

Die Kunst des Übens

Die Leistungsfähigkeit des menschlichen Gehirns kann durch Üben in jedem Lebensalter verbessert werden. Als Chefarzt für Neurologie der Kliniken Valens nutzt Jürg Kesselring diese Erkenntnis zur Behandlung von Patienten mit akuten oder chronischen Hirnerkrankungen. Sein spannender und informativer Vortrag begeisterte die zahlreiche Zuhörerschaft im Restaurant Va Bene in Chur mit Beispielen aus Musik und Sprache.

pd | Wenn sich die Academia Raetica zu ihrer traditionellen Jahresversammlung trifft, bietet sie immer auch einen attraktiven, öffentlichen Vortrag eines Experten aus der Welt der Wissenschaft. Jürg Kesselring ist ein Forscher, der seine Erkenntnisse auch sehr erfolgreich im klinischen Alltag umsetzen und dabei die Patienten wieder zu verloren geglaubten Fähigkeiten führen kann. In seinem Fachgebiet der Neurowissenschaften ist die Erforschung der Neuroplastizität, das heisst die Anpassung der Hirnstrukturen und -funktionen an sich wandelnde Anforderungen zu einem zentralen Thema geworden. «Use it or lose it» – nutze es, oder es geht verloren: Dies gelte für unser Gehirn ganz besonders. Kesselring zeigte, dass auch im

Alter ständig neue Verbindungen zwischen den circa 100 Milliarden Nervenzellen des Hirns geknüpft werden. Damit sie aber bestehen bleiben, müssen sie auch aktiv benutzt werden. Am Beispiel unserer Hände erklärte Professor Kesselring, wie wir Fähigkeiten durch Beobachten und Nachahmen erlernen. Zeigegesten sind bei Kleinkindern stark mit sprachlicher Entwicklung verbunden. Durch Gesten kommunizieren sie Bedürfnisse und stellen einen Bezug zu ihrer Umgebung her. Die besondere Anatomie und Beweglichkeit der Hände unterscheidet den Menschen von anderen hochentwickelten Lebewesen und ermöglicht den Gebrauch von Werkzeugen und Instrumenten. Der Cellist Kesselring

weiss aus eigener Erfahrung, dass intensives und ständiges Üben die Voraussetzung für einen gekonnten Umgang mit einem Instrument bilden. Bis zur Perfektion bedürfe es rund eine Million Wiederholungen, ganz gleich ob es sich dabei um Laufen, Musizieren oder das Rollen von Zigarren handle. Professor Kesselring zeigte die beeindruckende Reorganisations- und Kompensationsfähigkeit des menschlichen Gehirns. Als Arzt versucht er den Patienten, die aufgrund einer neurologischen Erkrankung ihren Beruf oder liebgelebte Tätigkeiten nicht mehr ausüben können, neue Wege aufzuzeigen. Einem Hobbymaler, der nach einem Hirnschlag rechtsseitig gelähmt war, riet er den Pinsel mit der linken Hand zu führen. Trotz Skepsis konnte der ältere Patient nach vielem Üben wieder hervorragende Ergebnisse erzielen. Der Neurologe betonte, dass vor allem das Üben in der Gemeinschaft und die Freude am eigenen Handeln zum Erfolg beitragen. Dabei rät er, Herausforderungen so zu dosieren, dass man weder unter- noch überfordert ist. Unterforderung führe schnell zu Lange-



Der Valenser Neurologe Jürg Kesselring.

Academia Raetica

weile, während Überforderung Angst auslösen könne. Ein Gleichgewicht sei erreicht, wenn das Handeln mühelos erscheine und man in seiner Tätigkeit aufgehe. «Amuse-toi» – «Mach dir Freude» – lautet der Ratschlag, den Kesselring den Zuhörern mit auf den Weg gab.

Aufnahme Übungsbetrieb Hundesport

e | Nach einer langen Winterpause wird am 19. Mai der Übungsbetrieb der Hundesportgruppe SC OG Laret wieder aufgenommen. Sowohl Hundebesitzer wie Hunde freuen sich darauf, wieder regelmässig zu trainieren und an Wettkämpfen teilzunehmen. Die Trainings finden auf dem Hundesportplatz bei der alten Gasfabrik in Davos Laret statt und werden angeboten in den Sparten Begleithund, Agility und Familienhund. Anmeldung für Begleithundetraining nimmt Daniela Boner entgegen unter der Telefonnummer 081 413 11 86 oder 079 469 03 90, für Agility Moni Flütsch 081 332 39 66 76 und für Familienhunde Sylvia Vanoni 079 848 08 03. Die Hundesportgruppe würde sich über möglichst viele Besitzer freuen, die mit ihrem Hund arbeiten und dazu beitragen möchten, dass Hundebesitzer und ihre Hunde in der Landschaft Davos einen guten Ruf geniessen.

www.hundeclub-laret.ch.

Corina Gantenbein wird Fünfte in Solothurn

ps | Die in Klosters wohnhafte Mountainbikerin Corina Gantenbein ist auch in der Region Davos keine Unbekannte und hat ihr Können bereits an diversen Davoser Anlässen unter Beweis gestellt. Am vergangenen Wochenende konnte sie ein weiteres leistungsmässiges Ausrufezeichen setzen und erreichte am stark besetzten BMC Racing Cup in Solothurn den guten fünften Platz.



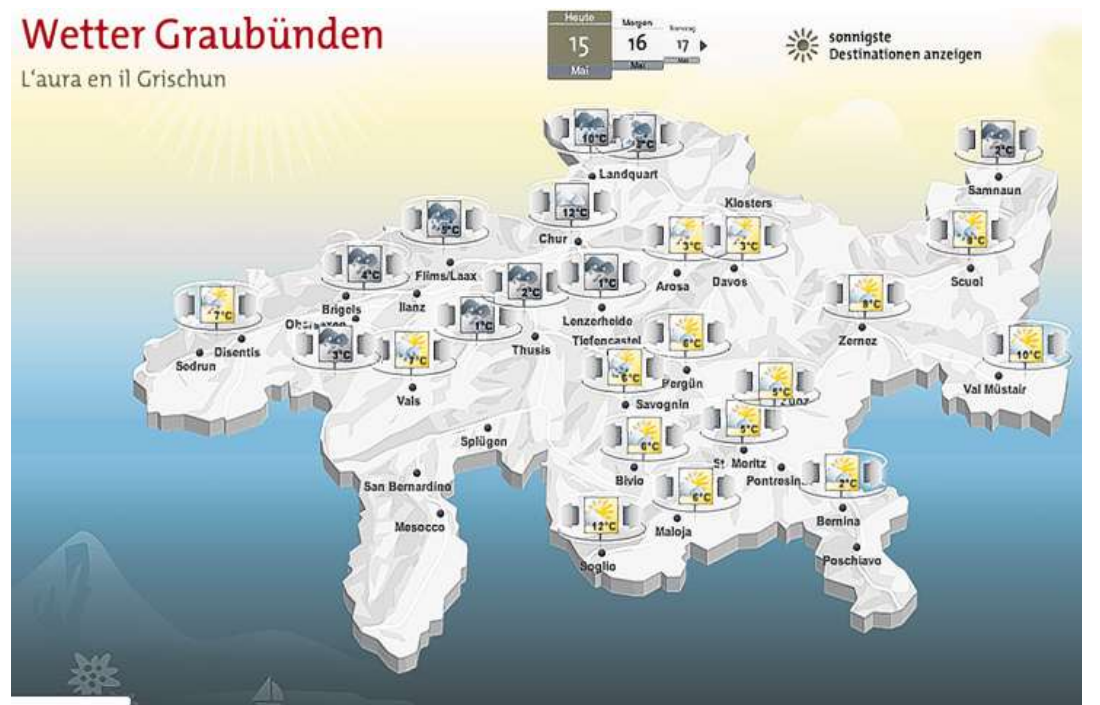
Wetter GR verdoppelt Besucherzahlen

wetter-graubuenden.ch – das Portal des Bündner Tourismus mit den Prognosen von SRF Meteo – konnte die Besucherzahlen im vergangenen Winter auf insgesamt 1,25 Millionen, oder monatlich über 100 000 verdoppeln. Nun ist die Sommerversion online.

pd | Auf den Winter 2012/2013 lancierte der Bündner Tourismus unter der Führung von Bergbahnen Graubünden (BBGR) das neue Portal wetter-graubuenden.ch. Nach jeweils 300 000 Besuchen in der ersten Winter- und Sommersaison konnten nun fast 650 000 Besuche im Winter 2013/2014 registriert werden. Die zahlreichen User nutzten dabei die Möglichkeit, individuell nach ihrem Wetter-Profil für 24 Stationen in Graubünden zu suchen. Tagesgästen und Kurzaufenthaltern soll damit der Entscheid zu einem Besuch in den Bündner Bergen erleichtert werden - denn aufgrund der topografischen Verhältnisse gibt es irgendwo in Graubünden immer das passende Wetter zur geplanten Aktivität.

Schwung für den Sommer

Die Verdoppelung der Besucherzahlen im letzten Winter führt BBGR als Träger des Portals u.a. auf die Investitionen in die Sommerversion zurück, welche Wetter Graubünden auch in der warmen Jahreszeit



Das Portal www.wetter-graubuenden.ch erfreut sich grosser Beliebtheit.

zVg

attraktiv gemacht und die Wintergäste an das Portal gebunden habe. Zudem wurde die Kommunikation im Social Media Bereich durch Graubünden Ferien (GRF) intensiviert. Der Schwung soll nun auch in diese Sommersaison mitgenommen werden. Im Unterschied zur Winterversion beinhaltet die aktuelle Sommerversion angepasste Einstellmöglichkeiten für die gewünschten Wetterbedingungen, den schweizweit einzigartigen Sommersportbericht, das Outdoor-Profil sowie fünf akustische Sommerstimmen. In die Wetterprognosen wurde zusätzlich die Gewitter-Wahrscheinlichkeit ein-

gebaut. Auf den Start der Hauptsaison wird Wetter Graubünden Mitte Juni 2014 noch mit einer zusätzlichen Innovation aufwarten, welche den Gästen ihre Reiseplanung in Verbindung mit dem Wetter nochmals erleichtert.

Wetter neu entdecken

Das Wetterportal des Bündner Tourismus zeigt das Wetter auf eine komplett neue Weise. Der Besucher kann sein Wetter individualisieren, indem er den Prognosezeitpunkt und die gewünschten Wetterbedingungen miteinander verknüpft. Auf der Graubünden-Karte erscheinen dann die entspre-

chenden Wetter-Stationen als sogenannte Karussells, in welchen nebst den Prognosen auch weitere Informationen wie Webcams, Klimatabellen, Mess-Stationen und wetterabhängige Angebote abrufbar sind. wetter-graubuenden.ch ist ein Projekt des Bündner Tourismus unter der Leitung von BBGR mit seinen Mitgliedern - den Bergbahnunternehmen in Graubünden. Weitere Partner sind SRF Meteo, GRF sowie die Destinationen Arosa, Davos Klosters, Engadin Scuol Samnaun Val Müstair, Engadin St. Moritz, Flims Laax, Lenzerheide, Savognin Bivio, Surselva Tourismus und Engadin Bregaglia.