

## Frühlingsanfang – Outdoor-Aktivitäten und gutes Hören fördern Gesundheit und Lebensqualität

**FGH, 2024** – Der Frühling ist da und bei den milderen Temperaturen und länger werdenden Tagen verbringen wir wieder mehr Zeit im Freien mit Erholung und Freizeit. Dann wird auch das Gehör eines jeden Menschen vielseitig gefordert. Bei sportlichen Aktivitäten, bei Spaziergängen, beim geselligen Zusammensein im Garten oder in der Natur kommt es darauf an, alles zu hören und ohne Probleme mit anderen Menschen zu kommunizieren, den Unterhaltungen in der Gruppe zu folgen und an Gesprächen und Aktivitäten teilzunehmen.

Wer gut hört, freut sich außerdem am munteren Vogelgezwitscher, dem Rauschen des Windes in den Bäumen oder der Meeresbrandung und erlebt damit die ganze akustische Vielfalt seiner Umwelt. Außerhalb der vertrauten eigenen vier Wände kommen auf das Gehör ganz unterschiedliche und oft nicht vorhersehbare Herausforderungen zu. So kann es in ungewohnter Umgebung oder in Situationen mit wechselnden Geräuschkulissen auch für normalhörende Menschen schon schwierig werden, alles gut zu hören, richtig zu verstehen und sich zu orientieren. Umso mehr beeinträchtigen dann leichte Hörminderungen die Kommunikation oder machen sie unter Umständen fast ganz unmöglich. Dann gibt ein Hörtest bei einem Hörakustiker sicheren Aufschluss über das eigene Hörvermögen.

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

# Presseinformation

Da man sich bis zu einem gewissen Grad an das nachlassende Hören gewöhnen kann, beachten die meisten Menschen die zunächst nur gelegentlich auftretenden Missverständnisse auch nicht weiter. Denn sobald sie wieder in ruhiger und vertrauter Umgebung sind, scheint alles wieder in Ordnung zu sein. Mit der Zeit entwickeln die Betroffenen aber regelrechte Verdrängungsmechanismen und ändern mehr oder weniger unbewusst ihr soziales Verhalten gegenüber den Mitmenschen, um die zunehmenden Schwierigkeiten und Probleme bei der zwischenmenschlichen Verständigung so 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.

Hörprävention zählt für die Fördergemeinschaft Gutes Hören zu ihren wichtigsten Kernaufgaben. Als Hörexperten vor Ort stehen allen Interessierten deutschlandweit die Partnerakustiker zur Verfügung. Sie bieten das gesamte Leistungsspektrum von Beratungen und kostenlosen Hörtests über Gehör- und Lärmschutz bis zur individuellen Hörgeräteanpassung. Die FGH-Partner informieren außerdem über neueste Trends und technische Entwicklungen. Zu erkennen sind sie am Ohrbogen mit dem roten Punkt. Einen Fachbetrieb in der Nähe findet man unter [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

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