



?Gesundheit und gutes Hören: Ein aktives Leben hält auch das Gehör fit.

(Mynewsdesk) FGH, 2019. Abwechslung in den Alltag bringen, Körper und Geist in Schwung halten: Ein aktiver Lebensstil fördert die Gesundheit und trainiert die Sinneswahrnehmungen. Das kommt auch dem Gehör zugute. Wer seine Ohren bis ins Alter fit halten möchte, sollte darauf achten, dass sie täglich beansprucht werden und viele unterschiedliche Reize zu verarbeiten haben ? wobei hohe Belastungen wie Dauerlärm und extreme Lautstärken natürlich vermieden werden müssen.

Für die nachhaltige Hörgesundheit ist es wichtig, Abwechslung und Herausforderung in die gewohnten Tagesabläufe zu bringen. Denn wird das Gehör immer wieder mit neuen Höreindrücken konfrontiert, stellt es sich darauf ein und bleibt flexibel. Das geschieht beispielsweise bei Konzerten, Theateraufführungen oder Vorträgen, wie auch bei allen Gesprächen und geselligen Unternehmungen in kleinen und großen Gruppen, sei es im Sportverein, mit Freunden oder mit der Familie. Deshalb gilt: Wer sich stets aktiv beteiligt und kommuniziert, hält sein Gehör im Training und kann auch sehr schnell feststellen, wenn die Verständigung allmählich schlechter wird.

Ein abwechslungsreiches Spektrum akustischer Anforderungen an das Gehör unterstützt den Erhalt der vernetzten Nervenbahnen im Hörzentrum des menschlichen Gehirns, wo das Gehör entschlüsselt und verarbeitet wird. Je größer und vielfältiger die Bandbreite der akustischen Signale ist, desto leistungsfähiger bleiben die entsprechenden Vernetzungen im Gehirn. Umgekehrt gehen diese neuronalen Strukturen verloren, wenn vergleichsweise wenige oder nur gleichförmige Signale aufgenommen werden. Allzu viel Routine bei den Hörgewohnheiten ist deshalb nicht unbedingt hilfreich. Werden unruhige Gesprächssituationen zunehmend als anstrengend empfunden, sollte man ihnen nicht aus dem Weg gehen, sondern auf jeden Fall einen Hörtest bei einem Hörakustiker in Betracht ziehen.

Hörforscher gehen davon aus, dass dieser Prozess der Hörentwöhnung weit verbreitet ist. Denn bei Millionen Menschen hat sich mit zunehmendem Alter bereits ein schleichender Hörverlust eingestellt. Die Hörwahrnehmung der Betroffenen ist eingeschränkt, ohne dass sie sich darüber im Klaren sind. Unbewusst haben sie ihre Alltagsmuster an ihre Hördefizite angepasst, so dass Menge und Vielfalt der akustischen Signale, die das Hörzentrum noch erreichen, immer weiter abnehmen. In der Folge liegen die Verarbeitungsstrukturen im Gehirn mehr und mehr brach. Je länger diese Entwöhnung andauert, desto schwieriger wird es, den Prozess wieder umzukehren. Hörakustiker können hier Abhilfe schaffen und hörentwöhnte Menschen mit Hilfe geeigneter Hörtechnologie und individueller Hörtrainings wieder zum guten Hören verhelfen.

Der erste Schritt ist ein professioneller Hörtest bei einem Hörakustiker. Der ist kostenlos und gibt Gewissheit über die persönliche Hörleistung. Die Fördergemeinschaft Gutes Hören ist mit ihren Partnerakustikern überall in Deutschland vertreten. Die FGH Hörexperten decken das gesamte Leistungsspektrum ab vom Gehörschutz über die professionellen Hörtests bis hin zur individuellen Beratung und Anpassung von Hörgeräten einschließlich des Hörtrainings. FGH Partner sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem Punkt. Einen Fachbetrieb in der Nähe findet man unter www.fgh-info.de

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

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

Pressekontakt

Fördergemeinschaft Gutes Hören

Karsten Mohr
Königstraße 5
30175 Hannover

presse@fgh-info.de

Firmenkontakt

Fördergemeinschaft Gutes Hören

Karsten Mohr
Königstraße 5
30175 Hannover

shortpr.com/isqovf
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 sind am gemeinsamen Zeichen, dem Ohr-Symbol zu erkennen.

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

Anlage: Bild

