



## **?Weniger Stress, mehr Zeit für die Familie was diese beliebten Vorsätze mit gutem Hören zu tun haben.**

(Mynewsdesk) FGH, 2020 ? Stressvermeidung (64%)\* und mehr Zeit für Familie und Freunde (64%)\* stehen auch in diesem Jahr wieder mehrheitlich auf der Liste der guten Vorsätze. Dass die Umsetzung häufig nicht gelingt, wenn das neue Jahr Fahrt aufnimmt und wieder Routine in den Alltag einkehrt, ist eine geradezu klassische Erkenntnis. Dabei könnte schon ein einfacher Hörtest bei einem Hörakustiker in manchen Fällen kurzfristig Stressursachen aufklären und die Grundlage für ein ausgeglichenes und kommunikatives Zusammenleben unter Verwandten und Bekannten legen.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass schon geringe Einschränkungen der Hörleistung die Anstrengung beim Sprachverständnis stark erhöhen können. Dadurch treten Stresssymptome wie Konzentrationsschwierigkeiten, vorzeitige Ermüdung und Antriebslosigkeit auf. Gleichzeitig leidet die Qualität der zwischenmenschlichen Kommunikation. Anhaltspunkte für Hörminderungen gibt es im Alltag mehr als genug: Je lauter die Umgebungsgeräusche und je mehr durcheinander geredet wird, umso schwieriger wird es, den Unterhaltungen zu folgen. Diese Situationen sind auf die Dauer anstrengend, führen zu Missverständnissen und erzeugen Stress. Wenn in ruhiger Umgebung dann wieder die gewohnt normale Verständigung möglich ist, denkt kaum jemand daran, dass mit seinen Ohren etwas nicht stimmen könnte.

Hörminderungen werden von den Betroffenen selbst anfangs entweder nicht bemerkt oder verdrängt, weil sie sich ganz allmählich einstellen. Die damit einhergehende Gewöhnung verhindert, dass die Veränderungen auffallen. Man hört ja auch noch fast alles. Nur die punktuellen Defizite bei bestimmten Tonhöhen beeinträchtigen das Sprachverstehen und verstärken den negativen Einfluss von Störgeräuschen. Mancher Vorsatz kann sich daher mit einem Hörtest leichter umsetzen lassen oder gleich erledigen: Denn nicht selten sind Stresssymptome Anzeichen für unerkannte Hördefizite. Und dem Familienleben und der Lebensqualität kommen gutes Hören und Verstehen immer und grundsätzlich zugute.

Eine erste Einschätzung der persönlichen Hörleistung bietet der Online-Hörtest der Fördergemeinschaft Gutes Hören: [www.fgh-info.de/hoertest/hoertest-online](http://www.fgh-info.de/hoertest/hoertest-online). Im Selbsttest kann man hier über-prüfen, wie gut wir Sprache verstehen, wenn sie von Störgeräuschen überlagert wird. Das Verfahren ist wissenschaftlich evaluiert und macht deutlich, wie schnell Unsicherheiten beim Verstehen ähnlich klingender Laute entstehen können und welche Präzisionsarbeit das Gehör im täglichen Leben leisten muss.

Der Online-Hörtest ersetzt jedoch nicht die fachgerechte Überprüfung der Ohren durch einen Hörakustiker. Deshalb gilt die Expertenempfehlung, die Ohren in regelmäßigen Abständen von sechs bis zwölf Monaten überprüfen zu lassen. Damit werden mögliche Einschränkungen des Hörvermögens rechtzeitig bemerkt und die damit einhergehende zunehmende Höranstrengung und der Verlust an Lebensqualität vermieden. Bei Bedarf kann dann mit Hörsystemen vom Hörakustiker das Hören und Verstehen wirksam, komfortabel und nachhaltig ausgeglichen und gesichert werden.

Die moderne Hörakustik ist heute so leistungsfähig wie nie zuvor. Die Zukunftsbranche profitiert von den Entwicklungen bei den elektronischen Medien und in der Audiologie und nutzt diese für ihre Kunden. Das Ergebnis sind bestmögliche Hörergebnisse auch in schwierigen akustischen Situationen sowie zusätzlicher Nutzen durch die Vernetzung mit Smartphone-Apps. Gutes Hören bedeutet heute nicht allein besseres Verstehen. Es wirkt sich auf die gesamte Befindlichkeit aus und gibt im Umgang mit anderen Menschen Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein zurück. Ein unkompliziert und schnell umzusetzender Vorsatz für 2020 ist daher ein Hörtest bei einem Hörakustiker.

Als Hörexperten vor Ort stehen allen Interessierten bundesweit die Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören zur Verfügung. Sie bieten das gesamte Leistungsspektrum vom kostenlosen Hörtest über Gehör- und Lärmschutz, In-Ear-Monitoring und Hörsystemanpassung inklusive individueller Hörberatung. Zu erkennen sind die FGH Experten am Ohrbogen mit dem roten Punkt. Online-Hörtest und Hörakustikersuche unter [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

\* Bundesweite repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa im Auftrag der DAK, 2.012 Befragte, Nov.-Dez. 2019

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

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im [Fördergemeinschaft Gutes Hören](http://www.fgh-info.de)

### **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

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

Anlage: Bild

