

Pressemitteilung

Entspannung beginnt im Ohr

Deutsche wollen in den Herbstferien relaxen – Bedeutung des Gehörs vernachlässigt

Sonneberg, 25. September 2018 – Viele Deutsche nutzen die Herbstferien, um noch einmal einige Tage mit dem Flieger in die Sonne zu entfliehen. Doch trotz Strand, gutem Essen und kulturellem Sightseeing sind viele oft überhaupt nicht relaxt. Ein Grund dafür kann die fehlende Entspannung des Gehörs sein, denn daran denken die wenigsten. Einfache Verhaltenstipps helfen dabei, Körper, Geist und Gehör richtig herunterzufahren, um dem Alltagsstress für einige Tage zu entkommen.

Das Gehör ist ein wichtiger Indikator, wenn es um die individuelle Stressbewertung geht. Viele Umgebungsgeräusche belasten das Gehör auf Dauer erheblich und stören bei der Entspannung. Das bestätigen die Deutschen auch in einer, Anfang des Jahres durchgeführten, repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Civey im Auftrag des terzo-Instituts. Demnach sind Lärm (17,3 Prozent) und permanente Umgebungsgeräusche (29,8 Prozent) die häufigsten Auslöser für Erschöpfung. Dabei spielt es eine untergeordnete Rolle, ob das Gehör gesund ist oder eine Einschränkung vorliegt.

„Unser Gehör ist permanent aktiv, kann in Folge zu vieler Alltagsgeräusche aber auch erschöpfen. Denn aufgrund der ständigen Verarbeitung von Hörinformationen wird unser Gehirn kontinuierlich beansprucht“, erklärt Dr. rer. nat. Juliane Dettling-Papargyris, Leiterin des terzo-Instituts für angewandte Gehörforschung. Viele Menschen belasten ihr Gehör auch im Urlaub pausenlos durch laute Umgebungsgeräusche – dazu gehören Verkehrslärm, lange Gespräche an belebten Plätzen oder die ständige Musik aus dem Kopfhörer. „Wird unser Gehör mit so vielen Informationen konfrontiert, ist es irgendwann überlastet und der Erholungsfaktor stellt sich nicht ein. Dabei ist es zweitrangig, ob eine Hörminderung vorliegt oder nicht. Hörstress kann sowohl das gesunde als auch das geschädigte Gehör treffen. Der Unterschied liegt in der Methode zur Bewältigung von Hörstress“, fasst Dettling-Papargyris zusammen.

Ist das Gehör geschädigt, reicht es nicht, die Umgebungsgeräusche für einen gewissen Zeitraum herunterzufahren. Die Hörfilter im Gehirn, die üblicherweise vor zu viel akustischer Überlastung schützen, leiden durch eine Hörminderung häufig und arbeiten nicht mehr korrekt. Konkret heißt das, dass wichtige von unwichtigen Geräuschen nicht mehr richtig

unterschieden werden können. Das belastet die Betroffenen und führt in vielen Fällen zu einer schnelleren Ermüdung. Menschen, die sich häufig müde oder ausgelaugt fühlen, sollten deshalb in Betracht ziehen, dass möglicherweise ein schlechtes Gehör die Ursache dafür ist. Liegt tatsächlich eine Hörminderung vor, kann eine gezielte Gehörtherapie in Kombination mit Hörgeräten helfen, die Hörfilter wieder zu trainieren und zu reaktivieren. Geräusche können dann wieder besser eingeordnet werden, was zu einer Entlastung des Gehörs beiträgt.

Aber auch Menschen mit einem gesunden Gehör sollten Hörstress nicht auf die leichte Schulter nehmen. Damit auch Ihr Gehör entspannen kann, hat terzo folgende Tipps zusammengefasst:

Tipps für einen entspannten Urlaub zuhause und in der Urlaubsregion

- Es gibt Geräusche, die unser Gehör entspannen lassen. Dazu gehören unter anderem Vogelgezwitscher, das Knistern eines Kaminfeuers, das Rauschen des Waldes oder der Klang des Regens. All diese Geräusche wirken beruhigend, nicht nur auf unseren Geist, sondern auch auf die Ohren – also gehen Sie einfach mal in die Natur.
- Großstädte mit lautem Lärmpegel sollten Sie so oft wie möglich meiden und lieber an einen ruhigen Ort fahren, um dort zu entspannen.
- Außerdem sollten Sie vermeiden, bestimmte Geräuschquellen wie Fernseher oder Radio permanent im Hintergrund laufen zu lassen.
- Entspannungsmusik ist wohltuend für unser Gehör, denn angenehme Klänge im Hintergrund speisen das Gehirn
- Einfach einmal das Smartphone komplett ausschalten und entspannen, statt immer abrufbereit sein. Das sorgt ebenfalls für Entspannung und weniger Stress – und zwar nicht nur für unsere Ohren.

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

Fink & Fuchs AG
Yannick Houdard
Berliner Straße 164

96515 Sonneberg
dettling@terzo-institut.de

65205 Wiesbaden
terzo@finkfuchs.de