



Hörgesundheit: Ein aktiver Lebensstil hält das Gehör fit Bei zu viel Routine im Alltag droht schleichende Hörentwöhnung Hörtest beim FGH-Partner verschafft Klarheit

(ddp direct) FGH, 2012 Aktiv sein, Abwechslung in den Alltag bringen, Körper und Geist in Schwung halten: Ein bewusster Lebensstil fördert die Gesundheit und trainiert die Sinneswahrnehmung. Dies kommt nicht zuletzt auch dem Gehör zugute. Experten sind sich einig: Wer sein Hörorgan bis ins Alter fit halten möchte, sollte darauf achten, dass es täglich gefordert wird und viele unterschiedliche Reize zu verarbeiten hat wobei hohe Belastungen wie Dauerlärm und extreme Lautstärken natürlich vermieden werden müssen.

Für die nachhaltige Hörgesundheit ist es sehr wichtig, Abwechslung und Herausforderung in die gewohnten Tagesabläufe zu bringen. So kann man erreichen, dass das Gehör immer wieder mit neuen Höreindrücken konfrontiert wird, sich darauf einstellen muss und somit beweglich bleiben kann, erläutert Burkhard Stropahl von der Fördergemeinschaft Gutes Hören (FGH). Anzuraten sei beispielsweise Konzerte, Theateraufführungen oder Vorträge zu besuchen und möglichst häufig das Gespräch mit Mitmenschen zu pflegen oder auch etwas innerhalb einer Gruppe zu unternehmen, sei es im Sportverein, mit Freunden oder mit der Familie. Bei allen diesen Aktivitäten spielt das Hören eine zentrale Rolle. Deshalb gilt: Wer sich rege beteiligt, hält sein Gehör im Training und kann sehr schnell feststellen, wann die Verständigung allmählich schlechter wird, sagt Burkhard Stropahl.

Ein breites Spektrum von akustischen Anforderungen an das Gehör unterstützen den Erhalt der neuronalen Strukturen im Hörzentrum des menschlichen Gehirns, wo die ankommenden Reize entschlüsselt und verarbeitet werden. Je größer und vielfältiger die Bandbreite der akustischen Signale ist, desto leistungsfähiger bleiben die entsprechenden Vernetzungen im Gehirn. Umgekehrt gehen die neuronalen Strukturen verloren, wenn vergleichsweise wenige oder stets nur gleichförmige Signale aufgenommen werden. Allzu viel Routine bei den Hörgewohnheiten ist nicht unbedingt hilfreich. Das menschliche Gehör kann regelrecht verkümmern, wenn es auf Dauer zu wenig zu tun bekommt und zusätzlich durch Hörminderungen beeinträchtigt wird, betont Stropahl.

Hörforscher gehen davon aus, dass diese Form der Hörentwöhnung weit verbreitet ist. Denn bei Millionen Menschen hat sich bereits ein schleichender Hörverlust eingestellt. Die Hörwahrnehmung der Betroffenen ist eingeschränkt, ohne dass sie sich darüber im Klaren sind. Unmerklich haben sie ihre Alltagsmuster an das Hördefizit angepasst, so dass Menge und Vielfalt der akustischen Signale, die das Hörzentrum noch erreichen, immer weiter abnehmen. Die Folge: Die Verarbeitungsstrukturen im Gehirn liegen 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 wieder zum guten Hören verhelfen.

Der erste Schritt, um der Gefahr einer Hörentwöhnung zu begegnen, ist ein professioneller Hörtest bei einem Hörakustiker. Dieser gibt verlässlichen Aufschluss darüber, wie es um das eigene Hörvermögen bestellt ist. Hörakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören (FGH) führen Hörtests grundsätzlich kostenlos durch. Deutschlandweit gibt es rund 1.500 FGH-Hörakustiker. Einen FGH-Partner in der Nähe findet man unter www.fgh-info.de oder unter der aus dem deutschen Festnetz kostenlosen Hotline 0800 360 9 360 (montags bis freitags von 9 - 18h).

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

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/1s9xbq>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheits/horgesundheit-ein-aktiver-lebensstil-haelt-das-gehoer-fit-bei-zu-viel-routine-im-alltag-droht-schleichende-hoerentwoeh-nung-hoertest-beim-fgh-partner-verschafft-klarheit-96058>

=== Hörgesundheit: Ein aktiver Lebensstil hält das Gehör fit Bei zu viel Routine im Alltag droht schleichende Hörentwöhnung Hörtest beim FGH-Partner verschafft Klarheit (Bild) ===

Vielseitige Kommunikation: Bei Vorträgen sind es nicht nur die Zuhörerinnen und Zuhörer, die alles verstehen müssen. Besonders bei Zwischenfragen aus dem Publikum muss sich der Vortragende auf sein Gehör verlassen können, wenn aus den hinteren Reihen eines Auditoriums gefragt wird.

Shortlink:

<http://shortpr.com/s9449o>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/horgesundheit-ein-aktiver-lebensstil-haelt-das-gehoer-fit-bei-zu-viel-routine-im-alltag-droht-schleichende-hoerentwoeh-nung-hoertest-beim-fgh-partner-verschafft-klarheit>

Pressekontakt

Fördergemeinschaft Gutes Hören

Herr Karsten Mohr
Königstraße 52
30175 Hannover

presse@fgh-info.de

Firmenkontakt

Fördergemeinschaft Gutes Hören

Herr Karsten Mohr
Königstraße 52
30175 Hannover

fgh-info.de
presse@fgh-info.de

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 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 Hörlosungen, faire und umfassende Beratung und höchste Qualität. Die Partnerbetriebe der Fördergemeinschaft Gutes Hören sind am gemeinsamen Zeichen, dem Ohr-Symbol zu erkennen.

Anlage: Bild

