



08.06.2015 12:17 CEST

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.“

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

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

Bessere Kommunikation und mehr Lebensqualität durch moderne Hörakustik - die Fördergemeinschaft Gutes Hören informiert bundesweit und vermittelt Hörexperten

Deutschlandweit gehen Experten von rund 15 Millionen Menschen aus, die

nicht mehr einwandfrei hören. Wer aktiv etwas dagegen unternimmt, kann ohne größere Einschränkungen am täglichen Leben, das von Hören und Verstehen geprägt ist, teilnehmen. Tatsächlich sind es aber nur rund 3 Millionen Menschen, die mit der modernen Hörakustik ihre Höreinschränkungen kompensieren.

Das sind viel zu wenig, sagen einstimmig die Fachleute aus Medizin und Hörakustik. Denn ein eingeschränktes Hörvermögen bleibt für die Betroffenen meistens nicht ohne Folgen. Die häufigen Missverständnisse führen zu Konflikten und schließlich zu Stress und Versagensängsten. Die Ursachen liegen in den meisten Fällen in schleichenden Verschleißerscheinungen des Innenohres. Diese lassen sich mittels moderner Hörakustik kompensieren.

Die Fördergemeinschaft Gutes Hören (FGH) betreibt deshalb im Rahmen gesundheitlicher Vorsorge bundesweit Aufklärungsarbeit über gutes Hören und organisiert zusammen mit ihren Partner-Akustikern Informations- und Hörtest-Aktionen. Die FGH versteht sich als Ratgeber für Menschen mit Hörminderungen und deren Angehörige sowie für alle Menschen, die an gutem Hören interessiert sind. Auch für Fachleute und Journalisten ist die FGH eine wichtige Anlaufstelle, wenn es um Informationen rund ums Hören und um die Hörakustik geht.

Freiwillige Mitglieder in der Fördergemeinschaft Gutes Hören sind deutschlandweit rund 1.500 Meisterbetriebe für Hörakustik. Das gemeinsame Ziel der FGH-Partner ist es, Menschen mit Hörproblemen wieder zu gutem Hören zu verhelfen. Voraussetzung dafür ist die Stärkung des Hörbewusstseins in der Öffentlichkeit. Dazu zählt auch die Bedeutung guten Hörens für die individuelle Lebensqualität. Wer gut hört, kann aktiv und ohne Einschränkungen am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Hören bedeutet nicht nur besser verstehen, sondern auch besser leben.

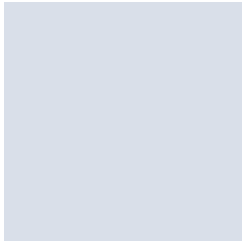
Das große Hörportal www.fgh-info.de bietet einen umfassenden Überblick zum Thema. Dort können auch weiterführende Informationen bestellt und schnell ein FGH-Partner in Wohnortnähe gefunden werden. So einzigartig wie das Hören des Einzelnen, so individuell ist auch die persönliche Beratung. Wer sich für gutes Hören und die moderne Hörsystemanpassung interessiert, sollte das Gespräch mit seinem FGH-Partner suchen. Die Mitgliedsbetriebe der Fördergemeinschaft stehen für eine große Auswahl von Hörlosungen, faire und umfassende Beratung und höchste Qualität. Die Partnerbetriebe der Fördergemeinschaft Gutes Hören sind am gemeinsamen Zeichen, dem Ohr-

Symbol zu erkennen.

Fördergemeinschaft Gutes Hören im Internet:

www.fgh-info.de

Kontaktpersonen



Karsten Mohr

Pressekontakt

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

presse@fgh-info.de

0511 763336680