



## Stimmungen durch Schwingungen welche Geräusche wirken entspannend?

FGH, 2017 - Manche Geräusche gehen richtig auf die Nerven, andere wirken angenehm und entspannend. Die Fördergemeinschaft Gutes Hören hat eine repräsentative Gruppe von Menschen gefragt\*, welche positiv empfundenen Hintergrundgeräusche besonders gerne gehört werden, wenn es um Entspannung geht. Ganz oben auf der Beliebtheitskala steht das Meeresrauschen mit 40% Zustimmung, gefolgt von Regen (19%), Vogelgezwitscher (17%) und Kaminfeuer (10%). Während es zwischen den Geschlechtern keine großen Unterschiede bei den Nennungen gab, zeigten sich Unterschiede in den Altersgruppen: Die 18 bis 24-Jährigen bevorzugen das Geräusch von Regen mit 41% (Meeresrauschen 29%), ab 25 Jahren kehrt sich die Zustimmung zugunsten des Meeresrauschens um. In der Altersgruppe 55 Jahre und älter bekommt das Vogelgezwitscher mit 23% gegenüber den jüngeren Befragten (18 bis 34 Jahre) über 10% mehr Wertschätzung.

Für die meisten Geräusche gilt, dass sie für viele Menschen mit teils auch unterschiedlichen Assoziationen verbunden sind und so ihre emotionale Wirkung entfalten. Eindeutig einer Gefühlslage zuzuordnen sind zum Beispiel Lachen und Weinen, aber eben auch bestimmte Umweltgeräusche, wie die FGH Umfrage zeigt. Solche emotionalen akustischen Sinneseindrücke lösen im auditiven Cortex, dem für das Hören zuständigen Bereich des Gehirns, mehr Aktivitäten aus als neutral bewertete Geräusche. Das bestätigten Forscher der Universität Mannheim in ihrer Untersuchung\*\* mit einer eigens dafür entwickelten Messmethode. Emotionale Sinneseindrücke werden demnach schon auf einer sehr frühen Verarbeitungsebene verstärkt und bevorzugt verarbeitet.

Diese Zusammenhänge machen die enormen Facetten des Hörsinns im täglichen Leben deutlich: Es geht nicht allein um das Verstehen von Sprache und die Aufnahme von Informationen, es geht auch um das Verständnis der Zwischentöne und die Einordnung und Bewertung der Sinneseindrücke, um stets angemessen reagieren zu können. Das gilt für das menschliche Zusammenleben genauso wie für die sichere Orientierung in den verschiedensten Umgebungen und das eigene Wohlbefinden. Schon leichte Einschränkungen des Gehörs, die sich im Großen und Ganzen kaum bemerkbar machen, können bereits die feine emotionale Sensorik beeinträchtigen. Es ist deshalb ratsam, in regelmäßigen Abständen seine Hörleistung von einem Hörakustiker fachmännisch überprüfen zu lassen. Dadurch ist man stets über seinen persönlichen Hörstatus informiert und verpasst nicht den richtigen Zeitpunkt, um unbemerkt entstandene Hörminderungen rechtzeitig und ohne großen Verlust an Lebensqualität auszugleichen.

Hörtests führen die Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören kostenlos durch. Die Überprüfungen der Ohren sind schnell gemacht und jeder Interessent erhält individuelle Antworten auf seine Fragen rund um das Thema Hören. Wird eine Hörminderung frühzeitig festgestellt, kann diese in der Regel effektiv und unauffällig ausgeglichen werden. Eine rechtzeitige Versorgung mit Hörsystemen verhindert die Gewöhnung an das schlechte Hören mit allen negativen Folgen.

Die Fördergemeinschaft Gutes Hören setzt seit über 50 Jahren auf systematische Hörprävention und Aufklärungsarbeit. Als Hörexperten vor Ort stehen allen Interessierten die rund 1.500 FGH Partnerakustiker zur Verfügung. Bei ihnen wird das gesamte Leistungsspektrum vom kostenlosen Hörtest über Auswahl, Anpassung und Programmierung geeigneter Hörgeräte bis hin zur mehrjährigen Nachbetreuung angeboten. Die FGH Partner sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem Punkt. Einen Fachbetrieb in der Nähe findet man unter [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

Verwendung und Nachdruck des Textes honorarfrei mit Quellennachweis: "FGH"

\* Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2014 Personen zwischen dem 05.07.2017 und 07.07.2017 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren.

\*\* Plichta, M. M., Gerdes, A. B. M., Alpers, G. W., Harnisch, W., Brill, S., Wieser, M. J., Fallgatter, A. J. (2011). Auditory cortex activation is modulated by emotion: A functional near-infrared spectroscopy (fNIRS) study. *NeuroImage* 55, 1200-1207. <https://idw-online.de/de/news418416>

Zum Weiterlesen: <https://www.dasgehirn.info/wahrnehmen/hoeren/hoeren-mit-gefuehl>

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im [Fördergemeinschaft Gutes Hören](#)

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://shortpr.com/24o7yw>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://www.themenportal.de/sozialpolitik/stimmungen-durch-schwingungen-welche-geraeusche-wirken-entspannend-75761>

### Pressekontakt

Fördergemeinschaft Gutes Hören

Karsten Mohr  
Königstraße 5  
30175 Hannover

[presse@fgh-info.de](mailto:presse@fgh-info.de)

### Firmenkontakt

Fördergemeinschaft Gutes Hören

Karsten Mohr  
Königstraße 5  
30175 Hannover

shortpr.com/24o7yw  
presse@fgh-info.de

Bessere Kommunikation und mehr Lebensqualität durch moderne Hörakustik - die Fördergemeinschaft Gutes Hören informiert bundesweit und vermittelt Hörexperten

Deutschlandweit gehen Experten von rund 15 Millionen Menschen aus, die nicht mehr einwandfrei hören. Wer aktiv etwas dagegen unternimmt, kann ohne größere Einschränkungen am täglichen Leben, das von Hören und Verstehen geprägt ist, teilnehmen. Tatsächlich sind es aber nur rund 3 Millionen Menschen, die mit der modernen Hörakustik ihre Höreinschränkungen kompensieren.

Das sind viel zu wenig, sagen einstimmig die Fachleute aus Medizin und Hörakustik. Denn ein eingeschränktes Hörvermögen bleibt für die Betroffenen meistens nicht ohne Folgen. Die häufigen Missverständnisse führen zu Konflikten und schließlich zu Stress und Versagensängsten. Die Ursachen liegen in den meisten Fällen in schleichenden Verschleißerscheinungen des Innenohres. Diese lassen sich mittels moderner Hörakustik kompensieren.

Die Fördergemeinschaft Gutes Hören (FGH) betreibt deshalb im Rahmen gesundheitlicher Vorsorge bundesweit Aufklärungsarbeit über gutes Hören und organisiert zusammen mit ihren Partner-Akustikern Informations- und Hörtest-Aktionen. Die FGH versteht sich als Ratgeber für Menschen mit Hörminderungen und deren Angehörige sowie für alle Menschen, die an gutem Hören interessiert sind. Auch für Fachleute und Journalisten ist die FGH eine wichtige Anlaufstelle, wenn es um Informationen rund ums Hören und um die Hörakustik geht.

Freiwillige Mitglieder in der Fördergemeinschaft Gutes Hören sind deutschlandweit rund 1.500 Meisterbetriebe für Hörakustik. Das gemeinsame Ziel der FGH Partner ist es, Menschen mit Hörproblemen wieder zu gutem Hören zu verhelfen. Voraussetzung dafür ist die Stärkung des Hörbewusstseins in der Öffentlichkeit. Dazu zählt auch die Bedeutung guten Hörens für die individuelle Lebensqualität. Wer gut hört, kann aktiv und ohne Einschränkungen am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Hören bedeutet nicht nur besser verstehen, sondern auch besser leben.

Das große Hörportal <http://www.fgh-info.de> bietet einen umfassenden Überblick zum Thema. Dort können auch weiterführende Informationen bestellt und schnell ein FGH Partner in Wohnortnähe gefunden werden. So einzigartig wie das Hören des Einzelnen, so individuell ist auch die persönliche Beratung. Wer sich für gutes Hören und die moderne Hörsystemanpassung interessiert, sollte das Gespräch mit seinem FGH Partner suchen. Die Mitgliedsbetriebe der Fördergemeinschaft stehen für eine große Auswahl von Hörlösungen, faire und umfassende Beratung und höchste Qualität. Die Partnerbetriebe der Fördergemeinschaft Gutes Hören sind am gemeinsamen Zeichen, dem Ohr-Symbol zu erkennen.

Fördergemeinschaft Gutes Hören im Internet:  
<http://www.fgh-info.de>

# STIMMUNGEN DURCH SCHWINGUNGEN

WELCHE GERÄUSCHE WIRKEN  
AM MEISTEN ENTSPANNEND?

