

## **Jetzt ist der richtige Zeitpunkt: kostenlose Hörvorsorge gegen Herbstdepression und für mehr Verkehrssicherheit**

**FGH, 2023.** Der Herbst ist da. Und mit ihm viele graue und trübe Tage, an denen es immer später hell und immer früher dunkel wird. Viele Menschen geraten dadurch in ein saisonales Stimmungstief, das sich durch Antriebslosigkeit und depressive Gefühle bemerkbar macht. Und noch ein weiterer Aspekt kommt hinzu: Wenn unsere Augen im trüben Herbstwetter nicht mehr den vollen Durchblick haben, kommt es noch mehr auf gutes Hören an. Hörexperten raten deshalb gerade jetzt zur Hörvorsorge bei einem Hörakustiker. Denn alles, was der persönlichen Gesundheit, Sicherheit und Lebensqualität gut tut, kann auch für Wohlbefinden und gute Stimmung sorgen.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass schon geringe Einschränkungen der Hörleistung die Kommunikation erschweren. Daraus folgen Verständnisprobleme in Gesprächen und erhöhte Höranstrengung. Das alles verstärkt die Unzufriedenheit, belastet das Zusammenleben und verstärkt eine negative Stimmungslage. Der Zusammenhang zwischen gutem Hören und Stress beim Sprachverstehen ist vielen Menschen nicht klar bewusst, da sie äußere Umstände wie undeutliches Sprechen oder Umgebungsgeräusche dafür verantwortlich machen. Betroffene mit unerkannter Hörschwäche laufen so Gefahr, außen vor zu bleiben und sich im Freundeskreis, in der Familie oder im Job zunehmend unverstanden und isoliert zu fühlen. Die daraus resultierenden Belastungen können sich im Zusammenhang mit anderen nachteiligen Einflüssen besonders im Herbst und Winter zu andauernden depressiven Störungen entwickeln. Grund genug, etwas gegen die Ursachen zu unternehmen, für die es wirksame und erprobte Lösungen gibt.

Ein vorsorglicher Hörtest, der in Abständen von einem Jahr regelmäßig durchgeführt werden sollte, ist jetzt ein wichtiger und richtiger Schritt, der in jedem Fall das gute Gefühl vermittelt, etwas Positives für die eigene Gesundheit getan zu haben. Die Kenntnis des eigenen Hörstatus gibt außerdem die Sicherheit, dass keine unerkannten Hördefizite verschleppt werden. Und nicht nur die psychische Gesundheit, auch Orientierung und Verkehrssicherheit hängen direkt mit dem Hörsinn zusammen.

Sicheres Verhalten im Straßenverkehr und rechtzeitiges Erkennen von Gefahrenquellen hängen in der dunklen Jahreszeit noch stärker von einem intakten Gehör ab. Das gilt für

# Presseinformation

Fußgänger und für Verkehrsteilnehmer an Lenkrad und Lenker gleichermaßen. Die Geräusche herannahender Autos, aber auch Alarmsignale wie Hupen oder Martinshorn des Rettungswagens müssen zuverlässig gehört und räumlich zugeordnet werden, um angemessen und sicher zu reagieren.

Dabei fordern nicht nur die eingeschränkten Sichtverhältnisse den Hörsinn im herbstlichen Straßenverkehr ganz besonders heraus. Allgemein herrscht in der kalten Jahreszeit ein erhöhtes Unfallrisiko. Nässe und mit Laub bedeckte Fahrbahnen, Frost und Glätte sowie Regen und starker Wind sind zusätzliche Gefahrenquellen und machen es häufig schwer, das Verhalten der anderen Verkehrsteilnehmer einzuschätzen. Die Witterungsverhältnisse führen außerdem zu längeren Bremswegen. Umso wichtiger ist es, stets aufmerksam zu sein und schnell zu reagieren. Hierbei muss das Gehör gut funktionieren und mit den Augen zusammenarbeiten. Gutes Hören auf beiden Ohren ermöglicht das Richtungshören und somit ist die sichere räumliche Orientierung garantiert.

Die Hörtests und Erstberatungen werden von den Partnerakustikern der Fördergemeinschaft Gutes Hören kostenlos durchgeführt. Sollte sich dabei eine Hörminderung herausstellen, sind die Hörexperten zugleich Kompetenzpartner Nummer Eins bei der Bewertung und Einschätzung der Defizite sowie bei der Beratung über Lösungsmöglichkeiten und, wenn erforderlich, bei der Auswahl und Anpassung individuell geeigneter Hörgeräte.

Die Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören sind in ganz Deutschland vertreten. Sie erfüllen höchste fachliche Standards und decken dabei das gesamte Leistungsspektrum der Hörakustik ab – vom kostenlosen Hörtest über die Feststellung des persönlichen Hörstatus bis hin zur Versorgung mit der geeigneten Hörtechnologie, mehrjährige Nachsorge eingeschlossen. FGH-Partner sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem roten Punkt und zu finden unter: [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

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