

Auf der Internetseite des MS-Service [www.ms-service.at](http://www.ms-service.at) finden Sie gezielte Informationen und Materialien rund um die Erkrankung Multiple Sklerose. Besonders wichtig ist der interaktive Teil „Übungsmodule“ für zu Hause mit verschiedenen Bewegungs- und Entspannungsmethoden sowie ein gezieltes Gedächtnis-, Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining. Damit kann die Lebensqualität verbessert werden.

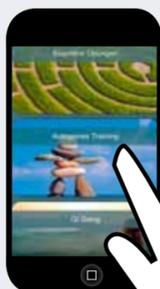
**NEU**

### JETZT AUCH AM HANDY

Trainieren Sie Ihre Kognition, entspannen Sie bei Autogenem Training und Qi Gong mit unserem neuen **APP „MS Kognition & Entspannung“**.

Geben Sie im AppStore-Suchfeld „MS Kognition & Entspannung“ ein, neben der Kurzbeschreibung der Applikation finden Sie den Download-Link.

Über den QR Code gelangen Sie direkt zum gewünschten Download-Link.



## Kontakt und Informationen

MS-Service: [info@ms-service.at](mailto:info@ms-service.at)  
[www.ms-service.at](http://www.ms-service.at)

**Infoline: 0800/203909**  
Mo-Do: 09:00 - 16:00 Uhr  
Fr: 09:00 - 13:00 Uhr

**Kostenlose, telefonische sozialrechtliche und psychologische Beratung**



AT1411267891 Datum der Erstellung: 11/2014

MEINE FITNESS.  
MEINE KONZENTRATION.  
MEINE ENTSPANNUNG.

ms

## Übungsmodule



Multiple Sklerose



Liebevolle Selbstfürsorge für Körper, Seele und Geist als Basis des Wohlbefindens kann jede/r lernen. Sie muss aber auch gelernt und geübt werden.

MS-Service will Sie, PatientInnen, aber auch Angehörige und Fachgruppen dabei unterstützen, körperlich aktiv zu sein und zu bleiben.

Durch regelmäßiges Üben werden Sie Ihre Fähigkeiten erkennen, aber auch lernen, Ihre Kräfte und Energie einzuteilen. Das ist von besonderer Bedeutung, bei einer chronischen Erkrankung, aber auch im Alltag. Eine gelungene Work-Life-Balance dient uns allen! Mit der zunehmenden Kenntnis Ihres eigenen Körpers und im Umgang mit MS-Betroffenen gewinnen Sie Sicherheit auf allen Ebenen und die Gewissheit, Ihre Lebensqualität auch mit der Diagnose Multiple Sklerose selbst gestalten zu können.

# Modul Bewegung

## Die Bedeutung von Bewegung bei Multipler Sklerose

Bewegung wirkt sich auf vielfältige Weise positiv auf Körper und Geist, und somit auch auf die Lebensqualität aus. Mit geeigneten Bewegungsübungen trainieren Sie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Gesteigertes Selbstwertgefühl durch Erfolgserlebnisse und eine positive Beschäftigung mit dem eigenen Körper sind weitere gewünschte Effekte.

Bewegung hilft Ihnen auch Ihren Körper und die eigenen Kräfte besser kennen- und einschätzen zu lernen – das schafft zusätzliche Sicherheit im Alltag. Die Übungen wurden von ExpertInnen ausgewählt und in verschiedenen Schwierigkeitsvarianten angeboten. Überanstrengen Sie sich dabei nicht und vermeiden Sie ins Schwitzen zu kommen. Idealerweise sollten Sie sich täglich Zeit für Ihre Übungen nehmen.

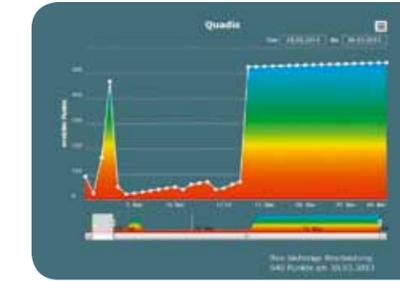
Sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin bevor Sie mit den Übungen beginnen. Diese Übungen im Modul Bewegung sind als ergänzende Maßnahme für zu Hause gedacht und ersetzen keinesfalls eine individuell auf Sie abgestimmte Physiotherapie!



# Modul Kognition

## Die Bedeutung von Kognitivem Training bei Multipler Sklerose

Regelmäßiges Gedächtnistraining stimuliert die Gehirnfunktionen. Dadurch werden wichtige mentale Prozesse angeregt und verbessert. Das Training trägt bei zur Bildung von Wissen und Strategien der Informationsaufnahme. **Damit gelingt es Defizite auszugleichen.** WissenschaftlerInnen haben festgestellt, dass Schäden im Zentralnervensystem die kognitiven Fähigkeiten bereits zu einem Zeitpunkt beeinflussen können, an dem andere Symptome **noch nicht auftreten**. Aus diesem Grund ist es wichtig, so früh wie möglich mit regelmäßigem langfristigen kognitivem Training zu beginnen. Denn damit können Sie wirksam Ihre geistige Leistungsfähigkeit verbessern oder zumindest erhalten. Das Gedächtnistraining wirkt sich auch nachweislich **positiv auf die Lebensqualität aus** und stärkt das Selbstvertrauen. Die hier angebotenen memofit-Übungen wurden gemeinsam mit NeuropsychologInnen entwickelt und trainieren u. a. Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, visuelle Orientierung, Reaktionsschnelligkeit und Kurzzeitgedächtnis. Im Diagramm können die Übungsergebnisse angezeigt werden. Man kann den Anzeigezeitraum selbst auswählen und hat auch nochmal die Gesamtentwicklung (etwas kleiner) unter der Hauptgrafik zur Verfügung.



**Inspector**  
Inspector trainiert die visuelle Auffassung und das Kurzzeitgedächtnis.



**Navi**  
Navi trainiert die visuelle Merkfähigkeit, das räumliche Gedächtnis und das Kurzzeitgedächtnis.



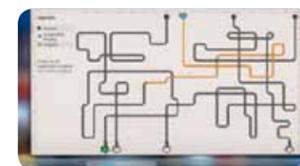
**Nimm-2-3-4**  
Nimm-2-3-4 trainiert das Kurzzeitgedächtnis und das räumliche Gedächtnis.



**Bingo**  
Bingo trainiert die Wahrnehmung und die Reaktionsschnelligkeit sowie die räumliche Orientierung.



**Proverbia**  
Proverbia trainiert die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung und die Aufmerksamkeit.



**Quadis**  
Quadis trainiert die visuelle Orientierung und die Konzentrationsfähigkeit.

# Modul Entspannung

## Die Bedeutung von Entspannungstechniken bei Multipler Sklerose

Mit den passenden Entspannungstechniken gelingt Ihnen auf angenehme Weise eine Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens und eine Erhöhung der Lebensqualität.

Entspannungstechniken sind keine Therapie in dem Sinne, dass die MS selbst oder ihre Symptome geheilt werden könnten. Die angebotenen Entspannungsmethoden unterstützen Sie jedoch durch ihre beruhigenden Effekte und können gut in die Rehabilitation integriert werden. Wenden Sie sich zur Auswahl der für Sie idealen Entspannungstechniken an den Arzt/die Ärztin Ihres Vertrauens.

Entspannungstechniken basieren sowohl auf Bewegung als auch auf Meditation und Imagination. Sie eignen sich zum Teil auch, wenn Sie stark in Ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind und können anhand der Anleitungen zu Hause ausgeübt werden.

