

# Presse-Information Press Release

AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V.

Stuttgart, 9. Dezember 2015

## **Kognitionstraining für Multiple-Sklerose-Erkrankte erweitert**

Interaktives Trainingsprogramm der AMSEL „MS Kognition – Stärke Deine Fähigkeiten“ mit drei neuen Übungen

Das maßgeschneiderte, interaktive Trainingsprogramm „MS Kognition – Stärke Deine Fähigkeiten“ vereint theoretisches Wissen und praktische Übungen, die MS-Erkrankten helfen, Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Exekutivfunktionen zu verbessern. Das 2014 von AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V. und der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V. entwickelte Programm wurde nun um drei weitere wissenschaftlich fundierte Übungen im Bereich Gedächtnis und Exekutivfunktionen aufgerüstet. Damit bietet „MS Kognition“ auf [www.amsel.de](http://www.amsel.de) und als kostenlose App Menschen mit Multipler Sklerose insgesamt neun Möglichkeiten, spielerisch kognitive Fähigkeiten zu trainieren.

## **Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Exekutivfunktionen spielerisch trainieren**

Beinahe jeder zweite MS-Erkrankte hat kognitive Probleme. Schwierigkeiten mit der Aufmerksamkeit, dem Langzeitgedächtnis, der konzentrierten Wahrnehmung und dem planerischen Handeln belasten das Alltagsleben – beruflich, familiär und im sozialen Gefüge. Doch mit gezielten Übungen lassen sich kognitive Störungen reduzieren und verbessern. Hilfreich ist „MS Kognition“ nicht nur für MS-Erkrankte. Jeder, der seine kognitiven Fähigkeiten trainieren und dabei viel Spaß haben will, liegt mit diesem Übungsprogramm richtig.

Um das **Kurz- und Langzeitgedächtnis** zu stärken, stehen im Trainingsprogramm der AMSEL nun insgesamt vier Übungen bereit, zwei davon sind neu hinzugekommen. „Wer war's“ trainiert vor allem das Namens- und Langzeitgedächtnis, „Störenfried“ das räumliche Vorstellungsvermögen sowie das Erinnerungsvermögen. Um die **Exekutivfunktionen**, also Handlungsplanung und problemlösendes Denken zu fördern, ist zusätzlich der „Dienstplan“ ein probates Mittel. Unverändert geblieben ist der Bereich Aufmerksamkeit. Die drei hier vorhandenen Übungen schulen sowohl die Reaktionsbereitschaft als auch die geteilte und fokussierte Aufmerksamkeit wie die Konzentrationsfähigkeit.

Das Kognitionstool „MS Kognition - Stärke Deine Fähigkeiten“ kann als Desktop-Version auf [www.amsel.de/ms-kognition](http://www.amsel.de/ms-kognition) absolviert werden oder als Android- bzw. iOS-App „MS Kognition“. Die im App-Store und bei Google Play bereitgestellte App wurde bisher mit den Übungen „Wer war's?“ und „Störenfried“ erweitert, der „Dienstplan“ wird bis Ende Januar 2016 ebenfalls verfügbar sein.

Fachlich begleitet wurde das Trainingsprogramm von Prof. Dr. med. Peter Flachenecker, Chefarzt des Neurologischen Rehabilitationszentrums Quellenhof in Bad Wildbad und Vorsitzender des Ärztlichen Beirates der AMSEL, und Diplompsychologin Heike Meißner. Die Techniker Krankenkasse (TK) hat die Weiterentwicklung im Rahmen der Projektförderung der Krankenkassen 2015 dankenswerterweise finanziell unterstützt.

AMSEL Baden-Württemberg e.V.  
Stuttgart, **9. Dezember 2015**

Anschläge ohne Leerzeichen: 2.437

Anschläge mit Leerzeichen: 2.767

Jetzt Fan werden: [www.amsel.de/facebook](http://www.amsel.de/facebook)

## Hintergrund:

### AMSEL – wer ist das?

Die AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V. ist Fachverband, Selbsthilfeorganisation und Interessenvertretung für MS-Kranke in Baden-Württemberg. Die Ziele der AMSEL: MS-Kranke informieren und ihre Lebenssituation nachhaltig verbessern. Der AMSEL-Landesverband hat rund 8.600 Mitglieder, 61 AMSEL-Kontaktgruppen und Initiativen und 20 Junge Initiativen in ganz Baden-Württemberg. Mehr unter [www.amsel.de](http://www.amsel.de)

**Multiple Sklerose (MS)** ist die häufigste entzündliche Erkrankung des Zentralnervensystems. Aus bislang noch unbekannter Ursache werden die Schutzhüllen der Nervenbahnen an unterschiedlichen Stellen angegriffen und zerstört, Nervensignale können in der Folge nur noch verzögert oder gar nicht weitergeleitet werden. Die Symptome reichen von Taubheitsgefühlen über Seh-, Koordinations- und Konzentrationsstörungen bis hin zu Lähmungen. Die bislang unheilbare, aber mittlerweile behandelbare Krankheit bricht gehäuft zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr aus.

### MS in Zahlen

16.000-18.000	MS-Kranke in Baden-Württemberg
1,6-1,8	MS-Kranke pro 1.000 Einwohner in Baden-Württemberg
350-400	Neuerkrankungen pro Jahr in Baden-Württemberg
1	Diagnose täglich in Baden-Württemberg
200.000	MS-Kranke deutschlandweit
500.000	MS-Kranke europaweit
2,5 Mio.	MS-Kranke weltweit

Der Abdruck dieser Presse-Information ist honorarfrei.  
Über ein Belegexemplar freuen wir uns.