

Ein aktives und gesundes Leben hält das Gehör fit.

FGH, 2021. Nachhaltige Hörgesundheit ist machbar: akustische Abwechslung im Alltag, Routinen durchbrechen, Körper und Geist in Schwung halten und regelmäßige vorsorgliche Hörtests. Ein aktiver und ausgewogener Lebensstil fördert die Gesundheit und trainiert die Sinneswahrnehmungen. Das kommt auch maßgeblich dem Gehör zugute. Und über den persönlichen Hörstatus informiert der Hörtest beim Hörakustiker. Wer also seine Ohren – ob mit oder ohne Hörgerät – bis ins Alter fit halten möchte, sollte sie täglich vielen unterschiedlichen Höreindrücken aussetzen, bewusst hinhören und akustischen Herausforderungen nicht aus dem Weg gehen. Vor Belastungen wie Dauerlärm und extremer Lautstärke sind die Ohren grundsätzlich zu schützen. Auch hier sind Hörakustiker die Experten.

Für die ausgewogene Hörgesundheit ist es wichtig, Abwechslung und Herausforderung in den akustischen Tagesablauf zu bringen. Denn neue und unterschiedliche Höreindrücke halten das Gehör fit und flexibel. Konzentriertes Zuhören und bewusstes Hinhören fördern das Zusammenspiel von Ohren und Hörzentrum im Gehirn. Das geschieht bei allen Gesprächen und geselligen Unternehmungen in kleinen und großen Gruppen, sei es im Sportverein, im Restaurant, mit Freunden oder mit der Familie wie auch bei Konzerten, Theateraufführungen oder Vorträgen. Deshalb gilt: Wer sich stets aktiv beteiligt und kommuniziert, hält sein Gehör im Training und kann außerdem schnell feststellen, wenn die Verständigung allmählich schlechter wird.

Ohren wollen hören: Je größer und vielfältiger die Bandbreite der akustischen Signale ist, desto leistungsfähiger bleiben die entsprechenden Vernetzungen im Gehirn. Wie eine Art lernendes System passen sie sich immer wieder den jeweiligen Anforderungen an und konfigurieren sich entsprechend. Hier, im Hörzentrum des menschlichen Gehirns wird alles Gehörte entschlüsselt, bewertet und verarbeitet. Wenn dagegen nur wenige oder gleichförmige Signale dort ankommen, gehen die neuronalen Strukturen und die Fähigkeit des selektiven Hörens nach und nach verloren. Für die Betroffenen wird es dann immer schwieriger, unruhigen Gesprächen zu folgen oder in geräuschvoller Umgebung Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Allzu viel Routine bei den Hörgewohnheiten ist deshalb nicht hilfreich. Werden unruhige Gesprächssituationen zunehmend als anstrengend empfunden, sollte man ihnen aber nicht aus dem Weg gehen und sich zurückziehen, sondern auf jeden Fall einen Hörtest bei einem Hörakustiker in Betracht ziehen.

Presseinformation

Hörforscher gehen davon aus, dass der Prozess der Hörentwöhnung weit verbreitet ist. Denn bei Millionen Menschen hat sich mit zunehmendem Alter bereits ein schleichender Hörverlust eingestellt. Die akustischen Wahrnehmungen der Betroffenen sind eingeschränkt, ohne dass sie sich darüber im Klaren sind. Unbewusst haben sie ihre Alltagsmuster an ihre Hördefizite angepasst, so dass Menge und Vielfalt der akustischen Signale, die das Hörzentrum noch erreichen, immer weiter abnehmen. In der Folge liegen die Verarbeitungsstrukturen im Gehirn 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 und individueller Hörtrainings wieder zum guten Hören verhelfen.

Der erste Schritt 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 roten Punkt. Einen Fachbetrieb in der Nähe findet man unter www.fgh-info.de

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