

# Presse-Information

## Press Release

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

Stuttgart, 21. September 2023

### **Mit „MS Kognition“ alltagsrelevante Fähigkeiten gezielt und spielerisch trainieren**

*Interaktives Trainingsprogramm um zwei Übungen erweitert*

Nahezu jeder zweite an Multipler Sklerose (MS) Erkrankte leidet unter kognitiven Problemen. Doch kognitive Funktionen wie das Wahrnehmen, Denken, Planen und Erinnern sind Fähigkeiten, die man braucht und die helfen, den Alltag zu bewältigen. Die gute Nachricht: Kognitive Fähigkeiten können ebenso trainiert werden wie der Körper. Mit wissenschaftlich fundierten Übungen bietet die von AMSEL e.V. und DMSG-Bundesverband entwickelte digitale Anwendung „MS Kognition“ zielgerichtet Möglichkeiten, kognitive Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Exekutivfunktionen zu üben, die bei MS oft betroffen und für den Alltag relevant sind. Das Trainingsprogramm, das es auf Desktop unter [www.amsel.de/ms-kognition](http://www.amsel.de/ms-kognition) oder als App (iOS oder Android) gibt, bietet jetzt elf verschiedene Möglichkeiten, das Gehirn spielerisch zu trainieren.

Bei Menschen mit MS können verschiedene Aspekte der Kognition beeinträchtigt sein, dazu zählen insbesondere Aufmerksamkeit und Konzentration, Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit, Schwierigkeiten beim Planen und gezielten Handeln sowie Gedächtnisstörungen. Laut einer deutschen Untersuchung zählen kognitive Störungen zu den häufigsten Gründen für ein vorzeitiges Ausscheiden aus dem Berufsleben und sind einer der wichtigsten Gründe für Schwierigkeiten am Arbeitsplatz. Neben der Berufsausübung können sich kognitive Störungen aber auch auf den Alltag der Betroffenen in vielfältiger Weise auswirken. Daher ist es wichtig, diese zu erkennen und zu behandeln. Mit gezielten Übungen lassen sich kognitive Störungen reduzieren und verbessern. Das bietet „MS Kognition“.

„MS Kognition – Stärke Deine Fähigkeiten“ ist ein maßgeschneidertes, interaktives Trainingsprogramm, das theoretisches Wissen und praktische Übungen vereint. Entwickelt und produziert wurde das Projekt von AMSEL,

Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V. und der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), Bundesverband e.V. Die beiden neuen Übungen in „MS Kognition“ zielen auf das Training von Aufmerksamkeit und Exekutivfunktionen. „Alles unter Kontrolle?“ übt die Konzentration und die selektive Aufmerksamkeit, also die Fähigkeit, sich auf bestimmte Reize zu konzentrieren und andere Eindrücke auszublenden. Eine andere kognitive Fähigkeit, das schlussfolgernde Denken, wird mit „Alles logisch – oder?“ angesprochen. Mit dieser Übung werden die visuell-räumliche Wahrnehmung, Anteile des Arbeitsgedächtnisses und vor allem das deduktive (schlussfolgernde) Denken geübt. Eine wichtige Fähigkeit im Alltag, um komplexere Sachverhalte zu analysieren und ihnen Sinn zu verleihen.

### **„MS Kognition“ kombiniert Alltagsrelevanz und Spaß**

„Mit „MS Kognition“ steht MS-Betroffenen eine einfach zugängliche, zugleich aber qualifizierte und neuropsychologisch fundierte Behandlungsmöglichkeit dieser Alltags- und Berufsleben einschränkende kognitiven Störungen zur Verfügung, die sie selbstständig durchführen können und die zudem noch extrem motivierend ist“, stellt Prof. Dr. med. Peter Flachenecker, Vorsitzender des Ärztlichen Beirats der AMSEL, die Bedeutung dieses Trainingsprogramms für MS-Erkrankte heraus.

Wissenschaftlich begleitet wurde „MS Kognition“ von Heike Meißner, Neuropsychologin GNP, Psychologische Psychotherapeutin, Leitung Neuropsychologie am Neurologischen Rehabilitationszentrum Quellenhof, Bad Wildbad, und Prof. Dr. med. Peter Flachenecker, Chefarzt des Neurologischen Rehabilitationszentrums Quellenhof und Vorstandmitglied im Ärztlichen Beirat der DMSG, Bundesverband e.V. Ein Dank gilt der Techniker Krankenkasse für ihre Unterstützung bei der Realisierung.

AMSEL e.V. ist seit 1974 Fachverband, Interessenvertretung und Selbsthilfeorganisation für Menschen mit MS und ihre Angehörigen. Mehr unter [www.amsel.de](http://www.amsel.de).

AMSEL Baden-Württemberg e.V.  
Stuttgart, **21. September 2023**

Anschläge ohne Leerzeichen: 3.322

Anschläge mit Leerzeichen: 3.784

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 7.300 Mitglieder und über 60 AMSEL-Gruppen 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

34.500	MS-Kranke in Baden-Württemberg
3,2	MS-Kranke pro 1.000 Einwohner in Baden-Württemberg
1.800	Neuerkrankungen pro Jahr in Baden-Württemberg
5	Diagnosen täglich in Baden-Württemberg
252.000	MS-Kranke deutschlandweit
1,2 Mio.	MS-Kranke europaweit
2,8 Mio.	MS-Kranke weltweit

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