



GETTY (2)

### Weißer Sonnenbrillen

Egal ob in angesagten Retro-Varianten wie Cat-Eye-Brille, schmal oder verziert, weiße Shades sind in.

### „Spitzkurbler“

Freizeit für die Zehen: Die Zeit der spitzen Herrenschuhe ist vorbei, es darf wieder etwas bequemer sein.



OUT



# Audio-Files als Therapie

**NÄHE.** Together.audio hält durch Musik und Stimmen die Verbundenheit von Angehörigen mit geliebten Menschen, etwa Komatösen, aufrecht.

Von Mirella Kuchling

✉ mirella.kuchling@grazer.at

In ausweglosen Situationen trotzdem noch helfen zu können, ist das Ziel. Entstanden ist die Idee aus persönlicher Betroffenheit. Als **Sonja Amann** ihren Mann verlor, brach für sie die Welt zusammen. Um die schwere Zeit zu überbrücken, in der er isoliert im Koma lag, nahm sie mit Toningenieur **Andreas Mühlmann** Erinnerungen an das gemeinsame Leben, unterlegt mit Lieblingsmusik, auf.

## Regeneration

„Die Möglichkeit, für ihn etwas tun zu können und mit ihm über diesen Weg Kontakt aufzunehmen, löste bei mir ein intensives Gefühl der Nähe und Verbundenheit aus“, so Amann. Auch ihr

Mann, dem die Files mehrmals täglich mittels Kopfhörer vorgespielt wurden, wurde laut Pflegepersonal zunehmend ruhiger und entspannter.

„Musik ist ein großartiges Mittel, um das psychische Feld eines Menschen zu stabilisieren und Stress zu reduzieren“, erklärt Klangforscher **Thomas Chocho-**

**la**. Klänge wirken positiv auf den Menschen, so der Experte, und helfen, den Körper zu stabilisieren.

Während der Trauerphase um ihren Mann hörte sich Sonja Amann ihre Audio-Files wieder und wieder an und fand so aus ihrer Trauer. Heute hilft sie Menschen in ähnlichen Situationen.



Sonja Amann und Andreas Mühlmann bewahren Erinnerungen.

TOGETHER.AUDIO



Hohensinner auf Kufen

FOTO FISCHER

## Kurse für die Ferien nun fix

■ Am 23. Jänner ist es wieder so weit: Ab 7.30 Uhr findet die Anmeldung für die Ski-, Snowboard- und Eislaufkurse in den Semesterferien statt.

Ziel des Grazer Sportresorts ist es, vor allem junge Menschen für Bewegung und Sport zu begeistern. Die Ski- und Snowboardkurse finden von 20. bis 24. Februar auf der Weinebene statt. 250 Kinder im Alter zwischen 8 und 16 Jahren können daran teilnehmen. Der Eislaufkurs findet von 20. bis 22. Februar in der Eishalle Liebenau statt. 48 Plätze für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren stehen zur Verfügung.

Sportstadtrat **Kurt Hohensinner** freut sich, dass die sportliche Förderung sichergestellt ist: „Die Semesterferienkurse des Grazer Sportamtes erfreuen sich jedes Jahr aufs Neue großer Beliebtheit und die Plätze sind heiß begehrt.“

# Macht Sport krank?

## IMMUNSYSTEM.

Moderates Training tut Körper und Geist wohl. Zu viel des Guten kann schwächen.

■ Laut einer Studie aus dem British Journal of Sports Medicine wird, so heißt es, das Risiko für den Ausfall durch Krankheitstage gesenkt, wenn man dreimal pro Woche Sport betreibt. Dabei sind besonders Aktivitäten an der frischen Luft zur Stärkung des Immunsystems und

der Psyche zu empfehlen.

Sportkardiologe **Manfred Wonisch**, der in Graz das „Performance Lab“ führt, dazu: „Am wirkungsvollsten ist eine Mischung aus Ausdauersport, bei dem man zum Schwitzen kommt, und moderatem Krafttraining.“ Wer regelmäßig trainiert, bei dem arbeiten Herz, Kreislauf und Atmung ökonomischer, was wiederum das Immunsystem besser funktionieren lässt.

Wonisch empfiehlt dreimal wöchentlich 30 bis 40 Minuten Ausdauersport. „Für den Vorsorge-Effekt und die

Herzgesundheit ist dieses Maß auch auf Dauer ausreichend.“ Zusätzlich ist maßvolles Krafttraining gut, zuhause oder in der Kraftkammer, dreimal im Umfang von 20 bis 30 Minuten.

Wer übermäßig viel tut, kann seine Abwehrkräfte aber auch schwächen. Im Hochleistungsbereich oder wenn zu viele Stunden am Stück trainiert wird, kann der „Open window“-Effekt entstehen. In der Nachbelastungsphase begünstigt das die Entstehung von Infektionen. Wer moderat trainiert, ist davon, so Wonisch, nicht betroffen. **MIKU**



Sportkardiologe Manfred Wonisch

LUNGHAMMER

## STOFFLAND



### STOFFLAND GRAZ

Verkaufsfläche 300m<sup>2</sup>  
günstige Preise und Top Qualität

großes Angebot an:  
Möbel-, Outdoor-, Dekorstoffen,  
sowie Kinder-, Bekleidungsstoffen

Liebenauer Hauptstraße 119  
8041 Graz  
0664/51 28 251

Mo-Fr: 9 bis 18 Uhr, Sa: 9 bis 13 Uhr

