

Presse-Information Press Release

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

Stuttgart, 24. September 2015

Sperrfrist: 25. September 2015, 11.15 Uhr

Mit der AMSEL-App *MS Kognition* spielerisch das Gehirn trainieren – überall und jederzeit

Beinahe jeder zweite an Multiple Sklerose Erkrankte hat kognitive Probleme. Das belastet neben der privaten vor allem die berufliche Situation. Doch mit gezielten Übungen lassen sich kognitive Störungen reduzieren beziehungsweise verbessern. Die kostenfreie App *MS Kognition*, die AMSEL, Aktion Multiple Sklerose-Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V., zusammen mit dem Bundesverband der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft entwickelt hat, ermöglicht es ab sofort, kognitive Funktionen unabhängig von Zeit und Raum auf Smartphones oder Tablets zu trainieren.

In der als Android- und iOS-Version bereitgestellten App *MS Kognition* helfen sechs wissenschaftlich fundierte Übungen Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Exekutivfunktionen, also Handlungsplanung und problemlösendes Denken, spielerisch wieder „auf Vordermann zu bringen“. So schult die Übung „Blitzreaktion“ die Reaktionsbereitschaft, „Fischfang“ stärkt die geteilte Aufmerksamkeit, „Getränkeausschank“ verbessert die Konzentrationsfähigkeit. Während „Reihenspeicher“ das Langzeitgedächtnis und „Vorletzter“ das Arbeitsgedächtnis trainieren, ist die „Wörtersuche“ ein probates Mittel, um die Exekutivfunktionen zu stärken.

Die Übungen werden ausführlich erklärt und verfügen in der Regel über mehrere Schwierigkeitsstufen. Nach jeder Übung wird das aktuelle Ergebnis ausgewertet und der bisherige Ergebnisverlauf dokumentiert, die Bestmarken werden in einer Statistik gesammelt.

Darüber hinaus erhält der Nutzer eine Menge Hintergrundwissen zur Bedeutung einzelner kognitiver Fähigkeiten für den Alltag, die Wirksamkeit kognitiver Trainingsprogramme und weitere nützliche Tipps.

Wer in den App Stores von Google Play und iTunes in den Kategorien „Gesundheit & Fitness“ sowie „Medizin“ mit den Schlüsselwörtern Kognitive Probleme, Kognition, Kognitionstraining, MS, Multiple Sklerose, AMSEL oder DMSG sucht, wird schnell fündig und kann, egal, wo er sich gerade aufhält, seine kognitiven Fähigkeiten trainieren. Auf www.amsel.de gibt es den direkten Link auf die Stores zur App. *MS Kognition* ist die dritte App der AMSEL. 2012 wurde die App *MS Tagebuch* zur Dokumentation des Krankheits- und Therapieverlaufs entwickelt, 2014 die App *Multiple Sklerose TV* mit laienverständlichen Videos zur Funktionsweise des Immunsystems, MS-Diagnostik und -Therapie sowie Videos mit Experten und MS-Erkrankten.

Fachlich begleitet wurde die App *MS Kognition* von zwei Experten des Neurologischen Rehabilitationszentrums Quellenhof in Bad Wildbad: Dipl.-Psych. Heike Meißner, Psychologische Psychotherapeutin / Klinische Neuropsychologin GNP, und Prof. Dr. med. Peter Flachenecker, Chefarzt, Vorsitzender des Ärztlichen Beirats der AMSEL und Vorstandsmitglied im Ärztlichen Beirat des DMSG-Bundesverbandes. Die Techniker Krankenkasse hat dankenswerterweise die Realisierung der App im Rahmen der Projektförderung der Krankenkassen 2015 finanziell unterstützt.

Übrigens: Hilfreich ist die App *MS Kognition* nicht nur für MS-Erkrankte. Jeder, der seine kognitiven Fähigkeiten trainieren und dabei viel Spaß haben will, liegt mit dieser App goldrichtig.

AMSEL Baden-Württemberg e.V.
Stuttgart, **24. September 2015**

Anschläge ohne Leerzeichen: 2.718

Anschläge mit Leerzeichen: 3.107

Jetzt Fan werden: 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

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.