

Was hat Schwerhörigkeit mit unserer Fitness zu tun?

«Mehr als man denkt», sagt Gisela Lembeck, Geschäftsführerin von Hörakustik Lembeck. Hören ist die Verbindung zum täglichen Leben, und das in allen Bereichen: Freizeit, Familie, Beruf. Das Hören ist uns oft gar nicht bewusst. Es funktioniert einfach rund um die Uhr. Sogar im Schlaf ist unser Gehör aktiv.

Unser Gehör ermöglicht uns die tägliche Kommunikation und das Zusammenleben, es fördert unser Wohlbefinden, das seelische Gleichgewicht und unsere geistige Fitness. Denn nur wer gut hört, kann mitten im Leben stehen. Ist das Gehör gestört, hat das grosse Auswirkungen auf unsere tägliche Kommunikation, egal wo wir sind: in der Familie, bei Freunden oder im Beruf. Je anspruchsvoller die akustische Umgebung ist, desto wichtiger

ist es, dass wir in der Lage sind, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und gleichzeitig aus einer Geräuschkulisse das Wesentliche herauszuhören und verstehen zu können.

Neben der Wahrnehmung von Sprache und Geräuschen hat unser Gehör die Fähigkeit der Orientierung im Raum. Die Augen sehen nur das, was gerade in unserem Blickfeld ist, die Ohren übernehmen die gesamte Orientierung, sogar im Dunkeln. Sie warnen uns vor Gefahren, die wir nicht sehen können, z. B. im Strassenverkehr.

Ein gutes Gehör bewirkt eine verbesserte Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein.

Denn wer gut hört, muss keine Angst haben, dass er etwas nicht oder falsch versteht. Somit werden Stress und Versagensängste abgebaut. Aber so leistungsfähig und vielseitig unser Gehör auch ist, es leidet mit der Zeit. Es ist ein natürlicher Prozess, dass unser Gehör schlechter wird und damit die Fähigkeit verliert, in komplexen Hörumgebungen, wie in einem Restaurant oder auf einer grossen Familienfeier gut zu verstehen.

Was hat das jetzt alles mit unserer Fitness zu tun? Die Folge einer Hörschädigung ist, dass wir uns unbewusst immer mehr zurückziehen. Wir gehen nicht mehr an Vorträge, wir meiden grössere Familienfeste, wir gehen nicht mehr in ein Restaurant, weil wir nicht gut verstehen und das Verstehen sehr anstrengend ist, oder dass wir Angst haben, etwas falsch zu verstehen. Wir gehen nicht mehr mit unserer Wandergruppe wandern, weil wir den Gesprächen nicht folgen können. Es gibt sicher viele Beispiele, wo wir aus diesen Gründen Aktivitäten vermeiden. Deshalb leidet auch unsere körperliche Fitness durch die Vermeidung solcher Hörsituationen. Auf der anderen Seite fehlen uns die anregenden Gespräche mit Freunden und der Familie. Denn auch hier ziehen wir uns langsam immer mehr zurück.

Durch diesen Rückzug leidet unsere körperliche und geistige Fitness. Nach neusten Studien hat



die Schwerhörigkeit einen signifikanten Einfluss auf die langfristige Entwicklung von Demenz.

Die Forschenden der Universität Leipzig z. B. sehen eine Erhaltung der kognitiven Leistung als besonders vielversprechend an. Eine Erhöhung der körperlichen und geistigen Aktivität, gesunde Ernährung, gute Einstellung des Blutdrucks und des Blutzuckers (bei Bedarf) und auch eine frühzeitige Behandlung von einer Hörbeeinträchtigung können einen nachhaltig positiven Effekt auf die kognitive Leistungsfähigkeit und Lebensqualität älterer Menschen haben.

Das muss nicht so sein. Sind wir mit Hörgeräten gut versorgt, wird ein Grossteil dieses Rückzugs aufgehoben, weil wir wieder besser kommunizieren können, weil wir auch feine leise Geräusche wieder wahrnehmen und weil wir uns wieder gut orientieren können. Wir sind wieder sicherer im Alltag unterwegs, haben wieder Freude an Gesprächen und an Treffen mit Freunden und der Familie. Probieren Sie die neuen Hörgeräte mit Fitnessstracker, so können Sie Ihre Fortschritte via App genau verfolgen.

Das Anprobieren der Hörgeräte ist selbstverständlich gratis und unverbindlich.

HÖRakustik LEMBECK

**BESSER HÖREN
BESSER VERSTEHEN
UND MEHR...**

Hörakustik Lembeck

Harderstrasse 9, 3800 Interlaken
Telefon 033 822 04 63

Hauptstrasse 139b, 3855 Brienz
Telefon 033 951 40 57

Spillstattstrasse 14, 3818 Grindelwald
Telefon 033 853 81 85

info@hoerakustk-lembeck.ch
www.hoerakustk-lembeck.ch

**Gerne begrüissen wir Sie
an der IGA 2022, Stand 2**

iga 53. Interlakner Gewerbeausstellung
19.–23. Oktober 2022 im Kursaal

