

Presseinformation

Stimmungen durch Schwingungen – welche Geräusche wirken entspannend?

FGH, 2017 – Manche Geräusche gehen richtig auf die Nerven, andere wirken angenehm und entspannend. Die Fördergemeinschaft Gutes Hören hat eine repräsentative Gruppe von Menschen gefragt*, welche positiv empfundenen Hintergrundgeräusche besonders gerne gehört werden, wenn es um Entspannung geht. Ganz oben auf der Beliebtheitskala steht das Meeresrauschen mit 40% Zustimmung, gefolgt von Regen (19%), Vogelgezwitscher (17%) und Kaminfeuer (10%). Während es zwischen den Geschlechtern keine großen Unterschiede bei den Nennungen gab, zeigten sich Unterschiede in den Altersgruppen: Die 18 bis 24-Jährigen bevorzugen das Geräusch von Regen mit 41% (Meeresrauschen 29%), ab 25 Jahren kehrt sich die Zustimmung zugunsten des Meeresrauschens um. In der Altersgruppe 55 Jahre und älter bekommt das Vogelgezwitscher mit 23% gegenüber den jüngeren Befragten (18 bis 34 Jahre) über 10% mehr Wertschätzung.

Für die meisten Geräusche gilt, dass sie für viele Menschen mit teils auch unterschiedlichen Assoziationen verbunden sind und so ihre emotionale Wirkung entfalten. Eindeutig einer Gefühlslage zuzuordnen sind zum Beispiel Lachen und Weinen, aber eben auch bestimmte Umweltgeräusche, wie die FGH Umfrage zeigt. Solche emotionalen akustischen Sinneseindrücke lösen im auditiven Cortex, dem für das Hören zuständigen Bereich des Gehirns, mehr Aktivitäten aus als neutral bewertete Geräusche. Das bestätigten Forscher der Universität Mannheim in ihrer Untersuchung** mit einer eigens dafür entwickelten Messmethode. Emotionale Sinneseindrücke werden demnach schon auf einer sehr frühen Verarbeitungsebene verstärkt und bevorzugt verarbeitet.

Diese Zusammenhänge machen die enormen Facetten des Hörsinns im täglichen Leben deutlich: Es geht nicht allein um das Verstehen von Sprache und die Aufnahme von Informationen, es geht auch um das Verständnis der Zwischentöne und die Einordnung und Bewertung der Sinneseindrücke, um stets angemessen reagieren zu können. Das gilt für das

Presseinformation

menschliche Zusammenleben genauso wie für die sichere Orientierung in den verschiedensten Umgebungen und das eigene Wohlbefinden. Schon leichte Einschränkungen des Gehörs, die sich im Großen und Ganzen kaum bemerkbar machen, können bereits die feine emotionale Sensorik beeinträchtigen. Es ist deshalb ratsam, in regelmäßigen Abständen seine Hörleistung von einem Hörakustiker fachmännisch überprüfen zu lassen. Dadurch ist man stets über seinen persönlichen Hörstatus informiert und verpasst nicht den richtigen Zeitpunkt, um unbemerkt entstandene Hörminderungen rechtzeitig und ohne großen Verlust an Lebensqualität auszugleichen.

Hörtests führen die Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören kostenlos durch. Die Überprüfungen der Ohren sind schnell gemacht und jeder Interessent erhält individuelle Antworten auf seine Fragen rund um das Thema Hören. Wird eine Hörminderung frühzeitig festgestellt, kann diese in der Regel effektiv und unauffällig ausgeglichen werden. Eine rechtzeitige Versorgung mit Hörsystemen verhindert die Gewöhnung an das schlechte Hören mit allen negativen Folgen.

Die Fördergemeinschaft Gutes Hören setzt seit über 50 Jahren auf systematische Hörprävention und Aufklärungsarbeit. Als Hörexperten vor Ort stehen allen Interessierten die rund 1.500 FGH Partnerakustiker zur Verfügung. Bei ihnen wird das gesamte Leistungsspektrum vom kostenlosen Hörtest über Auswahl, Anpassung und Programmierung geeigneter Hörgeräte bis hin zur mehrjährigen Nachbetreuung angeboten. Die FGH Partner sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem Punkt. Einen Fachbetrieb in der Nähe findet man unter www.fgh-info.de

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

* Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2014 Personen zwischen dem 05.07.2017 und 07.07.2017 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren.

** Plichta, M. M., Gerdes, A. B. M., Alpers, G.W., Harnisch, W., Brill, S., Wieser, M. J., Fallgatter, A. J. (2011). Auditory cortex activation is modulated by emotion: A functional near-infrared spectroscopy (fNIRS) study. *NeuroImage* 55, 1200-1207. <https://idw-online.de/de/news418416>

Zum Weiterlesen: <https://www.dasgehirn.info/wahrnehmen/hoeren/hoeren-mit-gefuehl>