

## **Vorsätze 2019: weniger Stress, mehr Zeit für die Familie – gutes Hören kann dabei eine wichtige Rolle spielen.**

**FGH, 2018** – Die Klassiker der guten Vorsätze sind auch für 2019 wieder Stressvermeidung (62%) und mehr Zeit für Familie und Freunde (60%)\*. Etwas mehr als die Hälfte der Befragten (54%) hält die Umsetzung ihrer Vorsätze mindestens vier Monate durch. Dabei könnte schon ein einfacher Hörtest bei einem Hörakustiker in manchen Fällen kurzfristig Stressursachen aufklären und die Grundlage für ein ausgeglichenes und kommunikatives Zusammenleben unter Verwandten und Bekannten legen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass schon geringe Einschränkungen der Hörleistung die Anstrengung beim Sprachverständnis stark erhöhen können. Dadurch treten Stresssymptome wie Konzentrationschwierigkeiten, vorzeitige Ermüdung und Antriebslosigkeit auf. Gleichzeitig leidet die Qualität der zwischenmenschlichen Kommunikation.

Anhaltspunkte für Hörminderungen gibt es im Alltag mehr als genug: Je lauter die Umgebungsgeräusche und je mehr durcheinander geredet wird, umso schwieriger wird es, den Unterhaltungen zu folgen. Diese Situationen sind auf die Dauer anstrengend, führen zu Missverständnissen und erzeugen Stress. Wenn in ruhiger Umgebung dann wieder die gewohnt normale Verständigung möglich ist, denkt kaum jemand daran, dass mit seinen Ohren etwas nicht stimmen könnte. Hörminderungen werden von den Betroffenen selbst anfangs nicht bemerkt oder verdrängt, weil sie sich ganz allmählich einstellen. Die damit verbundenen Gewöhnungseffekte verhindern, dass die Veränderungen auffallen. Man hört ja auch noch fast alles und nur punktuelle Defizite bei bestimmten Tonhöhen beeinträchtigen das Sprachverstehen und erhöhen den negativen Einfluss von Störgeräuschen.

Mancher Vorsatz kann sich daher mit einem Hörtest leichter umsetzen lassen oder gleich erledigen: Denn nicht selten sind Stresssymptome Anzeichen für unerkannte Hördefizite. Und dem Familienleben und der Lebensqualität kommen gutes Hören und Verstehen immer und grundsätzlich zugute. Und so einfach ist das: Mit dem klassischen Hörtest wird die persönliche Hörkurve ermittelt. Dazu werden über einen Kopfhörer zunächst dem einen und dann dem anderem Ohr langsam lauter werdende Töne in verschiedenen Höhen zugespielt. Wenn der Ton hörbar wird, gibt man dem Hörakustiker ein Zeichen oder drückt eine Taste. So lässt sich der Pegel messen, der nötig ist, um verschiedene Tonhöhen wahrzunehmen.

Die Ergebnisse werden mit den genormten Werten für das einwandfrei hörende Gehör verglichen und bewertet. An der Hörkurve (Audiogramm) kann der Akustiker die tatsächliche Hörleistung ablesen, den Hörstatus einschätzen und bei Abweichungen weitere, vertiefende Messungen, z.B. Sprachverständnis vornehmen.

Mögliche Defizite lassen sich dann mit modernen Hörsystemen effektiv und komfortabel kompensieren. Denn die Hörakustik ist heute so leistungsfähig wie nie zuvor. Die Zukunftsbranche profitiert von den rasanten Entwicklungen bei den elektronischen Medien und in der Audiologie und setzt diese für die Kunden ein. Das Ergebnis sind bestmögliche Hörergebnisse auch in schwierigen akustischen Situationen und zusätzlicher Nutzen durch die Vernetzung mit Smartphone-Apps. Gutes Hören bedeutet aber nicht allein besseres Verstehen. Es wirkt sich auf die gesamte Befindlichkeit aus und gibt im Umgang mit anderen Menschen Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein zurück. Ein unkompliziert und schnell umzusetzender Vorsatz für 2019 ist daher ein Hörtest bei einem Hörakustiker.

Als Hörexperten vor Ort stehen allen Interessierten die rund 1.500 Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören zur Verfügung. Sie bieten das gesamte Leistungsspektrum vom kostenlosen Hörtest über Gehör- und Lärmschutz, In-Ear-Monitoring und Hörgeräteanpassung inklusive individueller Hörberatung. Zu erkennen sind die FGH Experten am Ohrbogen mit dem Punkt. Einen Fachbetrieb in der Nähe findet man unter [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

*\* Bundesweite repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa im Auftrag der DAK, 3.529 Befragte, November 2018.*

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