



## **?Woche des Hörens 2020 vom 21. bis 26. September Aktives Hören hält das Gehirn fit**

(Mynewsdesk) FGH, 2020 ? 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 Belastungen wie Dauerlärm und extreme Lautstärken natürlich vermieden werden müssen. Mit regelmäßigen Hörtests bei einem Hörexperthen ist sichergestellt, dass die eigenen Ohren einsatzfähig bleiben.

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

Das Spektrum akustischer Anforderungen an das Gehör sorgt für den Erhalt der vernetzten Nervenbahnen im Hörzentrum des menschlichen Gehirns, wo das Gehörte 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 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 Rat und Hörtest bei einem Hörakustiker in Betracht ziehen.

Hörforscher haben die Zusammenhänge zwischen Hörvermögen und kognitiven Fähigkeiten in den letzten Jahren mehrfach nachgewiesen. Neuen Erkenntnissen zufolge trifft das sogar schon für leichte Hörminderungen unterhalb der Schwerhörigkeitsschwelle von 25 dB zu, die nach der WHO-Klassifizierung noch nicht als schwerhörig gilt. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass der Rückgang der kognitiven Fähigkeiten durch die rechtzeitige Versorgung mit Hörgeräten gemindert werden kann. Zwar sei noch unklar, wie genau Hörminderungen auf lange Sicht die Gehirnstrukturen und -funktionen beeinflussen, bildgebende Verfahren zeigen jedoch in den entsprechenden Bereichen des Gehirns ausgeprägte Überlastungen, wenn Probanden sich auf Gehörtes konzentrieren, das durch Störgeräusche oder vorliegende Hörminderungen beeinträchtigt ist. Die Betroffenen gehen außerdem dazu über, solche anstrengenden Hörsituationen zu meiden. Dadurch kommt es zu fortschreitender Unterforderung des Hörzentrums und einer Beschleunigung des Abbaus von Hirnstrukturen und -vernetzungen.

Für Justin Golub, den Leiter der aktuellen Studie\*, ändert sich durch die neuen Erkenntnisse auch der Blickwinkel auf gutes Hören und Schwerhörigkeit: ?Erkläre einem Menschen, dass er durch laute Musik später schwerhörig sein wird mit stark erhöhtem Demenzrisiko ? es interessiert ihn kaum. Wenn du aber sagst, hören ist gut für dein Gehirn, sieh? zu, dass du immer gut hörst, umso fitter bist und bleibst du ? dann dürfte es nachhaltig wirken.?

Der erste Schritt zur Hörfitness 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-Hörexperthen 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](http://www.fgh-info.de)

\*) Golub, Justin S et al: Association of Subclinical Hearing Loss With Cognitive Performance. JAMA otolaryngology-- head & neck surgery, 10. 1001/jamaoto.2019.3375. 14 Nov. 2019, doi:10.1001/jamaoto.2019.3375.

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](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 Hörexperthen

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

