

## Presseinformation

### **Länger gesund und fit durch sportliche Aktivitäten und gutes Hören**

**FGH, 2015.** – Sport bedeutet nicht nur körperliche Aktivität, sondern auch Geselligkeit und gemeinsames Erleben. Gutes Hören und Verstehen ist dafür eine Grundvoraussetzung. Wer mit allen Sinnen sportlich aktiv ist, sichert auf lange Sicht seine körperliche und geistige Fitness. Gesundheitsexperten und Sportwissenschaftler raten deshalb dazu, sich regelmäßig sportlich zu betätigen, um das körperliche und geistige Leistungsvermögen zu fördern und die körpereigenen Abwehrkräfte nachhaltig zu stärken.

„Hörprobleme sind dabei kein Hindernis“, sagt Burkhard Stropahl von der Fördergemeinschaft Gutes Hören. „Die Hörgeräteakustiker bieten viele individuelle Lösungen für fast alle Situationen in Beruf, Familie, Freizeit und natürlich auch im Sport. Wer Hörsysteme nutzt, kann sogar doppelt profitieren. Denn sowohl Sport als auch gutes Hören sorgen für Stressabbau, fördern die innere Ausgeglichenheit und steigern das Selbstwertgefühl.“

Bei den sportlichen Betätigungen kommt es nicht auf Höchstleistungen, sondern vielmehr auf Kontinuität an. So fördern beispielsweise regelmäßige Leichtathletik, Tennis oder Tanzen die Koordinierungsfähigkeiten. Der Gleichgewichtssinn wird bei Ballspielen, Gymnastik und Turnen trainiert. Wandern, Laufen oder Radfahren stärken vor allem die Ausdauer. Und bei allen diesen sportlichen Aktivitäten ermöglicht gutes Hören das gemeinsame Erleben und die reibungslose Verständigung unter den Trainingspartnern.

Während sich die sportlichen Aktivitäten besonders auf die körperliche Gesundheit auswirken, stärkt das gute Hören das seelische Wohlbefinden und die geistige Fitness. Alles zusammen garantiert ein hohes Maß an Lebensqualität bis ins hohe Alter. „Nur wer gut hört, kann sich sicher und souverän in den unterschiedlichsten Lebenssituationen bewegen,“ fasst Burkhard Stropahl zusammen. Und weiter: „Für alle Fragen rund um den Hörsinn sind die Hörgeräteakustiker die kompetenten Ansprechpartner.“

## Presseinformation

Der erste Schritt zum guten Hören ist der kostenlose Hörtest bei einem Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören. Hörexperten empfehlen die regelmäßigen Hörtests ab 40 Jahren, da vor allem die leichten Verschlechterungen des Hörvermögens zunächst kaum bemerkt und dadurch verschleppt werden können. Erste Anzeichen für Hörminderungen sind Verständnisschwierigkeiten in lauter Umgebung. Die FGH Hörakustiker sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem Punkt und im Internet zu finden unter: [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

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