

## Urlaub, Sonne, gutes Hören – sind die Ohren fit für die Ferien?

**FGH, 2022.** Alle reden in diesen Tagen von Urlaub und Ferien, aber an den Hörsinn denken dabei die wenigsten. Doch gerade unterwegs und in fremder Umgebung sind die Ohren besonders gefordert. Sie machen das akustische Erleben erst möglich und sorgen bei der Kommunikation für den richtigen Ton. Dass Missverständnisse und Stress in akustisch schwierigen Situationen auch schon durch leichte Hörminderungen entstehen können, ist vielen Menschen oft gar nicht bewusst. Ein Hörtest bei einem Hörakustiker kann schnell Aufklärung und Abhilfe schaffen.

Außerhalb der vertrauten eigenen vier Wände kommen auf das Gehör ganz unterschiedliche, unbekannte und nicht vorhersehbare Herausforderungen zu. In der ungewohnten Umgebung oder in Situationen mit lauten und wechselnden Geräuschkulissen kann es auch schon für normalhörende Menschen schwierig werden, alles gut zu hören, richtig zu verstehen und sich zu orientieren. Umso mehr beeinträchtigen dann Hörminderungen das Zurechtfinden und die Kommunikation oder machen sie unter Umständen fast ganz unmöglich.

Und es gibt noch weitere wichtige Aspekte. Den Ohren werden unterwegs und auf Reisen anspruchsvolle Leistungen abverlangt: Bei der Orientierung in fremden Städten, auf Flughäfen und Bahnhöfen, beim Café- und Restaurantbesuch wie auch bei Besichtigungen und Veranstaltungen bedarf es der gesamten Aufmerksamkeit, um voll und ganz dabei zu sein und alles mitzubekommen. Hinzu kommt die erhöhte Konzentration beim Zuhören in fremden Sprachen, die auf Dauer die Höranstrengung steigert und zusätzlich für Stress sorgt, wenn man nicht alles versteht.

Da die meisten Menschen ihre nachlassende Hörleistung selbst anfangs kaum bemerken, erklären sie sich ihre Probleme beim Sprachverstehen mit den äußeren Umständen, der Geräuschkulisse oder der vermeintlich undeutlichen und zu leisen Aussprache ihrer Gesprächspartner. Den damit verbundenen Stress, die Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen und die vorzeitige schnelle Ermüdung durch die übermäßige Höranstrengung nehmen sie notgedrungen hin, zumal sie selbst auch keine konkreten Ursachen und Erklärungen für die Auswirkungen finden können.

# Presseinformation

Auch das immer wieder auftretende Nachfragen beachten die meisten Menschen zunächst nicht weiter, da sie sich bis zu einem gewissen Grad an das schlechter werdende Hören gewöhnen und es zunächst für normal halten. Denn sobald sie wieder in ruhiger und vertrauter Umgebung sind, scheint alles wieder in Ordnung zu sein. Doch der schleichende Hörverlust bleibt nicht ohne Auswirkung. Mit der Zeit entwickeln die Betroffenen Kompensationsstrategien und ändern mehr oder weniger unbewusst ihr soziales Verhalten gegenüber den Mitmenschen, um die zunehmenden Schwierigkeiten und Probleme bei der zwischenmenschlichen Verständigung zu vermeiden.

Gegen solche Beeinträchtigungen der Kommunikation und der Lebensqualität hat die Hörakustik individuelle und wirkungsvolle Lösungen. Der erste Schritt sind regelmäßige Hörtests beim Hörakustiker, um bei Bedarf etwas gegen die Hördefizite zu unternehmen. Es geht vor allem darum, die Gewöhnung an das schlechtere Hören mit allen ihren negativen Folgen zu verhindern. Denn rechtzeitig erkannte Einschränkungen des Gehörs lassen sich in der Regel sehr effektiv, nachhaltig und unauffällig mit modernen Hörgeräten ausgleichen. Und das nicht nur, damit man die warme Jahreszeit voll und ganz drinnen, draußen und auf Reisen genießen kann.

Die Fördergemeinschaft Gutes Hören und ihre Partnerakustiker raten daher zu systematischer Hörvorsorge. Dazu zählen die gezielte Aufklärung über die große Bedeutung des Hörens für Gesundheit und Lebensqualität sowie Informationen zu den Gefahren von Lärm, Lautstärke und Hörverlust. Die FGH-Partner sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem Punkt und zu finden unter: [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

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