

Pressemitteilung

## Hörstress ist oft der wahre Auslöser von Erschöpfung

Fühlen Sie sich oft müde und ausgelaugt? Das kann an Hörstress liegen. Lärm oder eine permanente Geräuschkulisse sind die größten Auslöser für Erschöpfung im Alltag. Wie eine Umfrage des Meinungsforschungs-instituts Civey im Auftrag des terzo-Instituts für angewandte Gehörforschung Stuttgart zeigt, macht die Hälfte der Deutschen einen stressigen Job für ihre Erschöpfung verantwortlich. Doch oft liegt es nicht an der Arbeit, sondern an Faktoren, die mit dem Hören zu tun haben.



### Erschöpftes Gehör verursacht Stress

Überraschend ist das Ergebnis nicht, denn unser Gehör kann durchaus erschöpfen, denn es ist immer aktiv. Die ständige Verarbeitung der Hörinformationen beansprucht unser Gehirn ganz erheblich. Prasseln zu viele Informationen auf unser Gehör ein, ist irgendwann eine Grenze erreicht – es entsteht Hörstress. Besonders dann, wenn es bereits geschädigt ist. Wenn Sie sich häufig müde und ausgelaugt fühlen, sollten Sie Ihr Gehör unbedingt bei einem Hörakustiker oder HNO-Arzt überprüfen lassen. Je früher, desto besser.

### Stress nicht häufigste Ursache für Tinnitus

Das gilt auch bei Tinnitus: Diese „Volkskrankheit“ führen fast 60 Prozent der Befragten ebenfalls auf Stress zurück. „Hauptursache für das lästige Geräusch im Ohr ist aber oftmals eine Hörminderung. Als Folge davon, arbeiten häufig die Hörfilter im Gehirn nicht mehr richtig und so können bestimmte Töne dominant in den Vordergrund der Wahrnehmung rücken“, erklärt Dr. rer. nat. Juliane Dettling-Pargyris, Leiterin des terzo-Instituts.



Die terzo-Gehörtherapie kann Ihnen helfen, die Tinnitus-Belastung zu senken. Hörsysteme gleichen den Hörverlust aus und das Gehörte erreicht wieder ordnungsgemäß die Hörverarbeitung. Dadurch wird die alltägliche Geräuschkulisse um Sie herum wie-

der klarer wahrgenommen. Zusätzlich werden beim terzo-Gehörtraining zwei Wochen lang die Hörfiltereigenschaften trainiert. So tritt das lästige Ohrgeräusch in den Hintergrund der Wahrnehmung.

### **Besseres Hören hilft gegen Erschöpfungsgefühle**

Der Umgang mit Hörstress lässt sich trainieren – unabhängig davon, wie alt Sie sind. Je eher eine Hörminderung behandelt wird, umso besser für die Hörfilterleistung des Gehirns. Das terzo-Gehörtraining setzt genau da an und stärkt die Hörfilter durch gezieltes Training – ähnlich wie das Training bei einem Muskel. In Kombination mit Hörgeräten kann es Ihrem Gehör gelingen, Geräusche wieder besser zu priorisieren und einzuordnen. Warten Sie also nicht und suchen Sie bei ersten Anzeichen einer Hörminderung einen HNO-Arzt oder Hörakustiker auf. Wir als terzo-Gehörtherapie-Berater ermitteln in einem kostenfreien Beratungsgespräch, inklusive ausführlicher Gehöranalyse, Ihren aktuellen Hörstatus und die Hörfilterleistung.

Weitere Informationen zu Hörstress, Tinnitus und der terzo-Gehörtherapie finden Sie unter [www.terzo-zentrum.de](http://www.terzo-zentrum.de).

### **Über terzo:**

„Übung macht den Meister“ – nach dieser Devise lässt sich nicht nur ein Instrument erlernen, sondern auch das Gehör trainieren. Die systematische terzo®Gehörtherapie bietet die Möglichkeit, die Hörfähigkeit Betroffener durch die Kombination aus Gehörtraining und Hörgeräten zu optimieren. Erstmals angewandt im Jahr 2006, haben mittlerweile über 30.000 Menschen die terzo®Gehörtherapie genutzt. Sie können sich in einem der deutschlandweit vertretenen terzo-Zentren beraten und für ihre Behandlung aus einem Angebot herstellerübergreifender Hörgeräte aller Leistungsklassen wählen.

#### **Ansprechpartner:**

terzo-Institut  
Dr. Juliane Dettling-Papargyris  
Bernhardstr. 19  
96515 Sonneberg  
[dettling@terzo-institut.de](mailto:dettling@terzo-institut.de)

Fink & Fuchs AG  
Yannick Houdard  
Berliner Straße 164  
65205 Wiesbaden  
[terzo@finkfuchs.de](mailto:terzo@finkfuchs.de)