



Max Mustermann,
Höraukustikmeister
und Inhaber



AKTUELLES

SMARTES HÖREN IM URLAUB

IN VOLLEN ZÜGEN DIE FERIEN GENIESSEN –
MIT SMARTPHONE UND HÖRGERÄTEN

Hörgeräte helfen, wieder besser zu verstehen? Das ist zweifellos richtig. Doch die neuen, sogenannten smarten Hörgeräte bieten ihrem Träger noch zahlreiche zusätzliche Funktionen. Die bringen nicht nur im Alltag viele Vorteile. Auch im Urlaub eröffnen smarte Hörgeräte ganz neue Erlebnisse. Wir stellen Ihnen die kleinen Alleskönnner vor.

Sie sind der Trend für gutes Hören: Die sogenannten smarten Hörgeräte verhelfen ihren Trägern nicht nur zu bestem Verstehen. Sie bieten auch zahlreiche zusätzliche Vorteile,

die jeder gerne hätte – ganz unabhängig davon, wie gut bzw. schlecht man hört.

Fachkundig eingestellt, sichern diese kleinen Systeme entspanntes Hören in jeder Situation. Das Besondere ist jedoch, dass man sie mit dem Fernseher und vor allem mit dem Smartphone koppeln kann. Musik, Telefonate, Ansagen ... – jeder Sound aus dem Mobilgerät wird in bester Qualität und ohne Kabel in die Ohren gesendet – bei zahlreichen Smartphones und Tablets ganz ohne Zubehör. Wer möchte, kann sein Hör-Erleben sogar über eine App steuern.

Musikgenuss, Navigation und Übersetzungshilfe – Urlaubskomfort für die Ohren

Auch in den Ferien bringt die mobile Vernetzung ein großes Plus. – Das beginnt schon auf der Fahrt in den Urlaub. Im Auto, im Zug oder im Flugzeug kann man entspannt Musik und Hörbüchern lauschen – mit optimiertem Klang-Erleben. Wenn gewünscht, können die Umgebungsgeräusche dabei immer noch wahrgenommen werden.

» Fortsetzung auf Seite 2

Sommer, Sonne, Gartenfeste – jetzt ist die Zeit des geselligen Beisammenseins. Getreu dem Motto „Sommerfreuden genießen“ haben wir uns in unserer Sommerausgabe wieder einmal interessanten und aktuellen Themen gewidmet.

In unserem Titelthema erfahren Sie, wie Sie mit smarten Hörgeräten viele Vorteile genießen können, besonders zur Urlaubszeit. Auf Seite 3 lesen Sie, wie die Form der Ohren das Hören beeinflusst und wie Sie sich für den Sommerurlaub mit einem Wohnmobil optimal vorbereiten können. Zum Thema sommerlicher Genuss passt natürlich unsere leichte Rezeptidee im Innenteil, und in unserer Rätsecke winkt wieder ein toller Gewinn.

Viel Spaß beim Lesen, Rätseln und Nachkochen wünscht Ihnen

Ihr

M. Mustermann

» Fortsetzung von Seite 1

Und wer selbst Auto fährt, kann unterwegs die Navigationsansagen verfolgen oder mal telefonieren – alles optimal über die Hörgeräte.

Das Empfangen der Navigationsansagen kann auch am Urlaubsort erhebliche Vorteile bringen. Vorbei der lästige Blick auf den Stadtplan oder die Karten-App auf dem Handy-Display, in dem sich die Sonne spiegelt. Mit smarten Hörgeräten werden die Ansagen aus der Navigations-App gut verständlich übertragen. So ist der Blick frei, und man kann entspannt bummeln.

Und das ist noch längst nicht

alles: Dank Übersetzungs-Apps wie dem Google Übersetzer können nämlich auch Übersetzungen fremder Sprachen in den Hörgeräten empfangen werden. Diese Apps funktionieren heute schon zuverlässig. Die Übersetzungen, die man im Hörgerät empfängt, erleichtern die Verständigung erheblich.

Sonne, Wind und Wetter – Urlaubsvergnügen ist in jedem Fall garantiert

Selbst bei extremen Höranforderungen, wie sie im Urlaub häufiger vorkommen, hilft die moderne Technik. Beim Spaziergang am Meer, beim Segeln oder bei einer Fahrradtour kann sich der Gesprächspartner ein klei-

nes, externes Mikrofon anstecken. So wird das Gesprochene bei starkem Wind noch gut verstanden. Auch bei einer geführten Tour oder Stadtrundfahrt ist so ein Mikrofon sehr hilfreich. Man bittet den Guide, es sich anzustecken – und schon wird seine Stimme über viele Meter optimal in die Hörgeräte übertragen.

Ob am Meer, in den Bergen oder bei einer frischen Brise – mit smarten Hörgeräten steht dem Urlaubsvergnügen bestimmt nichts im Weg. Sie sind zudem sehr gut geschützt gegen Spritzwasser, Hitze oder Feuchtigkeit. Davon abgesehen, wird Hörgeräteträgern grundsätzlich vor dem Reiseantritt ein kleiner Technik-Check empfohlen.

WIE SIE IHREN BLUTDRUCK RICHTIG MESSEN

Ihren Blutdruck können Sie leicht zu Hause mithilfe eines Blutdruckmessgerätes messen. Allerdings wissen viele Menschen nicht, wie man die Messung korrekt durchführt. Dadurch kann es zu Fehlern bei der Messung und somit zu falschen Ergebnissen kommen.

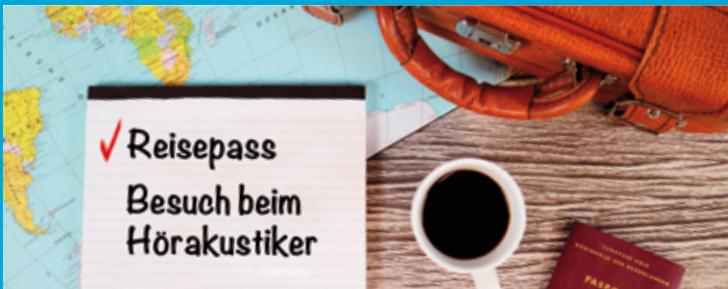
Bevor Sie den Blutdruck messen, sollten Sie sich drei bis fünf Minuten hinsetzen und jede noch so **kleine Anstrengung vermeiden**.

Wichtig für die Messung ist, dass sich der **Messpunkt** ungefähr auf der **gleichen Höhe wie das Herz** befindet. Wird der Blutdruck am Handgelenk gemessen, sollten Sie den Ellenbogen auf einer Tischplatte leicht abstützen und den Unterarm etwas anheben. Führen Sie die Messung am Oberarm durch, sollte der Unterarm locker aufliegen.

Generell sollte der Blutdruck immer **an dem Arm** bestimmt werden, **an dem er höher ist**. Um dies herauszufinden, sollten Sie bei den ersten Messungen den Blutdruck immer an beiden Armen messen. Stellen Sie fest, dass die Werte an einem Arm höher ausfallen, sollten Sie bei zukünftigen Messungen immer diesen Arm benutzen.

Idealerweise sollten Sie den Blutdruck **direkt am Morgen** vor der Einnahme der Medikamente messen. Denn hohe Blutdruckwerte am Morgen gelten als besonders gefährlich.

Bei der Messung werden zwei Werte angegeben, **der systolische** (erste Wert) und **diastolische Blutdruck**. Der Blutdruck gilt bereits dann als erhöht, wenn einer der beiden Werte bei mehreren Messungen zu hoch liegt. Als normal gelten für Erwachsene Werte, die unter 140 mmHg (systolisch) und unter 90 mmHg (diastolisch) liegen.



MACHEN SIE DEN URLAUBS-CHECK!

Wir überprüfen Ihre Hörgeräte, damit bestes Hören im Urlaub garantiert ist.

Aktionszeitraum bis zum XX.XX.2018

Bitte vereinbaren Sie einen Termin!



Moderne Geräte sind hochentwickelt, und mit etwas Vorsicht ist mit ihnen nahezu jede Art von Sport denkbar.

wassergeschützt; zu viel Nässe ist für die Mini-Computer jedoch schädlich. Auch Schweiß kann die empfindlichen Geräte schädigen. Herkömmliche Hörsysteme sollten in jedem Fall vor Schweiß geschützt sein, da dieser die Technik im Inneren schädigen oder sogar zu einem Totalausfall führen kann.

In der Vergangenheit mussten sportlich aktive Hörsystemsträger spezielle Schutzmaßnahmen wie Schweißbänder oder Spezialhüllen verwenden.

Grundsätzlich muss man bei moderaten Sportarten wie Joggen, Golfen oder Radfahren auf nichts achten. Geht es beim Sport einmal etwas heftiger zur Sache oder steht man beim Yoga kopf, ist es sinnvoll, das Hörsystem mit sogenannten Sport-Clips fest hinter dem Ohr zu befestigen.

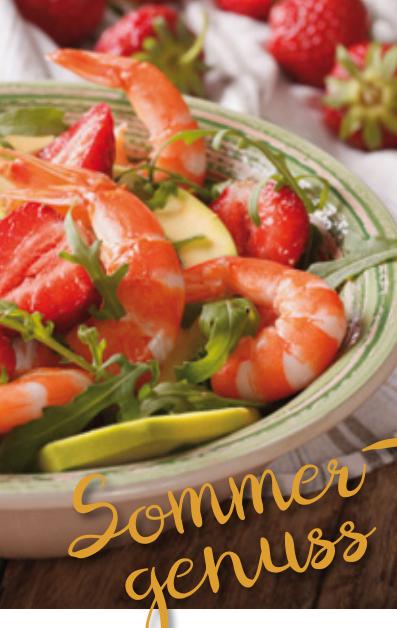
Moderne Hörsysteme sind spritz-

Mittlerweile gibt es jedoch auch Hörsysteme, die wasserresistent sowie Schmutz und Schweiß abweisend sind und sich hervorragend für den sportlichen Einsatz eignen. Wasserresistente Modelle sind speziell beschichtet, und alle Öffnungen werden durch Membranen verdeckt, welche schall-durchlässig sind, aber kein Wasser eindringen lassen.

Bei Sportarten, die laut oder mit plötzlichen lauten Geräuschen verbunden sind, können Sie einen Gehörschutz oder ein Hörgerät mit speziell angepassten Ohrpasssstücken verwenden.

Nach dem Sport sollte die Hörhilfe jedoch auf jeden Fall gründlich gereinigt und getrocknet werden, damit sie für das nächste Training wieder fit ist.

Wer Fragen zum Alltag mit Hörsystemen hat, sollte in unser Fachgeschäft kommen, um sich zum Thema Sport mit Hörgeräten zu informieren.



REZEPT

SHRIMPS-SALAT

ZUTATEN – für 4 Portionen

Rucola
1 grüner Salat
400 g Erdbeeren
4 EL Zucker
1 Honigmelone
200 g Shrimps,
fertig gekocht
1 Bund Schnittlauch
3 EL Mayonnaise
1 EL Ketchup
Salz, Pfeffer,
Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Salatblätter und Rucola waschen, klein zupfen und auf einem Teller anrichten.
2. Die Erdbeeren in große Spalten schneiden, ein wenig zuckern.
3. Das Fruchtfleisch der Melone in kleine Würfel schneiden.
4. Erdbeeren, Melonenstücke und die Shrimps auf den Salat verteilen.
5. Für die Soße: Mayonnaise mit Ketchup verrühren. Etwas Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Salat mit Cocktailsoße, geschnittenem Schnittlauch garnieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Dazu passt Baguette.



Arbeitszeit
20 Minuten

WUSSTEN SIE SCHON?

DIE FORM DER OHREN BEEINFLUSST, WIE WIR HÖREN

Forscher haben herausgefunden, dass die Form unserer Ohren darüber bestimmt, wie der Schall im Innenohr reflektiert wird.

Klein, groß, länglich oder rund: Die Form der Ohren unterscheidet sich von Mensch zu Mensch und spielt für die Ortung von Tönen eine wichtige Rolle. Zu diesem Ergebnis kam ein deutsch-kanadisches Forscherteam durch Experimente mit verschiedenen Ohrformen.

Wenn wir unsere Augen schließen, wissen wir, aus welcher Richtung ein Ton kommt. Dadurch können wir in einer Gesprächsrunde mehrere Sprecher voneinander unterscheiden und dem Sprechenden gezielt unsere Aufmerksamkeit widmen. Die Form unserer Ohren spielt dabei eine entscheidende Rolle: Sie bestimmt, wie der Schall in unserem Innenohr reflektiert wird, und ändert ihn dabei ganz leicht, abhängig von seiner Richtung im Raum. Schellt rechts von uns eine Klingel, so erreichen die Schallwellen zuerst das rechte Ohr, anschließend mit etwas Verzögerung das linke. Unser Gehirn kann daraus zuordnen, woher das entsprechende Geräusch kommt.

Bei den Forschungsuntersuchungen lag der Fokus auf der Ohrmu-

schel. Mit kleinen Silikoneinsätzen veränderten die Wissenschaftler bei Versuchspersonen die Form der Mulde vor der Öffnung zum Gehörgang. Die Probanden konnten daraufhin nicht mehr unterscheiden, ob sich eine Geräuschquelle über oder unter ihnen befand, was vorher problemlos möglich war. Demzufolge wertet das Gehirn nicht nur die reinen Schallwellen aus, die auf das Ohr treffen, sondern auch die Art und Weise, wie sie von der persönlichen Form der Ohrmuschel modifiziert werden.

Die Versuche führten noch zu einer weiteren wichtigen Erkenntnis: Nachdem die Teilnehmer die Einsätze eine Woche lang getragen



Mit dem Wohnmobil auf Reisen zu gehen, ist auch Senioren nicht vorenthalten. Wichtig für eine langfristig erholsame Reise ist jedoch eine altersgerechte Ausstattung.

Wer entspannt und ohne Einschränkungen reisen möchte, sollte bei der Wahl des Fahrzeugs auf eine altersgerechte Ausstattung achten. Denn obwohl das Camping mit dem Wohnmobil schon deutlich komfortabler ist als beim Zelten, gibt es bei den Fahrzeugen große Unterschiede.

Einige Betten in den Wohnwagen sind nicht für ältere Menschen geeignet. Das betrifft vor allem Hochbetten mit schmalen Leitern. Achten Sie auf ebene Betten, in die Sie sich leichter hineinlegen können, um einen entspannten und erholsamen Schlaf zu genießen. Bevorzugt werden oft auch getrennte Schlafplätze im Wohnmobil. So kann jeder sein Bett über den Mittelgang erreichen. Der Ein- und Ausstieg wird also deutlich vereinfacht.

Campingwagen besitzen einen höheren Einstieg. Einige Fahr-

hatten, schnitten sie bei Hörtests trotz der veränderten Ohrform dann wieder ähnlich gut ab wie zu Beginn. Ihr Gehirn hatte sich an die veränderten Bedingungen gewöhnt, und sie konnten die Position der Schallquellen wieder sicher heraus hören. Mit unseren eigenen Ohren hören wir, weil unser Gehirn die Form kennt. Wenn sich diese jedoch ändert, braucht es einige Zeit, um sich anzupassen. Das ist beispielsweise im Wachstum der Fall.

Die Erkenntnisse des Forscherteams können auch helfen, Hörgeräte zu verbessern. In Deutschland sind aktuell etwa 17% der Bevölkerung von Hörverlust betroffen. Mit steigender Tendenz, denn unsere Umwelt wird immer lauter, gleichzeitig werden die Menschen immer älter. Nach Schätzungen sind bis zu 25% der Hörgeräte nicht im Einsatz, weil Patienten häufig unterschätzen, dass das Gehirn Zeit zur Gewöhnung braucht, und sie stattdessen eine sofortige Verbesserung erwarten.

MIT DEM WOHNMOBIL AUF REISEN

Worauf Sie achten sollten

zeuge wurden deshalb schon mit einer zusätzlichen ausfahrbaren Treppe ausgestattet. Ist dies bei Ihrem Wunschmodell allerdings nicht der Fall, dann sollten Sie hier nachrüsten. Alternativ können Sie aber auch einen mobilen Trittstufen-Hocker verwenden.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, auswählen zu können, dann sollten Sie sich bei einem Wohnmobil für die Automatikschaltung entscheiden. So haben Sie es einfacher das große Fahrzeug zu steuern. Ein Wohnmobil ist schließlich etwas anderes als ein Auto.

Frucht-hülse	↓	Haupt-stadt Alge-riens	↓	früheres Narkose-mittel	ungari-scher National-tanz	↓	heiße Quelle	↓	sich im Morast wälzen (Wild)	↓	Senke im Gelände	ugs.: wackeln gehen
►	4				nord-deutsch: Mund	►						
Mai-länder Opern-haus		ausge-dehntes Gast-mahl	►	6					Raub-fisch	►		
►							Turn-übung	►			7	
Glanz-pflege-mittel		unge-bracht			Gottes-haus, große Kirche	►		1	Kultbild der Ost-kirche		poetisch: aus Erz beste-hend	
►			▼		zünftig, kernig; originell		verbin-den, zu-sammen-führen	►				
Art, Gattung (Kunst, Medien)	bayerisch: Rettich		schwar-zer Kohlen-stoff	►		▼	3	▼	bestän-dig, gleich-bleibend		Währung in Japan (100 Sen)	dt. Schrift-steller (Eugen)
►	2		▼	Kos-metik-artikel; Salbe			Seemanns-pullover	►				
Täus-chung		Auslese der Besten	►						römi-scher Kaiser	►		
►				nicht vereint	►					8		
ver-ehrtes Vorbild					1 2 3 4 5 6 7 8					5		

GEWINNERIN DES LETZTEN KREUZWORTRÄTSELS

MAXIMA MUSTERMANN gewinnt Hörbuch

Das Lösungswort des letzten Kreuzworträtsels ist „Narzisse“. Maxima Mustermann gewinnt das Hörbuch „Altes Land“ von Dörte Hansen.

Wir wünschen viel Spaß beim Hören!

Bild Gewinner



Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklären Sie sich einverstanden, dass Hörakustik Mustermann Sie schriftlich, per Telefon und/oder E-Mail über den Gewinn informiert. Die Daten werden elektronisch für diesen Einwilligungszweck gespeichert und nach der Bekanntgabe des Gewinns gelöscht. Wir versichern Ihnen, dass Ihre Daten nur für interne Zwecke genutzt werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Sie haben jederzeit das Recht, der Nutzung oder Übermittlung der Daten mit Wirkung für die Zukunft zu widersprechen. Der Widerspruch ist an Hörakustik Mustermann, Musterstraße 1, 12345 Musterstadt zu richten. Bitte beachten Sie auch unsere Hinweise zum Datenschutz unter <https://www.akustik-mustermann.de/impressum>.

HIER FINDEN SIE HÖRAKUSTIK MUSTERMANN

Besuchen Sie uns auf Facebook!

MUSTERSTADT

Anfahrtskizze

Musterstr. 1 | 00000 Musterstadt | Tel.: 0000 000000

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 08.30-12.30 Uhr und 14.00-18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

MUSTERSTADT

Anfahrtskizze

Musterstr. 2 | 00000 Musterstadt | Tel.: 0000 000000

Öffnungszeiten:
Mo.-Do.: 09.00-13.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr
und nach Vereinbarung