

## Presseinformation

### **Sportliche Aktivitäten und gutes Hören fördern die Gesundheit und steigern die Lebensqualität**

**FGH, 2016** - Wenn im Frühjahr die Tage länger werden und die Außentemperaturen steigen, eröffnen sich wieder viele Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten. Gesundheitsexperten und Sportwissenschaftler raten dazu, sich jetzt regelmäßig sportlich zu betätigen, um die körperliche und geistige Fitness zu fördern und die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken. „Sport bedeutet nicht nur Bewegung und Aktivität, sondern auch Geselligkeit und gemeinsames Erleben“, sagt Jürgen Matthies von der Fördergemeinschaft Gutes Hören. „Dabei sind gutes Hören und Verstehen eine Grundvoraussetzung. Sei es beim Nordic Walking in der Natur, beim Ausdauer- und Fitnesstraining mit mitreißender Musik oder bei der angeregten Unterhaltung mit den Trainingspartnern. Es gilt als erwiesen, dass durch Sport und gutes Hören Stress abgebaut wird, innere Ausgeglichenheit entsteht und das Selbstwertgefühl gesteigert wird.“

Unabhängig von der Art und der Dauer der sportlichen Betätigung kommt es dabei keinesfalls auf Höchstleistungen sondern vielmehr auf Kontinuität an. Es gilt die Faustregel: Gut ist, was die eigene Gesundheit zulässt. Im Zweifel steht vor dem Start der Aktivitäten die ärztliche Beratung. Vor allem ältere Menschen können durch Schwimmen, Tennis oder Tanzen ihre Koordinationsfähigkeit erhalten und fördern. Der Gleichgewichtssinn wird bei Ballspielen, Gymnastik und Turnen trainiert. Und Wandern, Laufen oder Radfahren sind gut für die Ausdauer. Alle diese Aktivitäten fördern Muskulatur, Herz und Kreislauf, sorgen für eine gute Durchblutung und stärken damit Körper und Sinne.

Im Hinblick auf das Hören und Verstehen bedeutet Sport auch gemeinsames Erleben zu zweit oder in der Gruppe. Die damit einhergehenden sozialen Kontakte sind nicht nur für ältere Menschen von großer Bedeutung für das Wohlbefinden. Während sich bei den jeweiligen sportlichen Aktivitäten die persönlichen körperlichen Stärken und Schwächen zeigen, steht bei der Kommunikation mit Trainern und Partnern in den unterschiedlichen Umgebungen drinnen und draußen das Hörvermögen im Mittelpunkt. Dabei kommt es nicht

## Presseinformation

selten vor, dass ein Zuruf nicht eindeutig verstanden wird oder Gespräche teilweise im Geräuschpegel untergehen. „Solche Probleme beim Verstehen können Hinweise auf ein allmählich nachlassendes Hörvermögen sein“, erläutert Jürgen Matthies. „Es handelt sich dabei um ein weit verbreitetes Phänomen, das auf Verschleißerscheinungen im Innenohr zurückzuführen ist. Man hört noch gut, versteht aber nicht alles.“

Klarheit schafft in diesen Fällen ein kostenloser Hörtest bei einem Hörakustiker, der verlässlichen Aufschluss darüber gibt, bei welchen Tonhöhen möglicherweise Defizite vorliegen, die eine reibungslose Verständigung beeinträchtigen. Hintergrund: Verschleißbedingte Hörminderungen entwickeln sich ganz allmählich über lange Zeiträume und werden deshalb zunächst kaum bemerkt. Anfangs verschlechtert sich nur das Verstehen in geräuschvoller Umgebung. Ruhige Unterhaltungen können weiterhin problemlos geführt werden. Die Betroffenen bemerken deshalb ihre Hörminderungen kaum und gewöhnen sich sogar oftmals daran, dass sie immer häufiger nachfragen müssen. Empfehlenswert sind daher regelmäßige vorsorgliche Hörtests bei einem Hörakustiker, die nur wenige Minuten in Anspruch nehmen. Die Hörakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören bieten dazu eine umfassende Beratung und ein vielseitiges Spektrum an Lösungsmöglichkeiten an, um diese Defizite individuell und bestmöglich auszugleichen, damit es bei der Kommunikation keine Verständigungsprobleme weder im täglichen noch im sportlichen Leben gibt. Die FGH Hörexperten sind zu finden im Internet unter: [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

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