

## Interaktives Kognitionstraining hilft Menschen mit Multipler Sklerose

Hannover, 09.12.2014 – „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 der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V. und AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg 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 nur mehr 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 DMSG-Tool auf [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de) ein.

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 Interprojektes 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.

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.

Der Abdruck ist honorarfrei. Über ein Belegexemplar würden wir uns freuen.  
Presstext und Bildmaterial sind im Internet abrufbar unter

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.

Der DMSG-Bundesverband dankt Prof. Dr. med. Peter Flachenecker, Chefarzt des Rehabilitationszentrums Quellenhof in Bad Wildbad, und Vorstandsmitglied im Ärztlichen Beirat, 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.

DMSG, Bundesverband e.V.  
Hannover, 09. Dezember 2014

2.688 Zeichen (mit Leerzeichen)  
3.052 Zeichen (ohne Leerzeichen)

## Hintergrund

Der **DMSG-Bundesverband e.V.**, 1952/1953 als Zusammenschluss medizinischer Fachleute gegründet, vertritt die Belange Multiple Sklerose Erkrankter und organisiert deren sozialmedizinische Nachsorge. Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft mit Bundesverband, 16 Landesverbänden und derzeit 900 örtlichen Kontaktgruppen ist eine starke Gemeinschaft von MS-Erkrankten, ihren Angehörigen, 4.230 engagierten ehrenamtlichen Helfern und 245 hauptberuflichen Mitarbeitern. Insgesamt hat die DMSG 45.000 Mitglieder.

Mit ihren umfangreichen Dienstleistungen und Angeboten ist sie heute Selbsthilfe- und Fachverband zugleich, aber auch die Interessenvertretung MS-Erkrankter in Deutschland. Schirmherr des DMSG-Bundesverbandes ist Christian Wulff, Bundespräsident a.D.

**Multiple Sklerose (MS)** ist eine chronisch entzündliche Erkrankung des Zentralnervensystems (Gehirn und Rückenmark), die zu Störungen der Bewegungen, der Sinnesempfindungen und auch zur Beeinträchtigung von Sinnesorganen führt.

In Deutschland leiden weit mehr als 130.000 Menschen an MS. Trotz intensiver Forschungen ist die Ursache der Krankheit nicht genau bekannt.

MS ist keine Erbkrankheit, allerdings spielt offenbar genetische Veranlagung eine Rolle. Zudem wird angenommen, dass Infekte in Kindheit und früher Jugend für die spätere Krankheitsentwicklung bedeutsam sind. Welche anderen Faktoren zum Auftreten der MS beitragen, ist ungewiss. Die Krankheit kann jedoch heute im Frühstadium günstig beeinflusst werden. Weltweit sind schätzungsweise 2,5 Millionen Menschen an MS erkrankt.

Der Abdruck ist honorarfrei. Über ein Belegexemplar würden wir uns freuen.  
Presstext und Bildmaterial sind im Internet abrufbar unter