

Das kostenlose Magazin für mehr Lebensqualität von Ihrem HÖREXperten

## Tinnitus

Wenn es im Kopf  
surrt, brummt  
oder klingelt



**Rund ums Hören**

Erlebnis Ohr



**Gesundheit und Wellness**

Schritt für Schritt gesund



**Besser leben**

Senioren in der digitalen Welt





# Hörsysteme mit Akku-Technologie - immer volle Hör-Energie!



**JETZT KOSTENLOS PROBE TRAGEN!**

Jetzt mit **Oticon Opn S™** 360° Klangwelten erleben und nie mehr Batterien wechseln.

Lernen Sie Oticon Opn S mit Akku-Technologie kennen und lassen Sie sich unverbindlich von Ihrem Hörakustiker beraten.



Liebe Leserinnen und Leser,

bis zu 45 Prozent aller Erwachsenen kennen das Gefühl, wenn es auf einmal im Ohr pfeift, piept oder rauscht. Bei den meisten verschwindet das Geräusch zum Glück schnell wieder. Doch was tun, wenn nicht? Und wie kommt es eigentlich zum sogenannten Tinnitus? Antworten auf diese Fragen bekommen Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 4.

Eines vorweg: In vielen Fällen stehen Tinnitus und Hörschädigung in einem direkten Zusammenhang. Hörgeräte sind in diesen Fällen ein wichtiger Schritt zur Lösung des Problems. Dabei bieten moderne Hörgeräte neben dem besseren Hören in schwierigen Hörsituationen viele weitere Funktionen, die den Alltag erleichtern. Bestes Beispiel sind die ersten Hörsysteme unter der Marke TELEFUNKEN, die es ab sofort exklusiv bei HÖREX Mitgliedsfachbetrieben gibt. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 10. Und wie immer laden wir Sie auch in dieser Ausgabe der HÖRmal dazu ein, bei unserem Preisrätsel mitzumachen. Schauen Sie doch gleich mal, was es dieses Mal zu gewinnen gibt.

Viel Vergnügen beim Rätseln und Lesen wünschen Ihnen

*C. Hellbach*

Claudia Hellbach

*Gerd Müller*

Gerd Müller

Vorstand der HÖREX Hör-Akustik eG

## Rund ums Hören:

- 4 Titelthema:** Tinnitus – das Pfeifen und Klingeln im Ohr
- 9 HÖREX App:** Heißer Draht zum Hörakustiker
- 10 TELEFUNKEN:** Neue Hörgeräte bei der HÖREX
- 11 Aus dem Leben:** Hören als Geschenk
- 13 Erlebnis Ohr:** Zwei Ausstellungen und eine Wanderung
- 14 Innovationen im Blick:** Tele-Audiologie, Sturzsensoren und mehr
- 16 Produktneuheiten**

## Gesundheit und Wellness:

- 21 Gesund ins Alter:** mit 10.000 Schritten täglich

## Reisen:

- 22 Oslo:** Grüne Hauptstadt Europas
- 24 Natur pur:** Niedersächsische Elbtalaue

## Besser leben:

- 27 Blaulichtfilter** helfen gestressten Augen
- 29 Tipps** für einen gesunden Tränenfilm
- 30 Interview:** Senioren in der digitalen Welt



### Impressum

**Herausgeber:**  
HÖREX Hör-Akustik eG  
Flipses Wiese 14  
57223 Kreuztal  
www.hoerex.de

**V. i. S. d. P.:**  
HÖREX Hör-Akustik eG  
Claudia Hellbach  
Gerd Müller

**Redaktion:**  
Martina Ostermeier (mo)

**Weitere Autoren dieser Ausgabe:**  
Katrin Block (kb)  
HÖREX Hör-Akustik eG (hrx)

**Anzeigenleitung:**  
Katharina Schmidt,  
HÖREX

**Anzeigenpartner:**  
Bernafon  
Oticon  
Sennheiser  
Sivantos, Sonic  
Widex  
Humantechnik,  
Bellman & Symfon

**Fotos/Illustrationen:**  
Bernafon, Oticon, Sennheiser,  
Humantechnik, Sivantos, Sonic,  
Widex, Bellman & Symfon, Starkey  
Adobe-Stock (S. 22, 23, 30)  
iStockphoto (S. Titel, 4-7, 9, 11, 21, 22, 24, 29)  
Ihr Hörakustiker Breck e. K. (S. 11)  
Audioversum (S. 13)  
Katharina Schmidt (S. 14)  
Marco Schiesewitz (S. 27)  
Wege aus der Einsamkeit e. V. (S. 31)

**Erscheinungsweise:**  
1x jährlich, 16. Jahrgang

**Ausgabe:**  
2019/2020

**Gestaltung:**  
Katharina Schmidt, HÖREX

**Druck:**  
Druckhaus Kay GmbH

Sie haben Fragen, Kritik, Lob, Anmerkungen zu diesem Heft? Schreiben Sie uns! [hoermal@hoerex.de](mailto:hoermal@hoerex.de)



# Weghören statt abschalten

## Tinnitus – das Pfeifen und Klingeln im Ohr

Es knackt im Unterholz. Ist es ein gefährliches Tier oder der Jäger, der das erlegte Tier zum Lagerplatz bringt? Neu auftretende Geräusche setzten schon vor vielen Jahren unsere Vorfahren in Alarmbereitschaft.

Ähnlich geht es heutzutage Menschen, die auf einmal ein unbekanntes Pfeifen, Rauschen oder Piepen im Ohr hören.

„Wer plötzlich eine Veränderung in seinem Kopf wahrnimmt, dem kann das durchaus Angst machen“, sagt Professor Gerhard Hesse, Leiter der Tinnitus-Klinik in Bad Arolsen. Je mehr Betroffene im Folgenden über das Geräusch nachdenken, desto lauter wird es. „Das ist ein Teufelskreis. Aufklärung ist deshalb das A und O.“

### Das Grundrauschen in uns

Der Begriff Tinnitus bezeichnet Hörwahrnehmungen, die nicht durch Laute von außen hervorgerufen werden. Gut zu wissen: Studien haben ergeben, dass im Prinzip jeder einen Tinnitus hat. Schließt man hörgesunde Menschen in eine stille Kammer ein, hören mehr als 95 Prozent nach kurzer Zeit Geräusche. Professor Gerhard Hesse bezeichnet das als logisch: „Das Innenohr ist ein elektrisches System, und jedes elektrische System hat eine Spontanaktivität, die man als leises Grundrauschen hören kann – sofern man darauf achtet. Das tut man normalerweise nicht, vor allem nicht dauerhaft.“ Erst wenn sich etwas an der Hörwahrnehmung ändert, kann das Grundrauschen ins Bewusstsein dringen, wir können es nicht mehr wegfiltern und hören Töne. „Tinnitus ist keine Krankheit, sondern ein Symptom einer gestörten Hörwahrnehmung“, fasst Hesse zusammen. Das Problem: Je mehr Aufmerksamkeit wir den neuen Geräuschen schenken, desto stärker können sie unseren Alltag negativ beeinflussen. Menschen werden nervös, schlafen schlecht, können sich nicht mehr konzentrieren, manche



„In etwa 90 Prozent der Fälle geht der Tinnitus mit einer Höreinschränkung einher.“

werden depressiv. Dann wird aus dem, was eigentlich nur ein Höreindruck ist, ein Leiden. Wie aber kommt es dazu, dass die Hörwahrnehmung sich verändert? „In etwa 90 Prozent der Fälle geht der Tinnitus mit einer Höreinschränkung einher“, so Gerhard Hesse. Dabei sind die Haarsinneszellen im Innenohr geschädigt – meist aufgrund hoher Lärmbelastung oder schlicht durch Abnutzung infolge zunehmenden Alters.

Auch Störungen der Mittelohrfunktion oder ein verstopfter Gehörgang durch Ohrenschmalz können Ohrgeräusche hervorrufen. Ein weiterer Grund für die veränderte Hörwahrnehmung können Stress und seelische Belastungen sein. „Dann funktionieren unsere inneren Hörfilter nicht mehr, und die Wahrnehmungsschwelle für das Grundrauschen sinkt“, erklärt Hesse. Der Tinnitus wird zum Ausdruck einer seelischen Not.

Tritt ein Ohrgeräusch zum ersten Mal auf, sollten Betroffene sich auf den Weg zum Hals-Nasen-Ohrenarzt machen. „Dabei muss niemand in Hektik oder gar Panik verfallen“, so Hesse. „Mehr als 60 Prozent der Ohrgeräusche verschwinden innerhalb kurzer Zeit. Bis zu 48 Stunden darf man warten.“ Wichtig bei der Behandlung ist die Unterscheidung zwischen einem akuten Tinnitus,

## Tinnitus in Zahlen

Nicht jeder, der einen Tinnitus wahrnimmt, leidet auch daran:

### 35 bis 45 Prozent

aller Erwachsenen haben schon mal ein Ohrgeräusch wahrgenommen.

### 15 Prozent

hören das Geräusch über einen längeren Zeitraum (chronischer Tinnitus).

### 8 Prozent

sind durch das Geräusch belastet und entwickeln Folgestörungen.

### 0,5 Prozent

fühlen sich wesentlich in ihrer Lebens- und Gestaltungsfähigkeit eingeschränkt.

(Quelle: Helmut Schaaf und Gerhard Hesse:

Das Leiden am Tinnitus, in: Deutsche Apotheker Zeitung 26/2014.)

der zum ersten Mal auftritt, und einem Tinnitus, der länger als drei Monate besteht und damit als chronisch gilt. „Ein akuter Tinnitus wird in den meisten Fällen von einer plötzlichen Hörminderung begleitet, dem sogenannten Hörsturz“, weiß HNO-Arzt Hesse. „Dann – und auch nur dann – sollte der Arzt eine hoch dosierte Cortisontherapie durchführen. Bei einem chronischen Tinnitus bringt das gar nichts.“

#### Hörgeräte als Therapie

Zurück zur Diagnostik: Dabei überprüft der HNO-Arzt unter anderem, ob es äußere Ursachen für das Ohrgeräusch gibt: Schwingt das Trommelfell gut? Ist der Gehörgang verstopft? Zudem bestimmt er die Tinnitusfrequenz und -lautstärke und führt unterschiedliche Hörtests durch. „In 90 Prozent der Fälle stellt sich heraus, dass eine Hörminderung vorliegt. Eine Hörgeräteversorgung ist hier das Beste, was der HNO-Arzt im ersten Schritt veranlassen kann“, so Hesse. Gut zu wissen ist, dass bei der Diagnose eines störenden Tinnitus die gesetzlichen Krankenkassen den Festbetrag für die Hörgeräte auch dann erstatten, wenn der Grad der Hörminderung unter der üblichen Indikationsschwelle liegt. Die Hörgeräte helfen den Schwerhörigen, Umgebungsgeräusche wieder besser zu hören, sodass der Tinnitus

in den Hintergrund treten kann. Hinzu kommt, dass eine Hörminderung häufig dazu führt, dass Menschen sich aus ihrem sozialen Umfeld zurückziehen, weil sie Gespräche als anstrengend empfinden oder gar nicht mehr daran teilhaben können. Sie sind einsam, mitunter depressiv. Eine Hörgeräteversorgung kann diesem emotionalen Stress entgegenwirken. Dass Hörgeräte die Belastung durch Tinnitus verringern, bestätigt eine aktuelle Studie aus Japan\*.

„In der Stille kann der Tinnitus die gesamte Aufmerksamkeit auf sich ziehen.“

Die Erfahrungen aus der Praxis sind ebenfalls positiv. Davon kann Christopher Heinz berichten. Er ist Hörakustiker und ausgebildeter Tinnitus-Retrainer beim Unternehmen Hörgerätemeister, den HÖRExperten in Bad Hersfeld, Sontra und Eiterfeld. „Erst kürzlich war eine Dame bei uns mit der Diagnose Tinnitus, verbunden mit einer beidseitigen Hörminderung. Schon eine Woche, nachdem ich sie mit Hörgeräten versorgt hatte, kam sie wieder und erzählte, dass der Tinnitus weniger geworden war.“

#### Retraining: den Tinnitus vergessen

Als Tinnitus-Retrainer unterstützt Christopher Heinz Betroffene, den Tinnitus verstehen zu lernen und ihn so aus der Wahrnehmung zu verdrängen und möglichst gut zu ertragen. Bei der sogenannten Tinnitus-Retraining-Therapie geht es also nicht darum, den Tinnitus zu beseitigen, sondern zu vergessen. „Unser Ziel ist es, den Menschen die Angst vor dem unbekanntem Geräusch zu nehmen und einen Teufelskreis aus Tinnitus und Stress erst gar nicht entstehen zu lassen“, so Heinz. Der 28-Jährige weiß, dass eine gute Aufklärung mit Zeit verbunden ist, die in Arztpraxen manchmal fehlt. „Wichtig ist, Vertrauen aufzubauen und den Betroffenen zu vermitteln, dass wir sie ernst nehmen.“

Zwei Stunden plane ich für ein Erstgespräch in etwa ein.“ Nach den Eindrücken von Professor Gerhard Hesse und seinen Kollegen von der Tinnitus-Klinik in Bad Arolsen kann eine umfassende Beratung etwa der Hälfte der Patienten bereits helfen, besser mit dem Tinnitus zu leben. In einer Studie untersuchen sie derzeit, ob dieser Eindruck der Realität entspricht.

Im zweiten Schritt setzt das Retraining an der veränderten Hörwahrnehmung an. Das Ziel ist es, das Gehör durch Schallreize aus der Umgebung zu stimulieren – bei Schwerhörigen mit einem Hörgerät, bei normal Hörenden mit sogenannten Noisern, die ein sanftes Rauschen erzeugen und so vom Tinnitus ablenken sollen. Zudem lernen Betroffene bei einem Hörtraining, sich auf bestimmte Geräusche zu fokussieren und andere wegzufiltern. „So kann das Gehirn wieder lernen, den Tinnitus zu überhören“, erklärt Heinz. Eine einfache Übung für zu Hause ist, bestimmte Instrumente aus einem Musikstück herauszuhören. „Generell ist es sinnvoll, Stille zu meiden“, so Heinz. „In der Stille kann der Tinnitus die gesamte Aufmerksamkeit auf sich ziehen.“ Beim Lesen oder Einschlafen helfen zum Beispiel Musik oder Geräusche von draußen. Im Idealfall arbeiten HNO-Ärzte, Hörakustiker und Psychotherapeuten in einem Netzwerk zusammen. So kann die Retraining-Therapie mit einer kognitiven Verhaltenstherapie kombiniert werden, in der Therapeut und Patient nach Gedanken oder Verhaltensweisen suchen, die

das Leben mit dem Tinnitus erschweren, und sie im nächsten Schritt verändern. Das Retraining ist vor allem für diejenigen geeignet, die nicht allzu gravierend am Tinnitus leiden. Deshalb ist es wichtig, dass Hörakustiker frühzeitig erkennen, wenn umfassendere Hilfe notwendig ist, und weitere Therapiemöglichkeiten aufzeigen können. Ist ein Tinnitus zum Beispiel mit Angstzuständen oder Depressionen verbunden, kann psychotherapeutische Hilfe notwendig sein.

„Man kann einen chronischen Tinnitus zwar nicht abschalten, kann aber lernen, ihn zu überhören.“

Sind die ambulanten Therapiemöglichkeiten ausgeschöpft und Lebens- und Berufsfähigkeit gefährdet, sollten Betroffene einen stationären Aufenthalt in Betracht ziehen – entweder in psychosomatischen Kliniken oder in Spezialkliniken wie der Tinnitus-Klinik in Bad Arolsen. Leiter Gerhard Hesse macht Mut: „Man kann einen chronischen Tinnitus zwar nicht abschalten, kann aber lernen, ihn zu überhören.“ (mo)

## Objektiver und subjektiver Tinnitus

Normalerweise können nur Betroffene das Ohrgeräusch wahrnehmen, in sehr seltenen Fällen auch Außenstehende. Das Ohrgeräusch geht dann von einer tatsächlich existierenden Schallquelle aus. Betroffene hören zum Beispiel ein Rauschen aus den Blutgefäßen. Besonders laut werden diese Geräusche etwa durch Gefäßverengungen im Ohrbereich. Selten kann ein gutartiger Tumor am Mittelohr dahinterstecken.



## Falsche Versprechen

Da es genug Tinnitus-Betroffene mit einem hohen Leidensdruck gibt, ist auch der Markt für Therapien sehr lukrativ und entsprechend vielfältig das Angebot. Professor Gerhard Hesse, Leiter der Tinnitus-Klinik in Bad Arolsen, warnt: „Ob durchblutungsfördernde Mittel wie Ginko, Magnetstimulation, hyperbare Sauerstofftherapie oder Apps mit spezieller Musik: All diesen Therapien ist gemeinsam, dass ihre Wirksamkeit in Studien nicht nachgewiesen werden konnte – dafür kosten einige viel Geld.“

\* Yakunina, N., et al., *Tinnitus Suppression Effect of Hearing Aids in Patients With High-frequency Hearing Loss: A Randomized Double-blind Controlled Trial*. *Otol Neurotol*, 2019. 40(7): S. 865–871.



# enchant™

Bezaubernd smart

## Einfach. Intuitiv. Unwiderstehlich.

Bezeichnen Sie es als sechsten Sinn. Oder nennen Sie es einfach Enchant. Enchant ist die erste Hörerätefamilie, die dank der SoundDNA-Plattform Ihr tägliches Hörerlebnis durch unglaublich schnelle, flexible und automatische Technologien verbessert.

## Smarte Höreräte für Ihren Hör-Alltag:

- Verstehen Sie Unterhaltungen klar und deutlich.
- Fühlen Sie sich nicht durch andere Geräusche gestört.
- Genießen Sie Klänge, die Sie hören möchten.
- Streamen Sie Audiosignale von Bluetooth®-fähigen Geräten in Ihre Enchant Höreräte.
- Enchant ist ein Made for iPhone® Hörgerät.



**Als erstes Hörgerät mit der revolutionären SoundDNA-Plattform sorgt Enchant für einen absolut natürlichen Klang in einer ganz neuen Dimension.**

Enchant legt Wert auf das Verstehen. Enchant blendet Störgeräusche aus. Enchant hat Programme zum Wohlfühlen. Und Enchant ist wundervoll wireless.

Genießen Sie die Dinge des Lebens mit einem Hörgerät, das bestens zu Ihnen passt. Enchant ist in fünf Technologiestufen mit vielen hochwertigen Features in kleinen Hinter-dem-Ohr und diskreten Im-Ohr Modellen verfügbar.

Bringen Sie gemeinsam mit Ihrem HÖREX HörExperten alle Details zur Geltung.

## enchant™



### Jetzt kostenfrei testen!

Wir können Ihnen noch so viel über Enchant vorschwärmen, letztlich zählt Ihre persönliche Überzeugung.

Testen Sie Enchant in einem von über 500 Mitgliedsfachbetrieben der HÖREX Hör-Akustik eG.

**SONIC**  
Everyday Sounds Better

Informationen zur Kompatibilität finden Sie unter [www.sonici.global/compatibility](http://www.sonici.global/compatibility). Apple, das Apple Logo, iPhone, iPad, iPod touch und Apple Watch sind Marken der Apple Inc., die in den USA und weiteren Ländern eingetragen sind.

Sie erhalten Sonic Höreräte in Deutschland bei den bundesweit über 500 Mitgliedsfachbetrieben der HÖREX Hör-Akustik eG, der ältesten und zugleich einer der größten Genossenschaften bundesdeutscher Hörakustiker.

## Der heiße Draht zum Hörakustiker

### Neue Kunden-App bei den HÖREXperten

Für viele Menschen ist das Smartphone ein ständiger Begleiter. Mit der neuen HÖREX App stellt es ab sofort den direkten Kontakt zu Ihrem HÖREXperten vor Ort her – und liefert zudem viele nützliche Informationen.



Kurz vor einer Urlaubsreise ist für viele Höreräteträger ein guter Moment, die Hörsysteme mal wieder überprüfen zu lassen. Nur noch schnell einen Termin beim Hörakustiker vereinbaren. Ganz einfach geht das ab sofort mit der neuen HÖREX App – ohne lästiges Suchen der Telefonnummer im Telefonbuch oder im Internet. Sogar der persönliche Ansprechpartner lässt sich direkt anwählen.

Was aber, wenn der Angerufene keine Zeit hat, ans Telefon zu gehen? Auch das ist dank der HÖREX App kein Problem. Denn via App können Höreräteträger ihrem HÖREXperten vor Ort eine Nachricht senden und zum Beispiel um einen Rückruf bitten.

#### Immer verfügbar: Infos rund ums Hörgerät

Eine weitere Situation, die vor allem Menschen kennen, die Höreräte noch nicht allzu lange tragen: die Batterien sind leer – ausgerechnet abends, am Wochenende oder im Urlaub. Klar, der Hörakustiker hatte einem erklärt, wie man die Batterien wechselt. Aber wie war das noch mal genau? Solche Fragen beantwortet die HÖREX App – und zwar mit einem Video, das den Batteriewechsel Schritt für Schritt erklärt. Auch zur Reinigung und Pflege sowie zur Handhabung und zum Einsetzen unterschiedlicher Hörerätetypen gibt es passende, kurze Filme.

#### Deutschlandweiter Service-Verbund

Wer beruflich viel unterwegs ist oder gern innerhalb Deutschlands Urlaub macht, findet bei Schwierigkeiten mit seinen Hörgeräten über die App schnell den Weg zum nächstgelegenen HÖREXperten. Der HÖREX Service-Verbund garantiert, dass Kunden in allen HÖREX Mitgliedsfachbetrieben den gleichen Service erhalten wie bei ihrem Akustiker zu Hause. (mo)

#### Zum Herunterladen:

#### Sie haben Interesse an der HÖREX App?

Dann fragen Sie bei Ihrem HÖREXperten vor Ort nach, ob er diesen Service bereits anbietet. Die App können Sie über den Apple App Store oder den Google Play Store kostenlos herunterladen.

Ihren HÖREXperten finden Sie unter: [www.myhoerex.de](http://www.myhoerex.de)



# Die ersten Hörsysteme unter der Marke TELEFUNKEN

## Exklusiv bei Ihrem HÖREXperten

Auf der diesjährigen IFA (Internationale Funkausstellung) in Berlin wurden die ersten Hörsysteme unter der Marke TELEFUNKEN präsentiert. Die richtungsweisenden Hörsysteme mit dem Spitzenmodell TF 9-2PLUS eröffnen Menschen mit Hörminderung neue Dimensionen.

Als eines der weltweit ersten Hörsysteme trackt das TELEFUNKEN 9-2PLUS körperliche Aktivitäten und mentale Fitness. Mit exzellenter Klangqualität und Sprachverständlichkeit sowie einer Reihe von auf integrierten Sensoren und künstlicher Intelligenz basierenden Features begleitet das erste Hörsystem unter der Marke TELEFUNKEN den Träger durch sein Leben – kompatibel zum digitalen Lifestyle unserer Zeit. Erhältlich sind die innovativen Hörsysteme exklusiv bei den bundesweit über 500 HÖREX Mitgliedsfachbetrieben.

### TELEFUNKEN – hochwertige Qualität und Innovationen

Den smarten Hörsystemen der TF-Serie gelingt es, einen weiteren Meilenstein in der seit 116 Jahren bestehenden Historie der Marke TELEFUNKEN zu setzen. TELEFUNKEN gilt als Pionier und Ikone. Der Name steht für Qualität, Innovation und Ingenieurskunst, für ästhetisches Design und bedienungsfreundliche Funktionalität – bewiesen durch mehr als 22.000 Erfindungen und ein breites Produktspektrum inklusive TV, Audio, Telekommunikation und Haushaltsgeräten. Zu den legendären Erfolgen der Marke zählen unter anderem 1936 die erste Fernsehübertragung sowie 1962 die Erfindung des Farbfernsehens nach dem PAL-System, bis heute Herzstück vieler TV-Geräte.

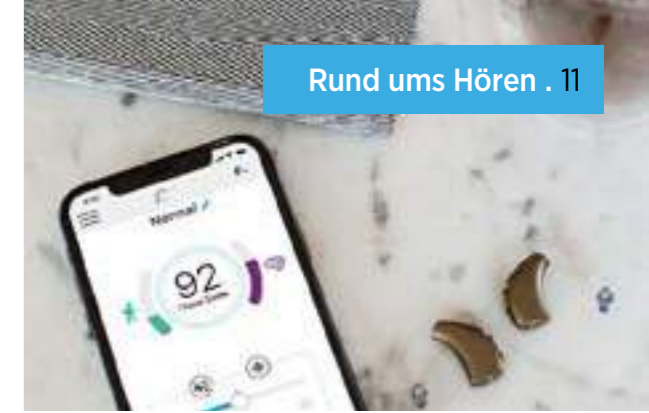
Mit dem Markteintritt in den Bereich der Medizintechnik tragen nun auch smarte, digitale Hörlösungen den Namen TELEFUNKEN. Die Technologie stammt von einem der Innovationsführer der Branche, dem US-amerikanischen Unternehmen Starkey Hearing Technologies. Die weltweit ersten Hörsysteme unter der Marke TELEFUNKEN setzen neue Maßstäbe: mit Hearing-Reality-Technologie für besten Hörkomfort, Sprachübersetzung, Sturzalarm sowie Fitness- und Aktivitätstracker. Das richtungsweisende Modell TF 9-2PLUS, Flaggschiff einer ganzen Gerätefamilie, eröffnet eine neue Dimension. Mit der



Thrive Hearing Control App lässt sich das neue Hörsystem unter der Marke TELEFUNKEN über Bluetooth nahtlos mit Apple- bzw. Android-Endgeräten verbinden. Das erschließt dem Träger zahlreiche Funktionen, die Hörerlebnis und Lebensqualität entscheidend verbessern.

Sensoren tracken körperliche Aktivitäten und die mentale Fitness. Dank Sturzalarm werden im Falle eines Sturzes ausgewählte Kontakte informiert. Die Sprache-zu-Text-Funktion wandelt Gesprochenes direkt in einen lesbaren Text um, die Übersetzungsfunktion für bis zu 27 Sprachen erleichtert zum Beispiel die Kommunikation auf Auslandsreisen.

Diese und viele andere ebenso innovative wie praktische Features manifestieren einen Quantensprung, der aus dem einstigen medizinischen Produkt einen modernen Begleiter für den digitalen Alltag macht. (hrx)



## Hören als Geschenk

Marie aus dem Kreis Nördlingen in Bayern ist zwölf Jahre alt, als sie ihre ersten Hörgeräte bekommt. Seit wann sie schlecht hört, weiß keiner genau. Sie selbst merkt es, als sie ihre Freundinnen beim Flüstern nicht versteht.

Nach einem Besuch beim HNO-Arzt landet Marie bei Maike Schneider von „Ihr Hörakustiker Breck“ in Nördlingen. Sie hat eine leichte bis mittelgradige Schwerhörigkeit. „Marie war klasse“, erzählt Maike Schneider begeistert. „Sie hat alles selbst in die Hand genommen, hatte immer ihr Hör-Tagebuch dabei und hat es ganz allein durchgearbeitet.“ Das Engagement hat sich gelohnt für Marie. In einem Brief an Maike Schneider drückt sie ihre Freude über das neue Hören aus ... (mo)

Ich heiße Marie und bin 12 Jahre alt.

Vor Ostern hatte ich hier bei Hörakustiker Breck mit Frau Schneider einen Termin. Ich habe ihr ein kleines Osterkörbchen geschenkt.

Sie meinte: „Da muss ich Dir ja auch was schenken.“

Doch dann sagte ich zu ihr: „Nein, Sie haben mir schon was geschenkt.“

Sie meinte: „Ah ja, die Hörgeräte.“

Ich erwiderte: „Nein, das gute Hören!“

Dinge, die ich noch nie gehört habe; Aber jetzt Dank meiner Hörgeräte höre:

zum Beispiel:

- die Räder eines Rollators
- das Pfätschern eines Brunnens
- wenn mich meine Mama aus der Küche ruft und ich in meinem Zimmer bin.
- den Wind
- Menschen, die hinter mir sprechen.
- das Flüstern
- den Motor eines Autos

Danke, dass Sie mir das gute Hören geschenkt haben!

Marie 12 Jahre alt



Sound von Viron.  
Näher an der **Wirklichkeit.**



Jetzt die  
Akku-Lösung  
testen!

Das neue Viron MNR T R  
mit Ladestation



Alles andere ist Spielzeug.

Entdecken Sie Viron, die innovative Hörgerätefamilie von Bernafon mit True Environment Processing™. Dieses Feature verarbeitet Klänge in Echtzeit. Erleben Sie so eine bisher unerreichte natürliche Klangwelt.

Mehr unter: [www.bernafon.com](http://www.bernafon.com)

**bernafon**<sup>®</sup>  
Your hearing • Our passion

## Erlebnis Ohr

Die Welt des Hörens erkunden: Das können Besucher im Audioversum in Innsbruck und in der Hör-Werkstatt im Deutschen Museum in München. In den Schweizer Bergen erfahren Wanderfreunde mehr über den Hörsinn.

# W

Wie sieht unser Ohr eigentlich von innen aus? Wer das und noch viel mehr rund um unseren Hörsinn wissen möchte, ist im Audioversum genau richtig. Ein 3D-Ohr zeigt die einzelnen Bestandteile und ihr Zusammenspiel und veranschaulicht, wie das Gehirn Geräusche verarbeitet. Das virtuelle Ohr ist nur eine von zahlreichen Stationen der interaktiven Erlebniswelt, die den Anspruch hat, Medizin, Technik, Bildung und Kunst miteinander zu verbinden. Immer wieder kommen neue Exponate dazu, zuletzt zum Beispiel die sogenannte Singing Wall. Wer an der interaktiven Klangwand vorbeigeht, erzeugt dabei Töne. Genauer gesagt, sind es die Schatten der Besucher. Sie werden von Sensoren aufgenommen, die Lichtfarbe und -intensität messen und den so erfassten Bewegungsänderungen Klänge zuordnen. Aus der eigenen Bewegung wird so eine einzigartige Melodie.

### Experimentieren und entdecken

Aus der Zusammenarbeit von Audioversum und dem Deutschen Museum in München ist auch in der bayerischen Landeshauptstadt ein Ort entstanden, an dem Kinder und Erwachsene die Welt des Hörens spielerisch entdecken können. In der Hör-Werkstatt, die Teil der Experimentier-Werkstatt des Deutschen Museums ist, finden sie Antworten auf spannende Fragen: Welche Töne nehmen wir wahr? Wie dämpfen wir Lärm? Oder wie können wir mit den Schädelknochen hören? Das Motto lautet: Mitmachen und ausprobieren.

### Spazieren mit offenen Ohren

Eine etwas andere Art, den Hörsinn zu erkunden, bietet der Hör- und Erlebnisweg im Schweizer Kanton Uri. Mit dem rund zwei Kilometer langen

Rund ums Hören . 13



### Mehr Infos für Ihren Besuch:

**Interaktive Erlebniswelt Audioversum:**  
[www.audioversum.at](http://www.audioversum.at)

**Hör-Werkstatt:**  
[www.deutsches-museum.de](http://www.deutsches-museum.de)  
Folgen Sie diesem Pfad:  
Ausstellungen – Naturwissenschaft –  
Experimentier-Werkstatt – Programm  
Achtung: Die Hör-Werkstatt findet ausschließlich  
zu bestimmten Terminen statt.

**Hör- und Erlebnisweg:**  
[www.pro-audio-uri.ch/hoer-und-erlebnisweg/](http://www.pro-audio-uri.ch/hoer-und-erlebnisweg/)



Im Audioversum wird Hören zum Abenteuer

Weg möchten die Initiatoren bewusst machen, wie wichtig das Gehör ist und was es bedeutet, mit einer Hörminderung zu leben. Zu den insgesamt 13 Stationen gehören Hörtrichter, ein Rohrtelefon, ein Hör-Summstein, ein Hörbaum sowie eine Ohrenskulptur aus Holz. Der Weg ist nicht schwierig und damit ein gutes Ausflugsziel für die ganze Familie: vom Kleinkind über die Eltern bis zu den Großeltern. (mo)



# Innovationen im Blick

## Aktuelle Techniken verbessern das Hören und bringen mehr Komfort

Die Digitalisierung macht's möglich: Jedes Jahr bringen die Hersteller von Hörgeräten neue Funktionen auf den Markt. HÖRmal stellt die wichtigsten vor.

Hörgeräte, denen Nutzer ihre Vorlieben beibringen können? Das ist kein Traum mehr, sondern Realität. Das Geheimnis dahinter heißt Machine Learning. 2018 war Widex der erste Hersteller, der selbstlernende Algorithmen in Hörgeräte integrierte. Sitzt der Hörgeräteträger zum Beispiel im Biergarten und ist mit seiner Hörsituation unzufrieden, kann er mithilfe einer App selbstständig zwischen verschiedenen Klangeindrücken wählen und kommt so in wenigen Schritten zu seiner individuell bevorzugten Klangeinstellung. Das Hörsystem speichert die Einstellung und nutzt sie für künftige Klangvorschläge. „Im Idealfall lernt das Hörsystem so gut mit, dass Hörgeräteträger irgendwann nichts mehr verändern müssen, sondern in jeder Situation den optimalen Klang genießen können“, so Gerd Müller, Hörakustiker-Meister und Vorstandsmitglied bei der HÖREX. Damit das Ganze funktioniert, ist eine Bluetooth-Verbindung zum Smartphone notwendig.

### Anpassung aus der Ferne

Eine weitere Entwicklung, die sich bei immer mehr Herstellern durchsetzt, ist die Tele-Audiologie. Sie ermöglicht es, Feinanpassungen unabhängig von Ort und Zeit durchzuführen. „Das ersetzt auf keinen Fall die eigentliche Erstanpassung beim Hörakustiker vor Ort, eröffnet ihm aber die Möglichkeit, einen Teil der Anpassung zum Beispiel in die freie Natur zu verlegen und die Einstellungen exakt auf die reale Situation abzustimmen“, erklärt Gerd Müller. „Häufig wird das per Video-Chat gemacht. Dafür ist eine gute Internetverbindung notwendig.“ Ein weiterer Vorteil unter anderem für Berufstätige mit langen Arbeitszeiten: Sie können ihren Hörakustiker auch außerhalb der

Öffnungszeiten erreichen. Und Menschen, die in abgelegenen Regionen wohnen, müssen nicht für jede Einstellungsänderung den weiten Weg zu ihrem Hörakustiker auf sich nehmen. „Aber noch einmal: Diese Form der Betreuung hat ihre Grenzen“, so Gerd Müller. „Mechanische Fehler am Hörgerät lassen sich zum Beispiel nur beim Hörakustiker vor Ort feststellen und beheben. Hinzu kommt: Die Tele-Audiologie kann nicht die regelmäßige Kontrolle des Ohres durch einen HNO-Arzt und den Besuch beim Hörakustiker ersetzen.“

### Fitnesstracker und Übersetzer am Ohr

Die Hörgerätehersteller haben mit ihren Innovationen nicht ausschließlich eine verbesserte Hörsituation im Blick. Hersteller wie Starkey und Oticon nutzen zum Beispiel Sensoren, um Hörgeräte zu Fitnesstrackern zu machen, die unter anderem die Zahl der gelaufenen Treppenstufen zählen. Und die Entwicklung geht weiter: „In Zukunft wird es auch möglich sein, Blutdruck, Herzschlag und Blutzucker über Hörsysteme zu messen. Daraus ergeben sich dann wertvolle Infos für die medizinische Betreuung“, so Gerd Müller. Hilfreich für den Notfall ist derzeit schon ein Sturzsensoren, den Starkey einsetzt. Fällt ein Hörgeräteträger hin, verschickt das System über das Smartphone eine Textnachricht an zuvor festgelegte Kontakte. Neu in Hörgeräten ist auch die Übersetzungsfunktion beim Hersteller Starkey. Mithilfe einer App können Hörgeräteträger mit Menschen kommunizieren, die eine andere Sprache sprechen. „Das Wörterbuch kann dann im Urlaub oder auf Geschäftsreise zu Hause bleiben“, sagt Gerd Müller und lacht: „Auch gut hörende Menschen könnten da Lust auf ein Hörgerät bekommen.“ (mo)



## DEN AKKU LADEN.

Entspannen Sie - Ihre Hörgeräte powern weiter.  
Signia Hörgeräte mit Lithium-Ionen-Akku und Bluetooth®.



Styletto Connect Pure Charge&Go Motion Charge&Go



Keine lästigen Batteriewechsel mehr und bis zu 185 Batterien pro Jahr sparen.



Bestes Hören für bis zu 21 Stunden mit nur einer Akkuladung.



Musik, Telefonate und TV-Ton per Bluetooth direkt in die Hörgeräte übertragen.



Verschiedene Bauformen und Preisklassen, passend für fast jede Art von Hörverlust.



# Produktneuheiten

## HÖREX Coral – Klänge so natürlich wie möglich hören

Die HÖREX Coral Familie bringt für eine unverfälschte Klangwahrnehmung von Natur aus alles mit. Einfach herausragend, wie rasend schnell bei diesen Hörgeräten Klangerkennung, -analyse und -verarbeitung erfolgen – nämlich in Echtzeit. Die Datenpunkte werden 32.000-mal pro Sekunde gemessen und der Klang 20.000-mal pro Sekunde ausgewertet. Das liest sich nicht nur beeindruckend, es hört sich auch so an. Mit modernster Technologie steigern HÖREX Coral Hörsysteme Ihren Hörkomfort merklich. Erleben Sie im Folgenden, mit welcher bemerkenswerter Dynamik Ihnen Coral das Hören im Alltag deutlich angenehmer macht. HÖREX Coral erhalten Sie exklusiv bei den HÖREXperten.

- Besonders natürliches Klangbild dank leistungsstarker Prozessortechnik
- Lithium-Ionen-Akkutechnologie für schnelles, kontaktloses Aufladen der Hörsysteme (nur für Coral miniRITE T R)
- Modernste Chip-Technologie für enorm schnelle Signalverarbeitung
- Kabellose Übertragung der Signale von Smartphone und TV



HÖREX Coral erhalten Sie exklusiv bei den HÖREXperten.

Weitere Produktneuheiten auf Seite 18

Beachten Sie unsere HÖR-COUPONS am Ende des Magazins!

## Das kleinste Maximum der Welt Widex Evoke PASSION RIC 10

Das Hörsystemmodell PASSION hat mit seiner eleganten Formensprache und einzigartigen Linienführung höchste Design-Maßstäbe gesetzt. Erleben Sie jetzt die Design-Ikone PASSION in neuer Bestform!

Das neue, besonders stabil konstruierte PASSION-Modell der Evoke-Serie ist eines der kleinsten Hörsysteme der Welt. In Kombination mit dem neuen, homogen gestalteten Oberschalen-Design ist das Hörsystem so dezent, dass es sich nahezu unsichtbar hinter dem Ohr verbirgt.

Unser Alltag besteht aus einer Vielzahl von unterschiedlichen Hörsituationen, die fließend ineinander übergehen. Dabei stellt jede einzelne Hörsituation ihre ganz eigenen Herausforderungen an die Signalverarbeitung im Hörsystem. Widex Evoke PASSION RIC 10 erkennt eindeutig, in welcher Hörsituation Sie sich befinden. Auf dieser Basis sorgt die einzigartige Universal-Automatik für eine maßgeschneiderte Konfiguration aller Hörgerätefunktionen für die jeweilige Hörsituation – so präzise wie kein anderes Hörsystem! Die Automatik arbeitet in wechselnden Hörumgebungen in Echtzeit, fließend und für Sie unmerklich. **Widex Evoke PASSION RIC 10 ist so leicht und so nah am natürlichen Hören, dass Sie schnell vergessen werden, überhaupt ein Hörsystem zu tragen.**



ES SIND DIE  
KLEINEN DINGE,  
DIE DAS LEBEN  
GROSSARTIG  
MACHEN.

### Widex Evoke PASSION RIC 10

Faszinierend nah am natürlichen Hören und fast unsichtbar. Erleben Sie das ultrakleine Design-Hörsystem von Widex.

Tragen Sie jetzt bei Ihrem HÖREX HörExperten kostenfrei und unverbindlich Widex Evoke PASSION RIC 10 zur Probe!



**WIDEX**  
HÖRGERÄTE



# Produktneuheiten

## Näher an der Wirklichkeit

Mit den neuen Viron Hörgeräten erleben Sie Klänge so, wie es von der Natur vorgesehen ist.

Denn das erste Hörgerät mit True Environment Processing™ erfasst Momente in Echtzeit, damit Sie sich auf das fokussieren können, was Ihnen wichtig ist. Zusätzlich profitieren Sie von noch mehr Komfort, denn Pfeiftöne von Rückkopplungen werden extrem schnell ausgelöscht. So können Sie Gesprächen selbst in herausfordernden Hörsituationen einfacher folgen.

Mit dem wiederaufladbaren Viron MNR T R gehören Sorgen wegen des Batteriewechsels und -kaufs der Vergangenheit an. In nur drei Stunden kann das Hörgerät vollständig aufgeladen werden und liefert so Energie für den ganzen Tag.

Sehen Sie Ihre Lieblings-TV-Serie auf dem iPad® oder hören Sie Musik gerne über iPhone® oder iPod®? Mit Viron können Sie den Sound dieser Geräte direkt in Ihre Hörgeräte übertragen. Dank des zahlreichen smarten Zubehörs können Sie Ihre Hörgeräte auch mit allen anderen modernen Mobiltelefonen und Bluetooth®-Geräten verbinden.

Viron gibt es in drei Preisklassen, vier Hinter-dem-Ohr-Bauformen und in neun beliebten Farbkombinationen – für ein Klangerlebnis, das näher an der Wirklichkeit ist. Mehr Infos unter: [www.bernafon.de](http://www.bernafon.de)



Beachten Sie unsere HÖR-COUPONS am Ende des Magazins!

## Oticon Opn S™: Genießen Sie ein 360° Hörerlebnis und nutzen Sie moderne Akkutechnologie

Oticon Opn S Hörsysteme läuten eine neue Ära ein: Sie überzeugen mit vielen Vorteilen, wie leichterem Verstehen von Sprache, einem verbesserten Hörkomfort und bis zu 30 Prozent mehr Sprachdetails. Gleichzeitig gilt: Energieschub voraus! Das Hörsystem gibt es auch mit Lithium-Ionen-Akku.

Dank der kontinuierlichen Weiterentwicklung des OpenSound Navigators™ und dem OpenSound Optimizer™ ist jetzt eine noch individuellere Personalisierung der 360°-Klanglandschaft möglich. Die patentierte Spitzentechnologie im Oticon Opn S bietet smartes Hören mit 2,4 GHz. Studien belegen, dass Oticon Opn S Schwerhörigen ermöglicht, in akustisch schwierigen Situationen, wie z. B. in einem Restaurant, wie gleichaltrige Normalhörende zu verstehen. (Juul Jensen 2018, Oticon White Paper)

### Jetzt mit Akku-Lösung

Von Smartphones bekannt, auch bei Hörsystemen erhältlich: Das Oticon Opn S (Ex-Hörer Mini R) ist in allen drei Preissegmenten als Akku-Lösung verfügbar. Dank wiederaufladbaren Lithium-Ionen-Akkus sind die Geräte nach 30 Minuten bereit für sechs Stunden Betrieb. Vollständig geladen sind sie innerhalb von nur drei Stunden.



# Produktneuheiten

## Technische Wunderwerke – klein und unauffällig

Man muss schon ganz genau hinschauen, um die **Sonic Im-Ohr-Modelle (IdO)** zu sehen. Sie zählen zu den kleinsten IdO-Hörgeräten der Welt: Nahezu unsichtbar sitzen sie im Gehörgang und sind absolut diskret. Trotz ihrer geringen Größe verfügen sie über eine sprachabhängige Signalverarbeitung, mit der die Höranstrengung signifikant reduziert und ein besonders angenehmes Hörerlebnis erzeugt wird. Ein Hörakustiker passt die Hörgeräte individuell an Ihre Bedürfnisse an – unter Berücksichtigung des Hörverlustes und der Anatomie des Ohres.

**Zuhören in schwierigen Hörsituationen strengt Sie oftmals an und macht Sie auf Dauer müde?** Beispielsweise im Großraumbüro, in einem überfüllten Geschäft oder in einem gut besuchten Restaurant? Selbst normal Hörende haben dabei mitunter Schwierigkeiten. Auch hier können die Sonic Hörgeräte helfen. Mittels modernster Richtmikrofon-Technologie heben sie den dominanten Sprecher hervor, alle anderen Geräusche und Klänge werden abgesenkt. Das Ergebnis: Sie hören vorrangig Ihren Gesprächspartner direkt gegenüber und werden weniger von störenden Hintergrundgeräuschen abgelenkt.

Ein weiteres Highlight stellt die Wireless-Funktion der Sonic IdO-Geräte dar. Audiosignale lassen sich direkt und ohne Kabel von TV, Musikanlage, Telefon oder Smartphone in die Hörgeräte übertragen. So sehen Sie entspannt fern, ohne dabei einen Anruf zu verpassen. Und mit der passenden Fernbedienung können Sie Ihre Hörgeräte bequem steuern.

**SONIC**  
Everyday Sounds Better



## Lithium-Ionen-Akkus: Die beste Lösung zur Wiederaufladung in der Hörgeräteindustrie

Lithium-Ionen-Akkus sind die bevorzugte Energiequelle in vielen modernen Produkten, von Smartphones bis hin zu Elektroautos. Auch in Hörgeräten sind Lithium-Ionen-Akkus eine beliebte und zuverlässige Energiequelle.

**Warum Lithium-Ionen-Akkus?** Hörgeräte mit Lithium-Ionen-Akku sind zuverlässige Begleiter im Alltag. Mit einer Akkuladung sind bis zu 21 Stunden bestes Hören am Stück möglich. Auch an langen Tagen sind Hörgeräteträger so bestens versorgt. Aufgeladen werden die Hörgeräte dann einfach über Nacht, sodass sie am Morgen wieder voll einsatzbereit sind. Ein weiterer Vorteil ist der hohe Bedienkomfort. Statt lästiger Batteriewechsel werden die Geräte einfach in die Ladestation gelegt. Der Ladevorgang startet vollautomatisch. Je nach Modell werden die Hörgeräte per Induktion geladen und dabei gleichzeitig getrocknet. Styletto und Styletto Connect von Signia werden sogar mit einem mobilen Charger geliefert, der die Hörgeräte dank eingebautem Akku drei Mal voll auflädt, bevor der Charger selbst an die Steckdose muss.

### Große Auswahl an Hörgeräten mit Lithium-Ionen-Akku

Signia bietet die größte Auswahl an wiederaufladbaren Lithium-Ionen-Hörgeräten: von Basis- bis Premiumsegment, in verschiedenen Bauformen, mit Bluetooth-Konnektivität und für fast jede Art von Hörverlust.

**signia**  
Life sounds brilliant.





## Maxi Pro Set – Nur TV ist uns zu wenig

Seit 30 Jahren widmet sich Bellman & Symfon der Verbesserung der Lebensqualität für Menschen mit Hörminderungen. Wir realisieren dieses Engagement durch die kontinuierliche Entwicklung neuer und hervorragender Hörlösungen.

Unsere neueste Lösung Maxi Pro überträgt mit dem TV-Streamer den Ton des Fernsehers, des PCs oder der Stereo-Anlage in voller Stereo-Qualität direkt in Ihre Ohren.

Sie können das Maxi Pro natürlich auch ohne Streamer verwenden, wenn Sie z. B. „nur“ Ihr Mobilgerät über Bluetooth verbinden wollen. Mit der Bluetooth-Technologie ausgestattet, bietet Maxi Pro mehr Einsatzmöglichkeiten denn je. Einfach verbunden mit Ihrem Smartphone, sind Sie auch beim Fernsehen für Ihre Lieben und wichtige Anrufe erreichbar.

Maxi Pro hilft Ihnen auch, Gesprächen zu folgen. Einfach auf dem Tisch platzieren und die Lautstärke den eigenen Bedürfnissen anpassen – das Gespräch wird klar übertragen. Sie haben die Wahl, ob Sie eine unserer Kopfhörerlösungen oder auch die Induktionsschlinge als Ergänzung für Hörgeräteträger nutzen möchten.



Maxi Pro TV-Streamer



## Maxi Pro Set Nur TV ist uns zu wenig

Das neue Maxi Pro ist mit Bluetooth-Technologie ausgestattet und bietet mehr Einsatzmöglichkeiten denn je. Einfach verbunden mit dem TV, Smartphone, Tablet oder Radio ist es viel mehr als ein Hörverstärker - eben ein Multi-Talent. Mit seinen weitreichenden Einstellmöglichkeiten des Klangs und großen, einfach bedienbaren Tasten steht das Maxi Pro qualitativ für sich.



**Hörverstärker**  
Bietet eine klare und deutliche Sprachübertragung.



**Smartphone-Anbindung**  
Erkennt eingehende Anrufe und erhöht die Lautstärke des Anrufers.



**Multimedia-Konnektivität**  
Überträgt den Ton des Fernsehers, der Stereo-Anlage und anderer Geräte direkt ins Ohr.



# Schritt für Schritt gesund

Mit täglich 10.000 Schritten gesund alt werden?  
Klingt nicht nur banal, sondern ist es auch.

Von Natur aus ist der Mensch nicht fürs Rum-sitzen gemacht, sondern für die freie Wildbahn. „Wer sich dort nicht bewegt, wird früher oder später aufgefressen“, bringt es Dr. med. Wolfgang Schmidt-Barzynski auf den Punkt. Er ist Chefarzt der Geriatrischen Klinik im Klinikum Bielefeld Rosenhöhe. Weiter erklärt er, dass längere Ruhephasen in unserem Körper Entzündungsreaktionen auslösen: „Im Prinzip ist das eine Abwehrreaktion auf Verdacht: Wir bewegen uns nicht, also könnten wir krank sein. Auf Dauer schädigt diese Reaktion unsere Organe: Herz, Hirn, Muskeln, Gelenke und so weiter.“ Einen Typ-2-Diabetes als typische Alterserkrankung zu bezeichnen, sei demnach falsch, er sei schlicht eine Folge von zu wenig Bewegung. Studien haben ergeben, dass die Wahrscheinlichkeit, daran zu erkranken, gleich null ist, wenn wir täglich 10.000 Schritte gehen. „Kurz gesagt, können wir unserem Diabetes davonlaufen.“

### Sanfte Bewegung statt Leistungssport

Bei der Bewegung geht es explizit nicht darum, an seine Leistungsgrenze zu gehen, sondern darum, „ein bisschen in Wallung zu kommen“, so Schmidt-Barzynski. „Dabei wird unser Körper komplett durchblutet, die Abwehrcellen schauen überall einmal vorbei und können Störungen beheben.“ Die positiven Auswirkungen merke man selber sofort, weiß der Arzt aus eigener Erfahrung: „Ich habe nach einer Grippe angefangen, die 10.000 Schritte in meinen Alltag zu integrieren. Ich dachte, ich kann ja nicht immer nur davon reden.“ Seitdem geht er regelmäßig zu Fuß einkaufen, nimmt die Treppe statt des Aufzugs, nutzt die Straßenbahn statt des Autos und steigt auch mal eine Haltestelle früher aus. „All das hatte ganz schnell Auswirkungen auf mein allgemeines Wohlbefinden.“

Rund 25 der sogenannten Zivilisationserkrankungen könne man mit sanfter Bewegung vorbeugen. Sogar das Demenzrisiko werde durch

10.000  
Schritte

Geschafft!



Bewegung reduziert, da sich dabei – neben der verringerten allgemeinen Entzündungsreaktion auch durch die vielfältigen Sinneseindrücke – neue Nervenverbindungen bilden. „Je mehr Verbindungen Sie haben, desto mehr Reserven haben Sie.“

### Es ist nie zu spät

Wer die 10.000 Schritte bewusst in seinen Tagesablauf integrieren möchte, dem empfiehlt Schmidt-Barzynski, die Zahl der gelaufenen Schritte zunächst mit einem Schrittzähler zu kontrollieren. „Später ist das in der Regel nicht mehr nötig. Da hat man das im Gefühl.“ Ausreden lässt der 60-Jährige nicht gelten: „Man kann in jedem Alter damit anfangen – auch der 80-jährige Bewegungsmuffel. Jede Bewegung mehr ist hilfreich.“ Wer im Rollstuhl sitzt, kann stattdessen zum Beispiel seine Arme bewegen. „Jeder soll das leisten, was er kann. Sinnvoll ist es, jeden Tag die eigenen Grenzen ein bisschen nach hinten zu verschieben.“ (mo)

### Zum Weiterlesen:

Mehr Infos über den genauen Zusammenhang von Bewegung und Typ-2-Diabetes gibt es unter:

[www.klinikumbielefeld.de/10-000-schritte-taeglich.html](http://www.klinikumbielefeld.de/10-000-schritte-taeglich.html)



# Zwischen Fjord und Wald

## Oslo – Grüne Hauptstadt Europas

2019 trägt Oslo den Titel „Grüne Hauptstadt Europas“. Touristen begeistert die norwegische Hauptstadt nicht nur mit viel Natur, sondern auch mit zahlreichen Museen und moderner Architektur. Zu den Wahrzeichen gehören die neue Oper und die Skisprungschanze am Holmenkollen.

**E**twas weniger als 700.000 Einwohner und eine Fläche nur halb so groß wie Berlin: Oslo ist eine überschaubare Hauptstadt, eingebettet zwischen dem Oslofjord und dem Wald der Oslomarka. Wer mit dem Schiff anreist, landet an der neun Kilometer langen Hafepromenade, die in den vergangenen Jahren komplett neu gestaltet wurde.

### Landmarken am Fjord: Festung, Opernhaus, Barcode

Ganz im Westen der Promenade geht es im Viertel Filipstad mit seinem riesigen Indoor-Skaterpark eher sportlich zu, im angrenzenden Stadtviertel Tjuvholmen steht die Kunst im Mittelpunkt – unter anderem befindet sich hier das vom Meisterarchitekten Renzo Piano entworfene Astrup Fearnley Museum mit einer bedeutenden Sammlung moderner und zeitgenössischer Kunst. Weiter geht es nach Aker Brygge, wo altherwürdige Werftgebäude auf moderne Architektur treffen, und wo es sich hervorragend shoppen, essen und flanieren lässt. Auf der Halbinsel Akersneset



Repräsentatives Rathaus von Oslo mit Hafepromenade

kommen Besucher an der Festung Akershus vorbei, bevor sie schließlich auf eines der Wahrzeichen Oslos treffen: das 2008 eröffnete Opernhaus. Glatt und kühl wie ein Eisberg scheint es sich aus dem Wasser zu erheben. Was der HÖRma/ Redaktion am besten gefällt: Das Dach ist begehbar, jeder darf kostenlos hinauf und abends den Sonnenuntergang genießen.

In der Nähe der Oper wecken zwölf Hochhäuser die Aufmerksamkeit des Besuchers. Lang und schmal, in unterschiedlichen Höhen und Breiten, mit etwas Platz dazwischen, bilden sie zusammen einen Barcode. Waren die Osloer zunächst eher wenig begeistert, betrachten sie das Ensemble heute stolz als neue Skyline ihrer Stadt. Wer seinen Spaziergang entlang der Hafepromenade Richtung Osten fortsetzt, kommt schließlich nach Sørenga, wo sich früher der Containerhafen befand. Heute kann man vom Meerwasser-Pool Sjøbad oder den zahlreichen Restaurants den Ausblick auf die zuvor besuchten Sehenswürdigkeiten genießen.

### Königliches, Kunst und Sportliches

Natürlich gibt es in Oslo nicht nur die Hafepromenade zu besichtigen. Nicht weit entfernt vom Fähranleger befindet sich zum Beispiel das Osloer Rathaus, wo jedes Jahr am 10. Dezember der Friedensnobelpreis verliehen wird. Ein Blick ins Innere lohnt sich auf jeden Fall – zumal der

Eintritt kostenfrei ist. Wer sich das königliche Schloss anschauen möchte, sollte als Reisezeit die Monate Juni, Juli oder August wählen. Ansonsten bleibt das Schloss für Besucher geschlossen. Anders die Museen in Oslo, von denen es reichlich gibt: zum Beispiel das Wikingerschiffmuseum, wo die am besten bewahrten Wikingerschiffe der Welt zu sehen sein sollen, oder das Munch Museum. Eines der Hauptwerke Munchs, „Der Schrei“, hängt jedoch in der Nationalgalerie, die darüber hinaus die größte Kunstsammlung norwegischer, skandinavischer und internationaler Kunst vom Beginn des 19. Jahrhunderts bis heute besitzt. Kunstliebhaber müssen sich allerdings mit einem Besuch bis 2020 gedulden, da die Nationalgalerie 2019 umzieht.

### Tipp der HÖRma/ Redaktion

**Was Oslo-Reisende auf keinen Fall auslassen sollten, ist der Berg Holmenkollen mit seinem Skimuseum und der Skisprungschanze, die als älteste der Welt gilt. Wer ein Gefühl dafür bekommen möchte, aus welcher Höhe die Skispringer hinab in die Tiefe fliegen, steigt auf den Turm der Schanze. Belohnt wird die sportliche Leistung mit einem beeindruckenden Blick über Oslo und die Fjorde.** (mo)

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.visitoslo.com/de](http://www.visitoslo.com/de)

Spektakuläre Architektur: Opernhaus und Skyline „Barcode“





# Ruhe und Natur im Biosphärenreservat „Niedersächsische Elbtalaue“

Es muss nicht immer eine Fernreise sein. Viele Deutsche entscheiden sich für einen Urlaub in der Heimat. Gern entdecken sie dabei die Natur. Hervorragend geht das zum Beispiel im Biosphärenreservat „Niedersächsische Elbtalaue“ unweit von Hamburg und Berlin.

Entlang der Elbe erleben Urlauber eine einmalige Auenlandschaft mit sandigen Dünenfeldern, duftenden Kiefernwäldern, blühenden Stromtalwiesen und feuchtem Bruchwald. Das im Jahr 2002 eingerichtete und von der UNESCO anerkannte Reservat bietet vielen gefährdeten Pflanzen- und Tierarten einen Lebensraum. Durch das Biosphärenreservat führen diverse Rad- und Wanderwege. Der Elberadweg entlang des Ufers zählt zu den beliebtesten Fahrradwegen Deutschlands. Idealer Ausgangspunkt jeder Entdeckungstour ist das Vier-Sterne-Hotel Hitzacker am Rande der gleichnamigen Stadt. Das persönlich geführte Hotel in den wendländischen Elbtalauen bietet eine hervorragende regionale und mediterrane Küche im Hotelrestaurant mit Wintergarten. Ein Kaminzimmer lädt zum Lesen oder Spielen ein. Das Haus verfügt außerdem über ein Schwimmbad und einen Saunabereich. Die idyllische Elbstadt Hitzacker zieht mit ihren kleinen Gassen und den farbenfrohen Fachwerkhäusern viele Touristen in ihren Bann.

Ob mit dem Schiff im Hafen anlegen und die kleine Stadtinsel erkunden oder zu Fuß auf den Weinberg wandern und den herrlichen Ausblick auf den Ort und das Elbtal genießen, es gibt viel zu entdecken.

Inspiration für den nächsten Urlaub bieten auch die TUI Ganzjahreskataloge für Nord- und Süddeutschland, die in jedem TUI Reisebüro erhältlich sind.

### Deutsche Urlauber verreisen gerne mit dem Auto

Beflügelt durch den Rekordsommer vom letzten Jahr, verzeichnet der Reiseveranstalter TUI an vielen Autoreisezielen aktuell steigende Buchungszahlen. Auch das erweiterte TUI Angebot stützt diesen Trend. Die beliebtesten Autoreiseziele werden 2019 Deutschland und Italien sein, gefolgt von Österreich und Kroatien. Schon heute auffällig sind die erfreulichen zweistelligen Zuwachsraten für viele osteuropäische Ziele, insbesondere Polen. Auch innerhalb Deutschlands baut TUI das Angebot kontinuierlich weiter aus und bietet eine große Vielfalt von der Küste bis zu den Bergen. Deutschland bietet für jede Zielgruppe den passenden Urlaub, von Familien bis zu Wellness- und Gesundheitsurlaubern. Aktivurlauber finden ebenfalls ein umfassendes Angebot, ebenso Kultur- und Städtereisende. (tui)

Alle Reisen und Hotels sind in jedem TUI Reisebüro und unter [www.tui.com](http://www.tui.com) buchbar.

# Großes HÖRmal-Preisrätsel

## 1. Preis:

### TUI Wellness-Kurzreise im Wert von 430 Euro

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen mit Frühstücksbuffet und Halbpension für zwei Personen im Parkhotel Hitzacker. Entspannen Sie im hauseigenen Schwimmbad mit Sauna und Dampfbad. In Ihrem Wellness-Paket sind ein Begrüßungscocktail, eine Kopf- und Gesichtsmassage, eine Rückenmassage und eine Fußreflexzonenmassage enthalten. An- und Abreise in eigener Regie.

## Weitere Sachpreise:

1 x Sennheiser RS 180 im Wert von 269 Euro



1 x Sennheiser HD 65 TV im Wert von 59 Euro



zwei zusammengehörnde Dinge	brauner Farbstoff	Navigationshilfsmittel (Abk.)	Geburtschmerz	anbaufähig	von geringer Größe	Wiedergabe (Kurzw.)	Passions-spielort in Tirol	Amateurin	Gebirge auf Kreta	Fass	Programm-endei-			
Punkt auf dem Würfel			Laubbaum			Auslese der Besten				13				
antikes Gefäß				5	wider-sinnig Vermerk im Buch			2						
	10		„Gersten-saft“ Brett-spiel			6	Kletter-pflanze Früh-lings-blume			12				
Hülsen-frucht	Reise-weg	Blutader	trop. Nutz-pflanze				Vorfahr		bereit-willig		zoo-logische Unterart			
		11			japa-nischer Reis-wein	National-parkwart (engl.)								
Metall-, Stein-schneider	nichts anderes, bloß		Angst-traum	getrock-nete Getrei-dehalme	3			Laut eines Esels			türki-scher Ehren-titel			
äußerst zurück-haltend						kleiner Kerl	1							
durch-sichti-ges Ge-webe	4			India-nerboot				Kuchen-gewürz			8			
		Beweis-zettel, Quittung	7			Schnei-degerät				9				
durch, mittels (lat.)	<b>Lösung:</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Schreiben Sie einfach das Lösungswort, Ihre Anschrift und den Namen Ihres HÖREX Akustikers auf eine ausreichend frankierte Postkarte und schicken Sie diese an: HÖREX Hör-Akustik eG, Stichwort: „Preisrätsel HÖRmal“, Flipses Wiese 14, 57223 Kreuztal. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2020. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung. **Wir wünschen viel Glück!**

Wir gratulieren den Gewinnern des letzten HÖRmal Preisrätsels: Peter Kropf (Köthen), Erich Hoffmann (Brandenburg), Dietmar Richter (Eitorf)



## Lichtklingel »signolux«: ein intelligentes System, so flexibel und so mobil wie Sie

Wie schnell überhört man beim Fernsehen, einem Radiokonzert oder bei der Gartenarbeit das Läuten an der Haustür, ein Telefonklingeln, das Weinen des Babys im Kinderzimmer oder den Ruf eines Kranken in seinem Bett?

»signolux«, die intelligente Funk-Signalanlage von HUMANTECHNIK, gibt Ihnen bei überschaubarem Umfang der Sende- und Empfangsgeräte eine hohe Flexibilität der einzelnen Komponenten. Erst mit der individuellen Kopplung von Sender und Empfänger entscheiden die Benutzer, welches Signal als helle Lichtimpulse oder Vibrationsfolgen gemeldet wird.

Die Empfänger, beispielsweise Blitz- und Blinklampen, können Sie überall in der Wohnung oder im angrenzenden Garten, auf dem Balkon

oder der Terrasse platzieren – und den mobilen Vibrations-Funkempfänger tragen Sie stets bei sich. Kein Signal entgeht Ihnen – und über das Gateway zu mobilen Netzen meldet sich »signolux« ganz zeitgemäß auch auf Ihrem Smartphone oder der Smartwatch.

Mit dem speziell für Reisen konfektionierten mobilen »signolux-Traveler Set«, zusammengestellt im praktischen Softkoffer, entgeht Ihnen auch am Urlaubsort kein Signal. Ganz wie zu Hause.



## Immer, wenn jemand an der Tür läutet, geht mir ein Licht auf.

### signolux

Welchen Signalton auch immer Sie »sehen oder fühlen« möchten – auch mobil: Mit »signolux« haben Sie die freie Wahl.

Das Funk-Signalsystem »signolux« umfasst Empfangs- und Sende-geräte mit hoher Verwendungs-Flexibilität, darunter Rauchwarnmelder, Ruftaster sowie universelle Sender und Empfänger.

Letztere können Sie flexibel aufeinander abstimmen und frei entscheiden, welches akustische Signal die Empfänger melden sollen – als Lichtimpulse, Vibrationen, Leuchtsymbole und/oder Tonsignale Ihrer Wahl.



HUMANTECHNIK GmbH  
Im Wörth 25 · D-79576 Weil am Rhein  
info@humantechnik.com · www.humantechnik.com  
Telefon: +49 (0) 76 21 9 56 89 - 0

## Blaulichtfilter: Erste Hilfe bei Schlafstörungen und Augenstress

Hierzulande sind 14- bis 49-Jährige vier bis sechs Stunden täglich online. Fast 40 Prozent der Erwachsenen zwischen 20 und 30 Jahren sitzen sogar mehr als neun Stunden vor elektronischen Geräten. Das gefährdet die Gesundheit: Frühe Warnsignale sind gereizte Augen und Schlafstörungen.

### Künstliches Blaulicht: Zu viel ist gefährlich

Natürliches Licht wechselt über den Tag von kalten Blau- zu warmen Rottönen und schwindet dann langsam. Dagegen bleibt das PC-Licht stets gleich stark und hell. Dadurch bringt künstliches Licht den Biorhythmus aus dem Takt und stört sogar den Schlaf. Die Folge: Der Körper regeneriert sich nachts nicht mehr so gut.

Blaues Licht ist sogar heller und blendet stärker als Tageslicht. Zudem trifft es aus kurzem Abstand vom Monitor direkt auf die Augen. Dort kann es das Sehzentrum auf der Netzhaut (Makula) stark schädigen. Als Spätfolgen sind eine starke Sehbehinderung oder gar eine Erblindung möglich, die aber sehr selten auftritt. Von der sogenannten altersbedingten Makula-Degeneration (AMD) sind aktuell 5,5 Millionen Menschen ab 50 Jahren in Deutschland betroffen.

Ist Blaulicht elektronischer Medien schädlich? Es kommt auf die Dosis an. Wer täglich viele Stunden auf Smartphone, Tablet und PC schaut, schadet auf Dauer nicht nur seinen Augen. „Blaulichtfilter“ schützen die Nachtruhe – und die Gesundheit.

### Im Nachtmodus zur Nachtruhe

Blaulichtfilter und sogenannte „Dark Modes“ schützen. Sie sind einfach auf Smartphone oder PC zu installieren, zum Beispiel als App. Einmal aktiviert, dimmen sie das Blaulicht oder verändern die Farbtemperatur. Solche Software gibt es auch als kostenlosen Download für viele gängige Betriebssysteme. Zudem beinhalten aktuelle Windows-Versionen schon einen „Nachtmodus“. Ähnliches bietet Apple mit der „Nightshift“-Option in den Monitoreinstellungen des aktuellen Betriebssystems. Je später der Abend, desto wichtiger der Blaulichtfilter. Denn er verändert die Farbtemperatur und signalisiert dem Körper: Der Tag geht zu Ende. Zeit, abzuschalten! (kb)

### Brille und Kontaktlinse mit Blaulichtfilter

Energiesparende LED-Leuchten sind weit verbreitet, schließlich verbrauchen sie deutlich weniger Energie als die herkömmliche Glühlampe. Gut für den Geldbeutel, schlecht für die Gesundheit. Denn das helle LED-Blaulicht ist heute in geschlossenen Räumen (fast) überall: in Lampen und Monitoren. Manche Arbeitgeber bezuschussen eine Computerbrille mit Blaulichtfilter. Denn neben dem Filter und dem Nachtmodus an persönlichen Geräten, bietet sie zusätzlichen Schutz. Sogar Kontaktlinsen gibt es mit Blaulichtfilter. Fragen Sie Ihren Augenoptiker!



### Tipp vom HÖREXperten

„Ich empfehle meinen Kunden UV++, ein spezielles Glasmaterial. Durch diesen Filter gelangt kein künstliches Blaulicht aus LED-Lichtquellen wie Autoscheinwerfern, Displays oder Leuchtstoffröhren ins Auge. Damit können Sie abends viel entspannter Auto fahren. Oder eben zwei Stunden länger am Bildschirm arbeiten, ohne dass die Augen gereizt sind. Mein Extra-Tipp für Kontaktlinsenträger: Besorgen Sie sich einfach eine Planglas-Brille ohne Sehschärfe mit Blaulichtfilter.“

HÖREX Mitglied Marco Schiesewitz (Duisburg), [www.schiesewitz-akustik.de](http://www.schiesewitz-akustik.de)





SENNHEISER

SET 880  
Ihr TV-Hörsystem.  
Made in Germany.

Das + für  
Ihren TV-Ton.



**Das + für Ihr Zusammenleben:**  
Genießen Sie pure Fernseh-  
unterhaltung, ohne Ihre Lieben  
zu stören – dank fünf individueller  
Hörprofile und einer Taste für  
die Sprachverständlichkeits-  
funktion.

**Das + für Ihren Komfort:**  
Erleben Sie eine intuitive Be-  
dienung – mit großen Tasten  
für die Lautstärkeregelung  
und automatischer Ein-/  
Aus-Funktion.

**Das + für Ihre Unabhängigkeit:**  
Entdecken Sie kabellose Freiheit  
und müheloses Umschalten  
zwischen zwei angeschlossenen  
Tonquellen.

Weitere Informationen unter:  
[sennheiser.com/set880](http://sennheiser.com/set880)

# Gesunder Tränenfilm, gesunde Augen

Die Augen  
brennen und jucken,  
sind trocken oder  
tränen. Ein Sand-  
korngefühl gaukelt  
lästige Fremdkör-  
per vor. Anzeichen  
für einen gestörten  
Tränenfilm?

## Woraus besteht unser Tränenfilm?

Die Tränenrdrüsen stellen eine salzhaltige Flüssigkeit her. Durch regelmäßigen Lidschlag wird die Tränenflüssigkeit gleichmäßig auf den Augen verteilt. Für einen intakten Tränenfilm ist das Verhältnis von Wasser zu Schleimstoffen, Mineralien und Eiweißen wichtig. Die richtige Dosis Öl liefern Liddrüsen („Meibom-Drüsen“).

Unsere Lebensumstände wirken ebenfalls auf den Tränenfilm: Umwelteinflüsse, Bildschirmarbeit, trockene Luft, Hitze oder Kälte können ihn stören. Aber auch Krankheiten, Therapien, Arzneimittel und hormonelle Veränderungen beeinflussen den Tränenfilm.

## So bleibt der Tränenfilm gesund

„Trockene, gereizte Augen? Mit einer Tränenfilmanalyse gehen wir der Ursache auf den Grund. Das dauert nur 10 bis 15 Minuten, ist kostenlos und völlig schmerzfrei.“

**Giso Kluge, Augenoptiker-Meister, pro optik Augenoptik  
Fachgeschäft in Olbernhau, einem Mitgliedsfachbetrieb der  
HÖREX Hör-Akustik eG**

Nach der Tränenfilmanalyse weiß der Augenoptiker Rat –  
zum Beispiel:

### 1. Reinigen: Augenlid-Hygiene

Bei einer Lid(rand)-Verkrustung empfiehlt der Augenoptiker tägliche Lidrandpflege. Dazu werden die Augenlider morgens und abends mit (warmen) Kompressen oder einer Tinktur gereinigt. So lassen sich Verkrustungen sanft lösen und auswaschen.



### 2. Gesund ernähren: Omega-3-Fettsäuren und Flüssigkeit

Der Tränenfilm „isst mit“. Falsche Ernährung mit zu viel Fett und Zucker, ein Nährstoff- oder Flüssigkeitsmangel stören ihn. Dagegen „mag“ er regelmäßig Seefisch, die richtigen Pflanzenöle (wie Lein- und Rapsöl), Nüsse und täglich genug Flüssigkeit.



### 3. Vermeiden: Reizstoffe und Stress

Hoher Alkohol- und Nikotinge-  
nuss, Schlafmangel und dauerhaf-  
ter Stress schaden dem Tränenfilm.  
Mindestens sieben Stunden Schlaf  
und regelmäßige Pausen brauchen  
die Augen zur Erholung.



Übrigens kann es sich bei  
chronischen Symptomen  
um das „Sicca-Syndrom“  
andeln (auch: trockenes Auge).  
Betroffene sollten dann umge-  
hend einen Arzt aufsuchen. (kb)

### 4. Trainieren: der richtige Lidschlag

Häufige Ursache für einen gestörten Tränenfilm ist intensive Bildschirmarbeit: Sie kann den Lidschlag und den Tränenfilm beeinträchtigen. Der richtige Lidschlag ist einfach trainierbar. Dazu blinzelt der Betroffene alle fünf Sekunden bewusst, drei bis fünf Minuten lang, mehrmals am Tag. Jedes Mal müssen die Augen komplett schließen und öffnen. Der Augenoptiker hilft beim ersten Training. Danach nehmen Bildschirmarbeiter das neue Pausenritual mit ins Büro.







## Senioren in der digitalen Welt

Ältere Menschen in die digitale Welt mitnehmen: Das ist das Ziel von Dagmar Hirche und ihren Kollegen vom Verein „Wege aus der Einsamkeit“. Warum sie sich dafür einsetzen und wie sie ihr Ziel angehen, erzählt die 62-Jährige im Interview.

„Wir brauchen positive Beispiele, die anderen Mut machen.“

### Frau Hirche, warum ist es so wichtig, dass sich ältere Menschen mit Smartphone, Tablet & Co. auskennen?

Ganz einfach: Sie müssen es. Viele Sachen gibt es nur noch digital. Wenn auf dem Land immer mehr Arztpraxen schließen, brauchen wir die Technik für Telesprechstunden. Einmal erzählte mir ein 91-Jähriger, er müsse lernen, mit dem Smartphone umzugehen, damit er seine neuen Hörgeräte steuern könne. Ich wusste bis dahin gar nicht, dass es Bluetooth-fähige Hörgeräte gibt ... Jetzt ist der Herr total glücklich, weil die Geräte ihm ein ganz neues Hörempfinden ermöglichen und er die Geräte mit Fernseher und Telefon verbinden kann.

### Wer von der digitalen Technik profitieren möchte, kommt nicht darum herum, sich mit ihr auseinanderzusetzen. Können wir das so sagen?

Auf jeden Fall. Der größte Wunsch vieler alter Menschen ist es, möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu leben. Ich bin überzeugt, dass es in wenigen Jahren Sensoren geben wird, die registrieren, wenn jemand nicht mehr aus dem Bett aufsteht, und die dann veranlassen, dass der Nachbar oder der Pflegedienst informiert wird. Wer sich auf neue digitale Techniken einlässt, kann sie sich als Hilfsmittel zunutze machen. Deshalb müssen wir die älteren Menschen dafür begeistern.

### Leichter gesagt als getan. Wie schaffen Sie es, den Senioren Lust auf die neue digitale Welt zu machen?

Unser Angebot ist sehr niederschwellig. Das fängt damit an, dass wir nicht von Seminaren oder Workshops sprechen, sondern von Gesprächsrunden. Mit unserer anfänglichen Testgruppe – sechs etwa 80-jährigen Damen – hatten wir herausgefunden, dass das einladender auf die Senioren wirkt. Ein wichtiger Punkt ist, dass unsere Angebote kostenfrei sind. Außerdem versuchen wir, die Leute dort abzuholen, wo sie anfangen, sich zu sperren.

### Was bedeutet das konkret?

Nehmen wir folgendes Beispiel: Ein Bewohner einer Senioren-Wohnanlage sagte uns, er könne nicht an unseren Gesprächsrunden teilnehmen, da ihm der Weg zu weit sei. Da haben wir kurzerhand Schulungen bei ihm vor Ort angeboten. Er hatte also keine Ausrede mehr. Er und die anderen Teilnehmer waren so begeistert, dass weitere Bewohner sich anstecken ließen und beim nächsten Mal ebenfalls mitmachen wollten. Solche positiven Beispiele sind enorm wichtig. Sie machen anderen Mut. Viele ältere Menschen haben einfach Angst.

### Angst wovor?

Dass sie etwas kaputtmachen. Junge Menschen experimentieren gern, ältere sind viel vorsichtiger. Sie trauen sich nicht, einfach auf einen Knopf zu drücken. Wir müssen ihnen immer wieder sagen: Es passiert nichts. Viele denken auch: Das lern ich doch nie. Und wenn sie ihre Kinder oder Enkelkinder um Hilfe bitten, bekommen sie auch noch zu hören: „Mama, das hast du mich schon dreimal gefragt!“ Bei unseren Treffen spielt das keine Rolle. Jeder darf so oft fragen, wie er möchte – auch zwanzigmal.

### Manche Ängste sind ja durchaus berechtigt. Es gibt tatsächlich Risiken im Netz ...

Das stimmt. Wichtig ist aber, dass wir bei unseren Schulungen als erstes Spaß vermitteln, damit die Teilnehmer ihre Scheu verlieren. Wir zeigen, wofür welche Knöpfe da sind, erklären, was die vielen englischen Begriffe bedeuten, wie man mit Familie und Freunden kommunizieren kann. Dann gehen wir auf sichere Internetseiten, zum Beispiel von ARD und ZDF. Wir üben immer mehr Dinge, und nach und nach gehen wir auf das Thema Sicherheit ein. Warum darf ich den PIN von meinem Smartphone nicht auf einen Zettel schreiben und an die Hülle kleben? Was sind Phishing-Mails und wie erkenne ich sie?

### Sie sind mit Ihrem Verein hauptsächlich in Hamburg und Berlin aktiv. An wen kann sich die ältere Generation in anderen Städten wenden, wenn sie Lust aufs Internet hat, aber keine Ahnung davon?

Das ist nicht ganz einfach. Es gibt insgesamt noch viel zu wenige kostenfreie Angebote. Im letzten Jahr hat sich mit dem sogenannten Digital-Kompass einiges getan. An immer mehr Standorten bundesweit entstehen Treffpunkte, an denen Internetlotsen ältere Menschen kostenfrei dabei unterstützen, digitale Angebote selbst auszuprobieren. Wichtig ist, dass die Generation 65plus auch selbst aktiv wird und über Verbände und Seniorenvertreter Forderungen stellt.

### Was können Städte und Gemeinden tun?

Wir brauchen zum Beispiel überall kostenfreies WLAN, auch in Senioreneinrichtungen und in allen Landstrichen. Wenn Politiker über digitale Bildung sprechen, geht es immer um Kinder, Jugendliche und Berufstätige. Dass auch Ältere fit für die digitale Welt gemacht werden sollen, das lese ich bisher noch nirgends. (mo)

## Marketing fürs Alter

Dagmar Hirche ist Geschäftsführerin einer Unternehmensberatung und Expertin in Sachen Direktmarketing. 2007 gründete sie mit anderen den Verein „Wege aus der Einsamkeit“. Dahinter steckt der Antrieb, das Image des Alters in Deutschland zu verbessern. Kurz gesagt: Auch ehrenamtlich macht Dagmar Hirche jetzt Direktmarketing fürs Alter.



Mehr unter:  
[www.wegeausdereinsamkeit.de](http://www.wegeausdereinsamkeit.de)



# Leistungen und Services Ihres HÖREXperten

Als HÖREXperte legen wir größten Wert darauf, unsere Kunden kompetent, freundlich und individuell vor Ort zu beraten. Regional verwurzelt und bekannt zu sein, für innovative Lösungen und engagierten Service geschätzt zu werden – all das ist für uns elementar wichtig. Deshalb bieten wir Ihnen nicht nur eine optimale Beratung und Versorgung, die genau zu Ihren Wünschen und Vorstellungen passt, sondern auch viele Serviceleistungen, die sich für Sie lohnen:

## Überzeugende Leistungen:

- **Qualitätsanbieter aller Marken:**  
Neben dem Exklusivvertrieb von Hörsystemen unter der Marke TELEFUNKEN und Geräten unserer HÖREX Eigenmarke führen wir stets eine attraktive Produktpalette mit den neuesten Hörgeräten aller namhaften Hersteller.
- **Großes Zubehör-Sortiment:**  
Bei Ihrem HÖREXperten erhalten Sie alles, was Sie zum guten Hören benötigen: Batterien, Reinigungs- und Pflegeprodukte, Signalanlagen, Telefone, TV-Zubehör und vieles mehr.
- **Gehörschutz:**  
Um Ihre Ohren und Ihren Hörsinn zu schützen, bieten wir individuellen Gehörschutz für Freizeit und Beruf oder Spritzwasserschutz zum Schwimmen.
- **Kompetente Beratung:**  
Eine umfassende und verständliche Hörberatung zu allen Fragen des guten Hörens und zu den Leistungen der Krankenkassen ist für uns selbstverständlich.

## Begeisternder Service:

- **Selbstverständlich kostenloser professioneller Hörtest:**  
Unser selbstverständlich kostenloser Hörtest verschafft Klarheit, ob Ihnen eventuell feine Nuancen beim Hören entgehen.
- **Kostenloses Probetragen:**  
Um ganz sicher zu sein, dass Sie die richtige Hörlösung gefunden haben, können Sie die Ihnen angepassten Hörgeräte ausleihen und in aller Ruhe testen, ob sie perfekt zu Ihnen und Ihrem Leben passen.
- **Kostenloser Hörgeräte-Funktionstest:**  
Bei einem umfassenden Funktionstest überprüfen wir kostenlos das Gehäuse, den Sitz und die Beschaffenheit – und ob Ihre Geräte einwandfrei funktionieren.
- **Kostenlose Leihgeräte:**  
Falls Ihre Geräte einmal zum Service müssen, erhalten Sie für die Zeit der Reparatur kostenfrei ein gleichwertiges Ersatzgerät – bis Ihr eigenes Gerät wieder verfügbar ist.
- **Markenübergreifender Reparaturservice:**  
Im Reparaturfall sind Sie bei uns in den besten Händen – denn jeder HÖREXperte bietet für Hörgeräte aller Marken den entsprechenden Reparaturservice an.
- **Reinigungs- und Wartungsservice:**  
Eine fachmännische Reinigung und Wartung der Hörgeräte gewährleistet beste Funktionen – ein Service, für den Sie bei uns stets an der richtigen Adresse sind.
- **Kostenlose Garantieabwicklung:**  
Bei einer Reparatur während der Garantiezeit leiten wir gerne alles Erforderliche in die Wege, um Ihre Garantieansprüche beim Hersteller zu sichern.