



Max Mustermann,  
Geschäftsführer und  
Hörakustikmeister

*Bienensummen, Vogelgesang  
und blühende Blumen – die  
Natur erwacht aus ihrem  
Winterschlaf; der Frühling hat  
sich eingestellt.*

*Damit auch Sie die ersten  
Frühlingsgeräusche mit allen  
Sinnen wahrnehmen können,  
laden wir Sie zu unserem  
großen Frühlings-Hörcheck  
ein. Einen Gutschein hierfür  
finden Sie auf Seite 2. Worauf  
Sie beim Kauf einer Sportbril-  
le achten sollten, erfahren  
Sie auf Seite 3. Dort haben  
wir auch wieder ein leckeres  
Rezept für  
Sie ausprobiert!*

*Wir wünschen Ihnen  
viel Spaß beim Lesen  
und Stöbern.*

*M. Mustermann*

### AKTUELLES

## HÖRST DU DIE REGENWÜRMER HUSTEN? 8 SCHÖNE FRÜHLINGSGERÄUSCHE, DIE SIE IN VOLLEN ZÜGEN GENIEßEN SOLLTEN

**K**önnen Sie hören, wie das Gras wächst? Oder wenn die Regenwürmer husten? Zugegeben, manches Geräusch des Frühjahrs nimmt auch das beste Gehör nicht wahr. Doch viele andere Frühlingsgeräusche sollten Sie auf keinen Fall verpassen. Wir haben Ihnen die wichtigsten zusammengestellt – und laden Sie zum großen Frühlingshörtest sowie gegebenenfalls zum Einstell-Check für bereits vorhandene Hörgeräte ein.

### 1. SUMMEN UND BRUMMEN

Kaum zeigt sich das Grün, kehren die Insekten zurück. Die Bienen verlassen bereits ihren

Stock, wenn das Thermometer zehn Grad erreicht. Auch die Marienkäfer werden wach. – Bald summt und brummt es wieder überall. Diese hochfrequenten Töne sollte man auch hören.

### 2. BLÄTTERRAUSCHEN

Zarte Blätter wachsen auf Ästen und Zweigen – und mit ihnen kommt das Geräusch des Windes, der durch Büsche und Baumkronen fährt. – Eines der typischen, zarten Frühlingsgeräusche, die ein intaktes Ohr sicher wahrnehmen kann.

### 3. SINGEN UND TRILLERN

Vermutlich der Klassiker unter

den Frühlingsgeräuschen: Vogelgesang. Singdrossel, Amsel oder Nachtigall sind hervorragende Sänger. – Ihre Stimmen gehören zu den Geräuschen, die bei nachlassendem Gehör früh verloren gehen. Manche Kunden kennen nur noch die Laute von Tauben und Krähen. Doch mit gut eingestellten Hörgeräten merken sie schnell, wie viele Vogelstimmen ihnen lange gefehlt haben.

### 4. RASCHELN UND KNISTERN

Erwacht die Tierwelt aus dem Winterschlaf, raschelt und knistert es überall.

» Fortsetzung auf Seite 2

Unter altem Laub rollen sich die Igel hervor. Die Eichhörnchen kehren in die Baumwipfel zurück. Doch ohne gutes Gehör wird man diese Tiere oft gar nicht bemerken.

## 5. KLAPPERN UND QUAKEN

Auch Störche sind typische Frühjahrsboten. Bis zu 10000 km fliegen sie zu uns zurück. Nicht ganz so weit haben es die Kröten, die zum Laichen zu Teichen und Tümpeln wandern.

## 6. HELLES KINDERLACHEN

Scheint die Sonne, zieht es auch die Kinder wieder nach draußen. Fröhliche Stimmen füllen den Raum. – Doch auch sie müssen erst einmal gehört werden. Da Kinderstimmen besonders hoch sind, sind es auch die ersten Stimmen, die bei nachlassendem Gehör nicht mehr richtig verstanden werden.

## 7. UNTERHALTUNGEN IM FREIEN

Ob beim Spazierengehen, im Garten oder vor dem Straßencafé – endlich kann man wieder draußen in der Sonne sein, um sich mit anderen zu unterhalten. Vorausgesetzt, man kann seinen Gesprächspartner auch sicher verstehen. Denn in der freien Natur ist es selten still. Und wenn man im Gespräch ständig fragen muss, was der andere gerade gesagt hat, ist es mit Genuss nicht weit her.

## 8. FRÜHLINGSMUSIK

Nicht zuletzt gehört auch Musik zum Frühling. Ob Vivaldi, Mozart oder Strawinsky – viele berühmte Komponisten ließen sich von Vogelgesang inspirieren. Wer jedoch Frühlingsvögel nicht hört, der wird kaum Freude am Klang von Flöte und Violine finden. Dazu muss man nämlich gleichfalls hohe Frequenzen wahrnehmen können.

jahr kostenlos überprüfen zu lassen oder die Einstellung Ihrer bereits vorhandenen Hörgeräte optimieren zu lassen. Auch wenn Sie Ihre Hörsysteme nicht bei uns erworben haben.

**Aktionszeitraum  
bis zum 31.03.2018**



Wir laden alle Interessenten ein, ihr Gehör pünktlich zum Früh-

WUSSTEN  
SIE SCHON?

# JOGHURT VERBESSERT DIE KNOCHENDICHTE

Eine irische Studie zeigt, dass man seine Knochendichte durch den täglichen Verzehr von einem Joghurt verbessern und somit das Osteoporose-Risiko verringern kann. Joghurt ist eine reichhaltige Quelle an verschiedenen Nährstoffen, die gut für unsere Knochen sind.

Bei den Frauen mit dem höchsten Joghurt-Verzehr war die Knochenmineraldichte im Hüft- und Oberschenkelhalsknochen im Vergleich zu denjenigen mit dem niedrigsten Konsum um 3,1 bis 3,9% höher. Auch die körperlichen Funktionen waren in einigen Bereichen bes-

ser. Bei den Männern hat sich der Biomarker für den Knochenabbau um 9,5% verringert.

Die Forscher kontrollierten auch den Einfluss verschiedener anderer Faktoren, wie den Milch- oder Käsekonsum, und Risikofaktoren wie Rauchen, Alkoholkonsum und körperliche Inaktivität. Bei Frauen sank das Risiko für Osteoporose um 39% und bei Männern um 52%.

Wem purer Naturjoghurt zu säuerlich ist, kann ihn beispielsweise mit frischem Obst, Honig oder Ahornsirup süßen. Dadurch werden weitere Vitamine aufgenommen.



## AUGEN-QUIZ: HABEN SIE DEN DURCHBLICK?

Wie gut kennen Sie sich mit dem Thema Augen aus? Unser Test verrät es Ihnen!

### 1. Die Augen und das Alter – was trifft zu?

- A: Die Sehschärfe nimmt im Alter zu.
- B: Wer als Kind gut sieht, behält diese Gabe.
- C: Das Sehvermögen lässt mit den Jahren nach.

### 2. Was bedeutet kurzsichtig?

- A: Das Nahsehen fällt schwer.
- B: Nur ein Gegenstand kann kurz fokussiert werden.
- C: Das Sehen in die Ferne fällt schwer.

### 3. Was stimmt bei Kurzsichtigen am Auge nicht?

- A: Der Augapfel ist zu lang.
- B: Ein zu kurzer Augapfel
- C: Eine Veränderung der Hornhaut

### 4. Welches ist die häufigste Farbsehstörung?

- A: Rotgrünblindheit
- B: Grünsehschwäche
- C: Gelbbausehschwäche

### 5. Macht eine Brille die Augen schlechter?

- A: Ja
- B: Nein
- C: Nur kurzfristig

### 6. Direkter Blick in die Sonne schädigt die Augen.

- A: Richtig
- B: Falsch
- C: Nur bei der Wintersonne

### 7. Thema Nachtblindheit – was stimmt?

- A: Nachtblindheit ist ein Märchen.
- B: Im Dunkeln sieht man gar nichts mehr.
- C: Man sieht im Dunkeln deutlich schlechter.

### 8. Was ist typisch für Weitsichtige?

- A: Sie haben meistens rote, tränende Augen.
- B: Weitsichtige können gut in der Ferne sehen.
- C: Sie können schlecht in der Ferne sehen

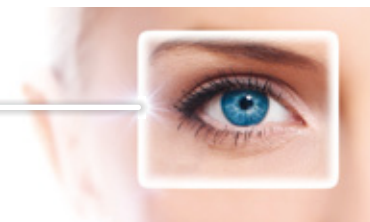
Lösungen: 1. C, 2. C, 3. A, 4. B, 5. B, 6. A, 7. C, 8. B

## MIGRÄNE- PATIENTEN BRAUCHEN KOHLEN- HYDRATE

Immer mehr Menschen leiden unter häufigen Kopfschmerzen oder Migräne. Wer unter Migräne leidet, sollte auf eine kohlenhydratarme Diät verzichten.

Menschen, die häufig über Kopfschmerzen klagen, müssen regelmäßig Kohlenhydrate zu sich nehmen. Migräneanfällige Menschen haben ein Gehirn, das sehr intensiv und sehr schnell Informationen verarbeitet. Dadurch hat es einen höheren Energiebedarf.

Das allgemeine Wohlbefinden kann zusätzlich durch eine ballaststoffreiche Ernährung verbessert werden, z. B. mit viel Gemüse.







## REZEPT

## ZOODLES MIT SCHINKEN UND FETAKÄSE

## ZUTATEN – für 4 Portionen

- 4 kl. Zucchini
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g magerer Kochschinken
- 100 g Fetakäse
- 40 g Walnüsse
- 2 Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Zucchini waschen und mit dem Spiralschneider Spaghetti herstellen oder mit dem Sparschäler dünne Bandnudeln hobeln.

2. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Den Schinken in breite Stücke teilen und die Walnüsse klein hacken.

3. Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben mit Zitronensaft beträufeln.

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Schinken sowie den Knoblauch darin andünsten.

5. Nacheinander die Zucchini-Nudeln und Äpfel unterheben und alles kurz erhitzen.

6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit zerbröckeltem Käse und Walnüssen garnieren.



300 kcal • 12 g Eiweiß  
20 g Fett • 14 g KH



Arbeitszeit  
15 Min.

**D**as Gehör ist unser leistungsfähigstes Sinnesorgan. Es ist 24 Stunden im Einsatz, kann bis zu 400 000 Töne unterscheiden und verarbeitet 50 Eindrücke pro Sekunde – doppelt so viele wie unsere Augen. Zusätzlich hat das Gehör einen großen Einfluss auf unsere körperliche und seelische Gesundheit. Dennoch wird seine Bedeutung oft unterschätzt.

Gutes Hören bedeutet Lebensqualität. Denn was wäre ein Waldspaziergang ohne Geräuschkulisse? Gutes Hören ist auch wichtig für die Kommunikation und das soziale Umfeld. Denn schlechtes Hören und Verstehen belastet Betroffene ebenso wie ihre Gesprächspartner. Daher ist es wichtig, das Gehör nicht zu unterschätzen.

Laut der Studie denken 55% der befragten Deutschen, dass sie schlecht hören. Davon wurden 66% schon von Familienmitgliedern und Freunden darauf angesprochen, dass ihr Hörvermögen nachlässt. Allerdings nur 16% der Befragten, die bei sich einen Hörverlust vermuten, tragen ein Hörsystem. Ein Grund dafür, dass sich Betroffene gegen Hörgeräte entscheiden, kann sein, dass es ihnen unangenehm ist, sich zu dem Hörverlust zu bekennen. Dieser Überzeugung sind 79% der Teilnehmer.

## IHR HÖRAKUSTIKER INFORMIERT

## WIE HÖRT DEUTSCHLAND?

Einer Studie der Hear the World Foundation zufolge haben mehr als die Hälfte der Befragten das Gefühl, schlecht zu hören

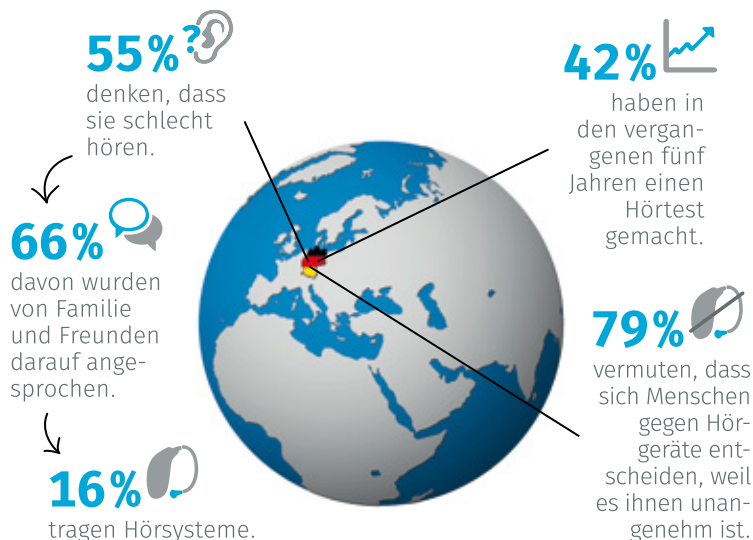
Die Hörprobleme treten jedoch nicht nur im Alter auf

von einer Hörbeeinträchtigung betroffen zu sein.

Schlecht funktionierende Ohren sind nicht nur ein Problem bei Senioren. Auch junge Menschen leiden bereits unter Hörproblemen. Dies kann in jungen Jahren von einer starken Lärmbelastung in Schule, Freizeit und Beruf verursacht werden. Ebenso sind Vererbung oder Stress Gründe für eine frühe Betroffenheit. Allerdings steigt mit zunehmendem Alter die Wahrscheinlichkeit,

Nur ein Hörtest verschafft endlich Gewissheit

Von den Befragten haben 42% in den letzten fünf Jahren einen Hörtest gemacht. Der Prozess vom Bewusstsein bis hin zur Versorgung eines Hörverlusts braucht Zeit. Betroffene entscheiden sich viel öfter für eine Hörhilfe, wenn sie von ihrem Umfeld unterstützt werden.



## DIE RICHTIGE SPORTBRILLE FINDEN

Die Anforderungen, die an Sportbrillen gestellt werden, sind höher als bei Alltagsbrillen. Daher gibt es für die verschiedenen Sportarten spezielle Brillen mit unterschiedlichen Anforderungen. Wir haben für Sie einige Tipps, worauf Sie beim Auswählen achten sollten.

## SCHUTZ FÜR DIE AUGEN

Sportbrillen zeichnen sich vor allem durch ihre Stabilität aus. Bruchsicherheit ist eine der wichtigsten Eigenschaften. Ebenso sind verstellbare Bügel und ein elastisches Band wichtige Faktoren einer guten Sportbrille.

## HELM BERÜCKSICHTIGEN

Fahrradfahrer, Inlineskater oder Skifahrer, die beim Sport einen

Helm tragen, sollten diesen bei der Anprobe unbedingt mitnehmen. So merken Sie gleich, welche Brille mit Helm angenehm zu tragen ist.

## DIE RICHTIGEN GLÄSER

Ski- und Snowboard-Brillen sowie Radbrillen müssen vor Zugluft und Sonne schützen. Hier müssen Brillenform und Gesichtsform zusammenpassen, so dass die Brille gut anliegt. Verschiedene Lichtverhältnisse erfordern zudem unterschiedliche Tönungen der Gläser. Viele Sportbrillen sind mit Wechselgläsern ausgestattet, die je nach Bedarf im Brillengestell befestigt werden können.

## STARKES MATERIAL

Sportbrillen müssen unbedingt unzerbrechliche Brillengläser und

ein unzerbrechliches Brillengestell haben. Achten Sie hierbei auf die Verwendung des Kunststoffes Polycarbonat. Bei einem Sturz ist es wichtig, dass die Brille genau dann die Augen schützt und nicht zu einer zusätzlichen Gefahrenquelle wird. Ebenfalls ist es gut, wenn die Brillengläser nach außen gewölbt sind.

Es ist heute kein Problem mehr, eine Sportbrille mit der richtigen Schutzfunktion zu finden.



|                                |                           |                         |                              |                           |                              |                          |                        |                          |   |   |
|--------------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|---|---|
| Verwundung durch ein Tier      | Organ des Harnsystems     | bestimmter Artikel      | zartes Fleisch von der Lende | Wüsteninsel               | ägyptische Göttin            | Stadt in NRW, am Hellweg | Zufluchtsort (griech.) |                          |   |   |
| dunkelblauer Farbstoff         |                           |                         | 5                            |                           | Winkel-funktion (Mathematik) |                          | 6                      |                          |   |   |
| Abwasserleitung; Deichschleuse |                           |                         | US-Box-legende (Muhammad)    |                           |                              | Wasserstelle für Tiere   | artig, brav            |                          |   |   |
|                                | 7                         |                         | äußerlich; auswärtig         |                           | Tierunterkunft               |                          |                        |                          |   |   |
| Fluss zur Rhone                | europäischer Staat (Eire) | Kzw. für Jugendliche(r) |                              | 8                         |                              | Ringergriff              | Fehlbetrag, Verlust    | Staatsoberhaupt, Monarch |   |   |
|                                |                           |                         | Vorwölbung oder Vertiefung   | holländischer Käse        |                              | 2                        |                        |                          |   |   |
| Mensch, der etwas stiehlt      | bayer. Benediktinerabtei  |                         |                              |                           | Nadelbaum, Taxus             |                          |                        |                          |   |   |
|                                |                           |                         | Flächenmaß                   | Fähigkeit zur Wahrnehmung |                              |                          | Spaß, Vergnügen (ugs.) |                          |   |   |
| ugs. für matt, kraftlos        | Musikstück von Händel     |                         | 3                            |                           | Gleitschiene (Schlitten)     |                          |                        |                          |   |   |
|                                | 1                         |                         |                              | Erkältungssymptom         |                              |                          |                        |                          |   |   |
| auf Reede liegen (Schiff)      |                           | 1                       | 2                            | 3                         | 4                            | 5                        | 6                      | 7                        | 8 | 4 |

Gewinnen Sie das unten abgebildete Hörbuch.

WELCHE BLUME BLÜHT ZU OSTERN?

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken Sie diese an:

Hörgeräte Mustermann  
Musterstraße 1  
12345 Musterstadt

Gerne können Sie die Postkarte auch in einem unserer Fachgeschäfte abgeben. Oder Sie senden eine E-Mail mit dem Lösungswort an:

info@akustik-mustermann.de

Einsendeschluss ist der XX.XX.2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung möglich. Eine Teilnahme im fremden Namen, insbesondere durch Gewinnspielagenturen, sowie die Teilnahme mit Hilfe automatisch generierter Massenzusendungen sind nicht erlaubt.



## GEWINNERIN DES LETZTEN KREUZWORTRÄTSELS

MAXIMA MUSTERMANN gewinnt Hörbuch

Das Lösungswort des letzten Kreuzworträtsels ist „Glühwein“. Maxima Mustermann gewinnt das Hörbuch „Das Geheimnis der Goldmine“ von Agatha Christie.

Wir wünschen viel Spaß beim Hören!

Bild  
Gewinner

## HIER FINDEN SIE HÖRAKUSTIK MUSTERMANN

### 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

Besuchen Sie uns  
auf Facebook!

