

Start in die Outdoorsaison: Sportliche Aktivitäten und gutes Hören fördern Gesundheit und Lebensqualität

FGH, 2023 – Mit der Sommerzeit, längeren Tagen und steigenden Außentemperaturen eröffnen sich wieder viele Möglichkeiten für die verschiedensten Aktivitäten draußen, an frischer Luft und in der Natur. Dabei stärken sportliche Betätigungen nicht nur die körperliche Gesundheit und die Abwehrkräfte, auch die geistige Fitness profitiert ganz erheblich, wenn alle Sinne gefordert und im Einsatz sind. Gutes Hören ist dabei eine Grundvoraussetzung. Sei es beim Joggen oder Nordic Walking in der Natur, beim Ausdauer- und Fitnesstraining mit Trainern und mitreißender Musik oder bei der angelegten Unterhaltung mit den Trainingspartnern vor, während und nach den Aktivitäten.

Neben dem angemessenen Warm-up empfehlen Hörakustiker daher auch die regelmäßigen vorsorglichen Hörtests spätestens ab etwa 50 Jahren. Es gilt als erwiesen, dass durch gutes Hören und Sport gleichermaßen Stress abgebaut wird, innere Ausgeglichenheit entsteht und das Selbstwertgefühl gesteigert wird. Sport bedeutet im Hinblick auf das Hören und Verstehen 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, durch einen funktionierenden Hörsinn sinkt auch das Sturz- und Unfallrisiko.

Während es bei den unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten auf die persönlichen körperlichen Stärken und Schwächen ankommt, steht bei der Kommunikation mit Trainern und Partnern in den unterschiedlichen Umgebungen drinnen und draußen das Hörvermögen im Mittelpunkt. Gerade wenn es lebhaft zugeht, kommt es immer wieder vor, dass Anweisungen nicht sogleich eindeutig verstanden werden oder Zurufe und Gespräche teilweise im Geräuschpegel untergehen. Das ist vor allem dann störend, wenn es schnell gehen muss und keine Gelegenheit zum Nachfragen besteht. Geschehen solche Kommunikationsprobleme beim Verstehen häufiger oder gar regelmäßig, kann das ein Hinweis auf ein allmählich nachlassendes Hörvermögen sein.

Dabei handelt es sich um ein weit verbreitetes Phänomen, das auf den Verschleiß der Haarsinneszellen im Innenohr zurückzuführen ist. Man hört noch gut, versteht aber nicht mehr alles. Klarheit schafft in diesen Fällen ein kostenloser Hörtest bei einem Hörakustiker,

Presseinformation

der verlässlichen Aufschluss darüber gibt, bei welchen Tonhöhen möglicherweise Defizite vorliegen, die eine reibungslose Verständigung beeinträchtigen. Hintergrund: Die altersbedingten Hörminderungen entwickeln sich ganz allmählich über lange Zeiträume und werden deshalb zunächst kaum bemerkt. Sie treten auch nicht linear auf, sondern betreffen außerdem nur bestimmte Frequenzbereiche. 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.

Deshalb verweisen Hörexperten immer wieder auf die regelmäßigen vorsorglichen Hörtests bei einem Hörakustiker, die nur wenige Minuten in Anspruch nehmen und kostenlos sind. 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 erkennen am Ohrbogen mit dem roten Punkt und zu finden im Internet unter: www.fgh-info.de

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