



Länger gesund und fit durch sportliche Aktivitäten und gutes Hören

(ddp direct) FGH, 2013. ? Sport bedeutet nicht nur körperliche Aktivität sondern auch Geselligkeit und gemeinsames Erleben. Gutes Hören und Verstehen ist dafür eine Grundvoraussetzung. Wer mit allen Sinnen sportlich aktiv ist, sichert auf lange Sicht seine körperliche und geistige Fitness. Daher raten Gesundheitsexperten und Sportwissenschaftler dazu, sich regelmäßig sportlich zu betätigen, um das körperliche und geistige Leistungsvermögen zu fördern und die körpereigenen Abwehrkräfte nachhaltig zu stärken.

?Das gilt natürlich auch für Menschen mit Hörproblemen?, sagt Burkhard Stropahl von der Fördergemeinschaft Gutes Hören : ?Es ist erwiesen, dass Sport und gutes Hören für Stressabbau sorgen, die innere Ausgeglichenheit fördern und das Selbstwertgefühl steigern. Dafür bietet die Hörakustik heute individuelle Hörlösungen für fast alle Situationen in Beruf, Familie, Freizeit und Sport.?

Unabhängig von der Art der sportlichen Betätigung kommt es dabei keinesfalls auf Höchstleistungen sondern auf Kontinuität an. Im Zweifel steht vor dem Start die ärztliche Beratung. Vor allem ältere Menschen erhalten ihre Koordinationsfähigkeit durch Schwimmen, Tennis oder Tanzen. Der Gleichgewichtssinn wird bei Ballspielen, Gymnastik und Turnen trainiert. Und Wandern, Laufen oder Radfahren stärken vor allem die Ausdauer.

Gutes Hören sichert bei allen Aktivitäten das gemeinsame Erleben und die reibungslose Verständigung unter den Trainingspartnern. Diese sozialen Kontakte sind gerade für Menschen mit Hörschwäche von großer Bedeutung. Denn Hörprobleme sind immer wieder auch der Grund für Rückzug und Inaktivität. ?Soweit sollte man es im eigenen Interesse keinesfalls kommen lassen?, rät Burkhard Stropahl. ?Denn nur wer gut hört, kann sich sicher und souverän in den unterschiedlichsten Lebenssituationen bewegen. Für alle Fragen rund um den Hörsinn sind die Hörakustiker die kompetenten Ansprechpartner.?

Der erste Schritt zum guten Hören ist der kostenlose Hörtest bei einem Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören. Hörexperten empfehlen die regelmäßigen Hörtests ab 40 Jahren, da die schleichende Veränderung des Hörvermögens anfangs meistens unbemerkt bleibt. Erste Anzeichen können Verständnisschwierigkeiten in lauter Umgebung sein. Die Hörakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören bieten außerdem umfassende Beratung zu allen Fragen rund um das Hören. Sie sind zu finden im Internet oder unter der (aus dem deutschen Festnetz) kostenlosen Hotline 0800-360 9 360.

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

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/hy6h0b>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/gesundheit/laenger-gesund-und-fit-durch-sportliche-aktivitaeten-und-gutes-hoeren-92793>

=== Länger gesund und fit durch sportliche Aktivitäten und gutes Hören (Bild) ===

Das Gehör leistet in allen Lebenslagen wichtige Dienste. Der fachmännische Blick ins Ohr und der kostenlose Hörtest beim FGH Partnerakustiker geben Gewissheit über das Hörvermögen. Experten empfehlen regelmäßige Hörtests sowie die qualifizierte Beratung und Versorgung durch den Hörakustiker, um gutes Hören nachhaltig zu sichern und die gewohnte Lebensqualität zu erhalten. Foto: FGH

Shortlink:
<http://shortpr.com/ipqmxu>

Permanentlink:
<http://www.themenportal.de/bilder/laenger-gesund-und-fit-durch-sportliche-aktivitaeten-und-gutes-hoeren>

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 Audiologie, Medizin und Hörakustik. Denn ein eingeschränktes Hörvermögen bleibt für die Betroffenen 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.

Der Fördergemeinschaft Gutes Hören bietet deutschlandweit ein Netz von weit über 1.500 Meisterbetrieben für Hörakustik an. 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 recherchiert 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 Partnerbetriebe der Fördergemeinschaft Gutes Hören stehen für eine große Auswahl von Hörlösungen, faire und umfassende Beratung und höchste Qualität und sind am gemeinsamen Zeichen, dem Ohr-Symbol zu erkennen.

Anlage: Bild

