

Gesund

MODERATES TRAINING

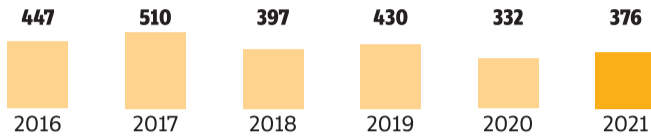
Dem Altern immer einen Schritt voraus

Bewegung kann laut einer neuen Studie das Altern nachweislich verzögern. »F10



HIV-Neuinfektionen

Neuinfektionen in Österreich



Infizierte	Gesamt	Anteil an Bevölkerung
Weltweit	38,4 Mill.	0,5 %
Österreich	9000	0,1 %

QUELLE: APA/AIDSHILFE WIEN

Trotz allem verbunden

Sonja Amann schafft mittels Audio-Files Momente der Nähe, wo diese nicht möglich ist.

DORNBIRN, WALDVIERTEL Das Leben hat es mit Sonja Amann nicht immer gut gemeint. Die Dornbirnerin musste einige Schicksalsschläge einstecken. Doch sie ließ sich nicht brechen. „Ich bin ein Stehaufweibchen“, sagt sie und lächelt bei diesen Worten. Vor der größten Prüfung stand sie, als ihr Mann Andreas im Herbst 2020 mit Covid-19 auf die Intensivstation gebracht und in den künstlichen Tiefschlaf gelegt wurde. „Das Schlimmste für mich war, dass ich ihn nicht besuchen durfte“, erzählt Sonja Amann. In die abgrundtiefe Verzweiflung mischte sich schließlich eine Idee. Gemeinsam mit Toningenieur Andreas Mühlmann, einem langjährigen Freund der Familie, erstellte sie Aufnahmen, in denen sie ihrem Mann Briefe von Freunden vorlas und über Musik sprach, die das Ehepaar von Beginn an verbunden hatte.



Sonja Amann mit Co-Geschäftsführer Andreas Mühlmann im Tonstudio.

TOGETHER.AUDIO



„Die Möglichkeit, etwas für ihn tun zu können, löste ein intensives Gefühl von Nähe aus.“

Sonja Amann
Unternehmerin

Gute Wirkung

Jedes Mal, wenn das Pflegepersonal ihm die Kopfhörer aufsetzte und er die vertraute Stimme seiner Frau hörte, unterlegt mit Musik aus der gemeinsamen Zeit, wurde Andreas ruhiger und entspannter. Das bestätigten ihr auch die Pflegepersonen. „Die Möglichkeit, etwas für ihn tun zu können und mit ihm über diesen Weg Kontakt aufzunehmen, löste bei mir ein intensives Gefühl der Nähe und Verbundenheit aus“, berichtet Amann. Inzwischen hat sie die Idee weiterentwickelt und professionalisiert. „Together.Audio“ heißt ihr kleines Unternehmen, das per Audio-Files verbindende Momente in Situa-

onen schafft, in denen jemand nicht direkt mit einem geliebten Menschen kommunizieren kann, etwa weil er im Tiefschlaf liegt oder an Demenz leidet. Sonja Amann möchte vermitteln: „Das Leben geht weiter, auch wenn es noch so aussichtslos erscheint.“

Vor zwölf Jahren zog sie nach Niederösterreich. „Ich stand kurz vor einem Burnout und wollte mein altes Leben hinter mir lassen“, schildert Sonja Amann ihre Beweggründe für den Umzug. Bald darauf lernte sie Andreas Bertel kennen. Mit ihm renovierte sie den „Rosenhof“ und wirkte dort zufrieden als Landwirtin. Dann kam Corona und nahm ihr den Partner.

Die Audio-Files mit Erinnerungen und Visionen eines gemeinsamen Lebens halfen ihr während seiner Zeit im Krankenhaus und danach, die Trauer zu bewältigen. „Ist sie vorbei, kommt alles wieder ins Laufen.“ Sonja lief weiter, gründete heuer mit Andreas Mühlmann „Together.Audio“. Ihre Vision ist es, jenen zu helfen, die sich in ähnlichen Situationen befinden wie sie selbst damals. „Bonding Moments minimieren das Gefühl des Alleinseins, das gilt für beide Seiten“, sagt Amann.

Erstgespräch und Begleitbuch

Die Audio-Files können bis zu 74 Minuten lang sein. Größter Wert wird auf eine gute Tonqualität gelegt. „Für die Entspannung ist es enorm wichtig, dass auch die Ober-töne ins Gehirn kommen“, erklärt Mühlmann. Vor der Aufnahme führt Sonja Amann mit den Kunden ein Erstgespräch und erklärt den Ablauf. Außerdem erhalten sie ein Begleitbuch zugeschickt, das Anre-

gungen für Texte und Geschichten enthält. Über einen QR-Code kann zusätzlich eine Hörprobe abgerufen werden. Falls bei der Ausarbeitung Hilfe erforderlich sein sollte, unterstützt Amann telefonisch. Der persönliche Kontakt ist der Vorarlbergerin wichtig. Nach dem Schnitt wird die Aufnahme noch mit der vom Angehörigen gewählten Musik hinterlegt. Fertiggestellt erhält der Kunde ein Set mit File, speziellen Kopfhörern und einem leicht bedienbaren Abspielgerät. Die Kosten betragen 1480 Euro, danach kann das Set um monatlich 150 Euro gemietet und, wenn es nicht mehr gebraucht wird, wieder zurückgegeben werden.

Die positive Wirkung von Musik auf Körper und Seele ist belegt und bestätigt. Für Sonja Amann ist es weit mehr, nämlich eine Liebeserklärung an ihren verstorbenen Mann und an ihr Leben. **VN-MM**

Weitere Informationen unter: www.together.audio

Eine neue Kategorie von Biomarkern

ETH-Team findet Schlüssel zur Parkinson-Früherkennung.

ZÜRICH Viele Krankheiten des Menschen lassen sich anhand von Biomarkern im Blut oder anderen Körperflüssigkeiten nachweisen und diagnostizieren. Bei der Parkinsonkrankheit gab es bisher keinen solchen Biomarker. Ein Team der ETH Zürich hat nun diese Lücke geschlossen. Das Team um Professorin Paola Picotti hat in einer soeben veröffentlichten Studie in der Fachzeitschrift „Nature Structural and Molecular Biology“ erstmals 76 Proteine vorgestellt, die sich als

Biomarker für die Erkennung von Parkinson eignen könnten, wie die ETH Zürich mitteilte.

Die ETH-Forschenden haben in der Rückenmarksflüssigkeit von jeweils 50 gesunden und 50 an Parkinson erkrankten Menschen mehrere Proteine gefunden, deren Formen sich bei gesunden und kranken Personen unterscheiden. Die Proteinformen könnten künftig als neue Kategorie von Biomarkern für Parkinson genutzt werden. In einem nächsten Schritt müssten nun die gefundenen Marker anhand von größeren Patientengruppen eingehend getestet und überprüft werden. Für klinische Diagnosen sei es noch zu früh. Aber beim aktuellen



Auslöser von immer mehr Krankheiten können dank der Wissenschaft entschlüsselt und daraus entsprechende Therapien abgeleitet werden.

SYMBOLFOTO ADOBESTOCK

Wissensstand seien die Marker ein sehr starkes Signal, das die Parkinsonkrankheit anzeige.

Sie sei daher sehr zuversichtlich, dass sich das Konzept der struktu-

rellen Biomarker bewähren werde, sagte Natalie de Souza, Senior Scientist in der Gruppe um Paola Picotti und eine der Mitautorinnen der Studie.



Meinung
Marlies Mohr

Sicherheit

Ein makellos blauer Himmel liegt über dem Sonntagmorgen. Ein frühes Flugzeug hinterlässt einen von der Sonne orange gefärbten Kondensstreifen, der sich langsam kräuselt und dann nach und nach in scheinbar nichts auflöst. Am Adventskranz brennt die erste Kerze. Eine hauchzarte Lichterkette bringt das Grün der Tannenzweige zum Funkeln. Als ob sich darin Kristalle tummeln würden. Der Kaffee: samtig schwarz und kräftig duftend. Daneben auf einem Teller eine Scheibe Birnenbrot: saftig und mit reichlich Nüssen darin. Aus dem Radio perlt Champagner gleich die glockenhelle Stimme von Silbermond-Sängerin Stefanie Kloss. Sie schmachtet nach „ein bisschen Sicherheit, in einer Zeit, in der nichts sicher scheint...“.

Augenblicklich schieben sich verstörende Bilder in den Vordergrund. Sie liefen am Vorabend im Fernsehen, aufgenommen in der Ukraine. Vor Kälte zitternde Menschen, die in Wärmestuben zusammenschließen. Ein Feuerwehmann, der inmitten von Trümmern einer bitterlich weinenden alten Frau tröstend über den Rücken streicht. Das war's mit der feierlichen Stimmung an diesem ersten Advent. Zwölf Jahre alt ist das Lied von Silbermond inzwischen, aber heute aktueller denn je. Sicherheit ist zu etwas Fragilem geworden, etwas Zerbrechlichem. Etwas, das uns jederzeit durch die Finger rinnen kann. Wie Wasser. Wie Sand. Einfach weg. Von heute auf morgen. Und dann? Dieser Frage sollten wir uns alle und immer wieder stellen.

MARLIES MOHR
marlies.mohr@vn.at
05572 501-385

Hilfe kommt auf Knopfdruck

DORNBIRN Viele Senioren wünschen sich ein selbstbestimmtes Leben zuhause. Doch die Angst, in einer Notsituation nicht rechtzeitig Hilfe rufen zu können, ist oft groß. Die Rotkreuz-Rufhilfe ist eine gute Möglichkeit, dem entgegenzuwirken. Das kleine Gerät wird wie eine Armbanduhr getragen, die Handhabung ist einfach. Die Alarmierungskette wird per Knopfdruck gestartet. Infos und Antragsformulare gibt es auf www.sicheresvorarlberg.at und beim Roten Kreuz, Tel. 05522/77000-9087 sowie per E-Mail: rufhilfe@v.rotekreuz.at.