UND KULTUR UND/ODER BEWEGUNG?

Kulturpass und Tu Was-Pass!

Chronisch krank zu sein ist teuer, da bleibt manchmal wenig Kleingeld über für Freizeit und Kultur. Gerade die Freizeit, die Kunst und Bewegung helfen uns, von den Herausforderungen des Alltages zu entspannen, neue Kräfte zu sammeln, sich inspirieren zu lassen und persönlich weiter zu entwickeln. Wir freuen uns, Ihnen wieder den Kulturpass und Tu Was-Pass! in Erinnerung rufen zu können.

Mit dem Kulturpass erhalten Menschen, die unter der Armutsgrenze leben, in über 200 Kultureinrichtungen in Wien freien Eintritt. Die Partnerorganisationen finanzieren diese Freitickets durch private Spenden und Sponsoren. Die Karten sind somit keine Almosen, sondern gespendete bzw. gesponserte Karten.

Der Verein BEWEGUNGSHUNGER, eine Initiative von sportinteressierten Erwerbsarbeitslosen, hat gemeinsam mit der Wiener Gesundheitsförderung 2013/2014 den Tu Was-Pass! geschaffen. Er ermöglicht Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern mit wenig Einkommen kostenfrei Bewegungs- und Sportkurse zu belegen: Von Aikido bis Pilates und von Feldenkrais bis Shaolin Kungfu.

Laut einer Erhebung (EU-SILC) im Jahr 2014 sind **14.1%** der österreichischen Bevölkerung **armutsgefährdet**, d.h. sie haben ein Einkommen unter der Armutsschwelle. In Armutgefährdung zu leben heißt, dass man als Einzelperson über weniger als € 994,70 (bei 14 maligen Bezug), bei 12 monatigen Bezügen unter € 1.161,00 pro Monat verfügt, bzw. dass man unter € 13.926,00 je alleinstehender Person im Jahr Einkommen hat. Für Ehepaare und Familien mit Kindern gelten andere angepasste Richtsätze.

Die Erfahrung kennen Sie vermutlich auch selbst, dass Bewegung, Kunst und Kultur unserem Körper und unserer Seele gut tut – in guten wie in schwierigen Lebenssituationen. Sie sind herzlich eingeladen, mit Ihren Einkommensnachweisen einen Kulturpass und/oder einen „Tu Was-Pass!“ bei mir, DSA Rita Bammer zu beantragen! Im Rahmen eines Beratungsgesprächs kläre ich gerne mit Ihnen Ihren Anspruch. Dazu bitten wir Sie um vorige telefonische Terminvereinbarung unter der Nummer: 01/409 26 69-12. |



Entgeltliche Einschaltung



**PRIVATKLINIK
LASSNITZHÖHE**

VERTRAGSPARTNER:
alle Versicherungen
des VVÖ
(z.B. UNIQA
Wiener Städtische
Merkur)

**NEUROLOGISCHE
UND ORTHOPÄDISCHE
REHABILITATION**

DIREKTVERRECHNUNG MIT ALLEN
PENSIONSVERSICHERUNGSTRÄGERN

PRIVATKLINIK LASSNITZHÖHE

Miglitzpromenade 18, 8301 Lassnitzhöhe

Tel.: +43 (0) 3133 / 22 74 -0, Web.: www.sanlas.at

Mail: office@privatklinik-lassnitzhoehe.at

IMMER DIE ELBE, NIE DIE SELBE!

Mit dem Rollstuhlfahrrad von der sächsischen Schweiz bis zur Mündung ins Wattenmeer.

Nadine Eichler, MS-Betroffene und langjähriges Mitglied der MS-Gesellschaft Wien, hat sich gemeinsam mit ihrem sportlichen Partner Roman Fuchs einen individuellen Reisetraum erfüllt.

Mittels Rollstuhlfahrrad begaben sich die beiden auf eine dreieinhalbwöchige Radtour entlang der Elbe mit insgesamt 1.350 km quer durch 6 deutsche Bundesländer. Dabei bot sich ihnen ein unvergess-

liches Naturschauspiel mit majestätischen Fischadlern, Schafherden und Störchen in Blumenwiesen. Auch die zahlreichen Sehenswürdigkeiten, wie das bizarre Elbsandsteingebirge, die Altstadt Dresdens, das ehemalige Grenzgebiet von BRD und DDR und die Hochseeinsel Helgoland hinterließen einen bleibenden Eindruck.

Trotz täglicher Herausforderungen, wie z. B. eine behindertengerechte Herbergssuche oder der Transport des umfangreichen Reha Bedarfs, überwog am Tourenziel – der Mündung in den

Nationalpark Wattenmeer – Stolz und Freude über diese gelungenen und zugleich unvergessliche Reise. |

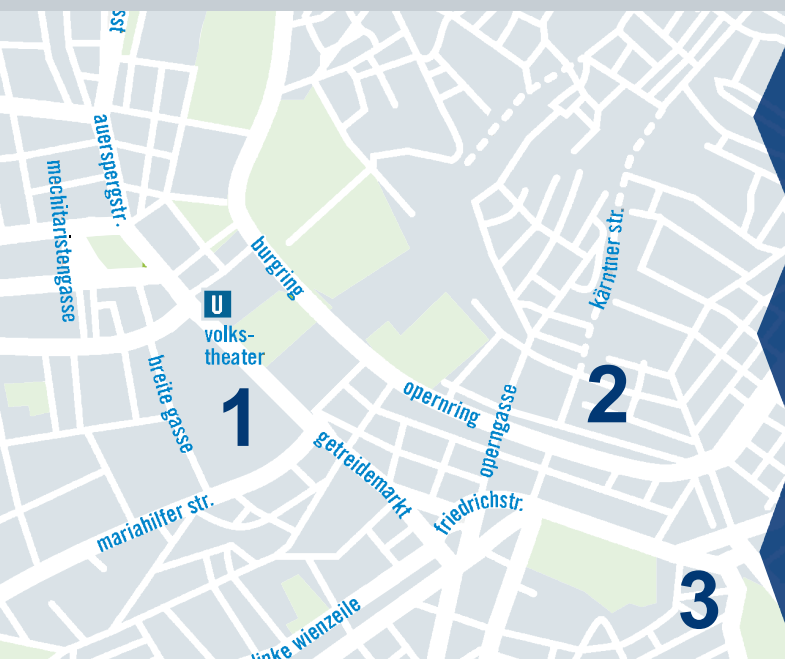


Entgeltliche Einschaltung



Am günstigsten parken Sie bei uns!

CONTIPARK
InterparkingGroup



1

Tiefgarage Am Museumsquartier
Museumsplatz 1

pro Stunde nur 2,00€
pro Tag nur 6,00€

2

Tiefgarage Kärtnering
Mahlerstraße 6-8

pro Stunde nur 2,00€
bis 7 Stunden nur 8,00€

3

Tiefgarage Karlsplatz
Matiellistraße 2-4

bis 5 Stunden nur 4,00€
bis 10 Stunden nur 7,00€

16x in Wien - auch in Ihrer Nähe

mservice



MS-Service bietet allen, die von der Erkrankung Multiple Sklerose (MS) direkt oder indirekt betroffen sind, die Möglichkeit einer Plattform für Informations- und Erfahrungsaustausch. Allen voran steht die Steigerung der **Lebensqualität** mit dem Ziel, ein **normales Leben** ohne Einschränkungen oder Diskriminierung führen zu können, als auch die Enttabuisierung der MS-Erkrankung mit Erhöhung eines **fundierte[n] Wissensstandes**.

MS-SERVICE SETZT MASSNAHMEN:

Unser Service umfasst **Informations-** und **Unterstützungsangebote** für PatientInnen, Angehörige und ExpertInnen durch zielgruppenspezifische Projekte:

- Veranstaltungen und Workshops
- Übungsmodule (Entspannung, Bewegung, Kognition) und APPs
- Infoline (direkter Kontakt zu ExpertInnen im Bereich Soziales, Recht und Psychologie)

Lesenswertes und zahlreiche Informationen rund um ein Leben mit MS finden Sie unter 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.novartispharmaceuticals.at

AT1604468998 Datum der Erstellung: 03/2016

 **ms**service
MEIN WISSEN.
MEINE ZUKUNFT.
MEIN LEBEN.

WWW.MS-SERVICE.AT

 <http://facebook.com/mservice.at>

KONTAKTE & INFORMATIONEN

MS-Service:

info@ms-service.at

www.ms-service.at

Infoline: 0800/203909

Mo-Do: 9-16 Uhr

Fr: 9-13 Uhr

AUSFLUG DER MS-GESELLSCHAFT WIEN 2016

Schiffahrt Krems – Melk – Krems mit der MS Dürnstein

Die MS-Gesellschaft Wien lädt heuer im Rahmen ihres Jahresausfluges zu einer gemütlichen Schiffahrt durch die einzigartige Wachau, zwischen Krems und Melk ein. Nach einer Busfahrt von Wien nach Krems werden wir mit der MS-Dürnstein das 36 km lange Flusstal stromaufwärts befahren, vorbei an mittelalterlichen Burgen, malerischen Orten, gewaltigen Klosteranlagen und Weinbergen. Während der Fahrt werden wir in dem Bordrestaurant mit kulinarischen Hochgenüssen von regionalen Produkten verwöhnt und fahren nach einem kurzen Aufenthalt in Melk wieder stromabwärts vorbei an Sehenswürdigkeiten, wie etwa das Stift Melk, Schloss Schönbühel und die Stadt Dürnstein mit dem blauen Kirchturm.

Datum: Mittwoch, 24. August 2016

Treffpunkt: 7:40 Uhr, Wien Westbahnhof

Abfahrt Wien: 8:00 Uhr, Busfahrt Wien-Krems

Ankunft in Krems: 9:30 Uhr

Schiffahrt Krems-Melk-Krems: 10:15 Uhr–15:30 Uhr

Anschließend Busfahrt Krems-Wien

Ankunft Wien: 17:30–18:00 Uhr, Wien Westbahnhof

Preis: € 36,00 für Mitglieder und die erste Begleitperson;

Nicht Mitglieder und weitere Begleitpersonen € 72,00; im Preis inkludiert: Busfahrt, Schiffahrt und 3 gängiges Menü (ohne Getränke)

Anmeldungen können bis spätestens 16. August 2016 unter der Tel. 01 409 26 69-15 oder per Email an office@msges.at erfolgen. Achtung – begrenzte Teilnehmerinnenzahl! Die Reihung erfolgt nach Anmeldedatum!

In der Folge erhalten Sie einen Brief mit allen wichtigen Informationen zum Programm und den Zahlschein. |

Wir freuen uns wieder auf zahlreiche Teilnahme! |



© DDSG Blue Danube GmbH

KURZNOTIZEN

Die Pflege-Hotline der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien bietet pflegebedürftigen Menschen, deren Angehörigen und allen Personen, die mit Problemen der Pflege befasst sind, umfassende und kompetente Beratung an.

Unsere Mitarbeiterin Martina Körtner, informiert Sie speziell zu Fragen und Problemen in der häuslichen Pflege und Betreuung von Multiple Sklerose Betroffenen.



Martina Körtner

Die Beratung findet entweder telefonisch oder persönlich in unserem Beratungszentrum nach Terminvereinbarung statt.

Sie erreichen die Pflege-Hotline unter 01/409 26 69-11 oder per Email unter martina.koertner@msges.at

TERMINKALENDER 2016

- **Ausflug**
24. August 2016
Details dazu finden Sie auf Seite 11.
Wir freuen uns wieder auf zahlreiche Teilnahme!
- **Informationsveranstaltung – Herbst**
15. Oktober 2016
Hörsaalzentrum AKH Wien
- **Gesprächsrunde für neudiagnostizierte Betroffene**
im Herbst, auf Anfrage
MS-Beratungszentrum, 1170 Wien
- **Themenreihe "Aromapflege"**
15. November 2016
MS-Beratungszentrum, 1170 Wien
- **Weihnachtsfeier**
07. Dezember 2016
Festsaal des CS Pflege- und Sozialzentrums

Wir bitten um **Voranmeldung** für alle Veranstaltungen per Email office@msges.at, Tel. 01/409 26 69, via Homepage www.msges.at oder über facebook  www.facebook.com/MSGesellschaftWien

Für Adressänderungen
senden Sie bitte ein
Email an office@msges.at
oder rufen Sie an unter:
01/409 26 69.

Vielen Dank!

Damit wir kostenlose Beratungen und unser
Informationsmagazin MS-Aktuell anbieten können,
benötigen wir Förderungen und Spenden.

Wenn Sie unsere Arbeit wichtig finden, freuen
wir uns über Ihre Anerkennung in Form einer
finanziellen Unterstützung!

Multiple Sklerose Gesellschaft Wien
IBAN: AT10 1200 0100 0295 9996

Danke!



**MULTIPLE SKLEROSE
GESELLSCHAFT
WIEN**
Mehr verstehen. Mehr leben.

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, Web: www.msges.at
Für den Inhalt verantwortlich: Karin Krainz-Kabas
An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet: DSA Rita Bammer,
Nadine Eichler, Karin Krainz-Kabas, Anja Krystyn, Barbara
Seebacher MSc, Mag.ª Karin Sieberer, Mag.ª Karin Wunderlich
Druck: agenskettel Druckerei GmbH/A-3001 Mauerbach
Layout: Veronika Vass, www.veronikavass.at, Florian Spielauer
DVR: 2110357, ZVR: 182581531

Österreichische Post AG Postamt 1090 Wien / Sponsoring, Post 16Z040684 S
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

MS-Informationen 02/2016