

# Presse-Information Press Release

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

Stuttgart, 9. Dezember 2014

## **Interaktives Kognitionstraining hilft Menschen mit Multipler Sklerose**

„MS Kognition - Stärke Deine Fähigkeiten“ ist ein maßgeschneidertes, interaktives Trainingsprogramm, das theoretisches Wissen und praktische Übungen vereint, um MS-Erkrankten dabei zu helfen, Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Exekutivfunktionen zu verbessern. Entwickelt und produziert wurde das Internetprojekt von AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V. und der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V.

Bei fast jedem zweiten MS-Erkrankten, Studien sprechen von 45 bis 65 Prozent, funktionieren kognitive Prozesse wie Aufmerksamkeit, Informationsverarbeitung, Gedächtnis, komplexes Planen und Problemlösen eingeschränkt. Gerade im Alltag führt dies oft zu Schwierigkeiten, belastet neben der familiären insbesondere die berufliche Situation. Doch kognitive Störungen sind behandelbar und lassen sich durch gezielte Trainingsprogramme erfolgreich reduzieren beziehungsweise verbessern. Hier setzt das aktuelle internetbasierte AMSEL-Tool auf [www.amsel.de/ms-kognition](http://www.amsel.de/ms-kognition) ein.

## **Alltagsrelevante Fähigkeiten spielerisch üben**

Während es im Menüpunkt „Kognitive Probleme bei MS“ darum geht, die kognitiven Defizite zu benennen und fassbar zu machen, ihre Diagnosemöglichkeiten aufzuzeigen und mit Beispielen zu verdeutlichen, widmet sich der Menüpunkt „Therapieverfahren“ den medikamentösen und nicht-medikamentösen Behandlungskonzepten. Im Mittelpunkt dieses Internetprojektes aber stehen die „Kognitiven Übungen“, die dazu einladen, aktiv zu werden und kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Exekutivfunktionen, zu trainieren. Insgesamt können sechs verschiedene Übungen

absolviert werden. Unmittelbar nach Beendigung einer Übung erfolgt die Auswertung. Zu jeder Übung wird nachvollziehbar erklärt, um welche kognitive Funktion es geht und anhand von praktischen Beispielen belegt, warum sie für die Bewältigung des Alltagslebens so wichtig ist.

### **Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Handlungskoordination trainieren**

Um die unterschiedlichen Arten der **Aufmerksamkeit** zu trainieren, gibt es drei verschiedene Übungen: Die „Blitzreaktion“ schult die Reaktionsbereitschaft, „Fischfang“ ist eine Übung, die die geteilte Aufmerksamkeit stärkt, mit dem „Getränkeausschank“ gilt es, die fokussierte Aufmerksamkeit beziehungsweise die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

Um das **Gedächtnis** wieder auf „Vordermann zu bringen“, sind zwei Übungen hinterlegt: Der „Reihenspeicher“ trainiert das Langzeitgedächtnis, „Vorletzter“ schult das Arbeitsgedächtnis.

Um die **Exekutivfunktionen**, also Handlungsplanung und problemlösendes Denken, zu stärken, die für eine selbstständige Lebensführung eine zentrale Rolle spielen, ist die „Wörtersuche“ ein probates Mittel.

AMSEL dankt Prof. Dr. med. Peter Flachenecker, Chefarzt des Rehabilitationszentrums Quellenhof in Bad Wildbad, Vorstandsmitglied und Vorsitzender des Ärztlichen Beirats der AMSEL sowie Vorstandsmitglied im Ärztlichen Beirat der DMSG, und der leitenden Diplompsychologin im Quellenhof Heike Meißner für die wissenschaftliche Begleitung von „MS Kognition – Stärke Deine Fähigkeiten“ sowie der Techniker Krankenkasse für die finanzielle Unterstützung im Rahmen der Projektförderung 2014.

AMSEL Baden-Württemberg e.V.  
Stuttgart, **9. Dezember 2014**

Anschläge ohne Leerzeichen: 2.877

Anschläge mit Leerzeichen: 3.258

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

15.000-16.000	MS-Kranke in Baden-Württemberg
1,5-1,6	MS-Kranke pro 1.000 Einwohner in Baden-Württemberg
350-400	Neuerkrankungen pro Jahr in Baden-Württemberg
1	Diagnose täglich in Baden-Württemberg
130.000	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.