



Eine Ursache, viele Wirkungen wenn Hören zur Anstrengung wird

(Mynewsdesk) FGH, 2020 ? Aufmerksamkeit und Konzentration gehören unmittelbar mit dem guten Hören zusammen. Jeder kennt Situationen, in denen es wichtig ist, akustische Informationen zu verstehen, um sich zu orientieren, zu lernen oder zu reagieren. Kommen noch Nebengeräusche, Zeit- oder Leistungsdruck hinzu, steigen die Belastungen unter Umständen erheblich. Das bleibt nicht folgenlos: erhöhter Stresspegel, vermindertes Leistungsvermögen, Kopfschmerzen, vorzeitige Ermüdung, Stimmungsschwankungen oder Unzufriedenheit bis hin zur Depression. Das Spektrum ist breit gefächert.

Die Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung werden jedoch nicht immer sofort erkannt. Denn auch bei normalen Gesprächen ist die Verständlichkeit selten gleichbleibend und die kognitive Belastung unterschiedlich hoch. Anstrengungen beim Hören gehören bis zu einem bestimmten Grad zum täglichen Leben dazu und begleiten jede Art von Kommunikation. Die Begleitsymptome werden als gegeben hingenommen und auf eine schlechte Tagesform, das Wetter oder den Umstand zurückgeführt, dass die anderen einfach zu leise und zu undeutlich sprechen.

Diese Erklärungen greifen aber zu kurz. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen den weitreichenden Einfluss der Höranstrengung auf das Wohlbefinden. Dabei können schon minimale Einschränkungen der Hörleistung, die von den Betroffenen selbst nicht bemerkt werden, die kognitive Belastung beim Hören und Verstehen im Alltag deutlich erhöhen. Denn die Auswertung des Gehörten findet im Gehirn statt. Unterschiedlichste Geräusche und Signale erhalten hier Sinn und Verständnis. Lärm wird von Musik oder Sprache unterschieden und die Richtungen einzelner Schallquellen werden erkannt und zugeordnet.

Werden nun durch Hörminderungen wichtige Informationen nicht mehr oder nur noch teilweise übertragen, ist das Gehirn permanent und immer stärker gefordert, diese zu interpretieren und sinnvoll verständlich zu machen. Die anhaltende und im Lauf der Zeit zunehmende Belastung kann unterschiedliche chronische Folgesymptome auslösen und damit die Gesundheit und das Wohlbefinden zum Teil erheblich beeinträchtigen. Bei häufigem oder ständigem Auftreten der genannten Symptome sollte daher die eigene Hörleistung durch einen Hörakustiker abgeklärt werden, auch wenn subjektiv keine Veränderungen beim eigenen Hören bemerkbar sind.

Denn die Einschätzung des eigenen Hörvermögens ist meistens trügerisch. Einerseits sind Anstrengungen beim Zuhören allen Menschen grundsätzlich vertraut und werden nicht unbedingt gleich mit der eigenen Hörleistung in Zusammenhang gebracht. Andererseits vermindert sich das Hören in den meisten Fällen so langsam, dass es zunächst kaum auffällt. Ein direkter Vergleich zwischen früherer und aktueller Hörleistung ist also nicht möglich. Stattdessen gewöhnt man sich daran und nimmt unter Umständen diverse unnötige Folgeerscheinungen in Kauf. Der große Einfluss des Hörens auf Gesundheit und Wohlbefinden wird dadurch immer noch vielfach unterschätzt.

Da viele Menschen in Unkenntnis dieser Zusammenhänge mit den gesundheitlichen Auswirkungen der Höranstrengung leben, sollten regelmäßige vorsorgliche Hörtest bei einem Hörakustiker ab einem Alter von 50 bis 60 Jahren obligatorisch sein. Bei Bedarf erstellen die Experten persönliche Hörprofile, die auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Dabei können Hörsysteme bereits zu einem frühen Zeitpunkt für erhebliche Verbesserungen von Kommunikationsfähigkeit und Lebensqualität sorgen.

Als Hörexperten vor Ort stehen allen Interessierten deutschlandweit die Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören zur Verfügung. Sie bieten das gesamte Leistungsspektrum vom kostenlosen Hörtest über Gehör- und Lärmschutz bis zur Hörsystemanpassung an. Die FGH-Partner informieren außerdem über neueste Trends und technische Entwicklungen. Zu erkennen sind sie am Ohrbogen mit dem roten 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

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

