



NEUHEITEN



## Das neue Level der Hördiagnostik

Die häufigste Beschwerde von Menschen mit Hörverlust ist, die Sprache in lauten Umgebungen nicht ausreichend verstehen zu können – selbst beim Tragen von Hörsystemen. Mit dem neuen ACT™-Diagnostetest (Audible Contrast Threshold) in Kombination mit der Anpass-Software für SoniTon Personal kann man dem nun schnell und unkompliziert entgegenwirken.

Der ACT™-Diagnostetest misst den sogenannten versteckten Hörverlust („Hidden Hearing Loss“). Zur Erklärung: Obwohl etwa 25 Prozent der Menschen subjektiv an einem Hörverlust leiden, ergibt die bisherige professionelle Diagnostik bei ihnen oft ein „normales“ Hörvermögen. Angesichts der zugrunde liegenden Komplexität von Hörverlust hat ein beträchtlicher Teil dieser Menschen aber dennoch mit

einer tatsächlichen Funktionsbeeinträchtigung zu kämpfen – nämlich mit Hörschwierigkeiten im Lärm. Und das kann jetzt mit ACT™ erkannt werden.

Mit den Ergebnissen des Tests sind unsere Hörexperten in der Lage, Ihr SoniTon-Personal-Hörsystem präzise auf Ihre individuelle Hörminderung anzupassen. Das Ergebnis: ein besserer Hörerfolg bei der Hörunterstützung im Lärm. Wie genau das funktioniert? Die Anpass-Software generiert automatisch auf Basis Ihres ACT™-Wertes die richtige Dosis an „Kontrast/Unterstützung“, um Sprache besser von Lärm zu trennen. Entsprechend werden Ihre Personal-Geräte eingestellt und unterstützen Sie jederzeit optimal, Sprache auch in komplexen Lärmumgebungen ungetrübt zu verstehen.

### Liebe Leserinnen und Leser,

geschafft! Wir alle haben den Winter hinter uns gelassen und freuen uns gemeinsam auf einen herrlichen Sommer. Endlich werden die Tage wieder länger, die Flora bunter und die Fauna lässt sich wieder blicken UND hören. Doch damit auch jene, die auf Hörsysteme angewiesen sind, die Frühlingsgefühle mit ALLEN Sinnen erleben können, empfehlen wir, jetzt alle Hörsysteme wieder „outdoor-fit“ zu machen.

Und das ist sogar leichter als das Auffrischen von kellerkalten Gartenmöbeln. Denn während diese mühsam durch Ihre Hände wieder „frisch“ gemacht werden müssen, kümmert sich unser Team um Ihr Hörsystem. Kommen Sie einfach vorbei, den Rest übernehmen wir.

Mit sommerlichem Gruß

Jana Ritter  
Hörakustikmeisterin,  
Pädakustikerin

### In dieser Ausgabe:

Das neue Level der Hördiagnostik

Das Gehör geschützt!  
Den Lärm einfach aussperren!

Ist das Gehör trainierbar?

Lachen ist die beste Medizin

Das Fitnessstudio für Ihren Kopf

Jetzt **Testhörer:in** werden und **Neuheiten kostenlos probetragen!**

# Das Gehör geschützt! Den Lärm einfach aussperren!

Wir sprachen mit Hörakustikmeisterin Jana Ritter

## Frau Ritter, was genau ist ein Gehörschutz?

**Jana Ritter:** Ein Gehörschutz ist ein im Ohr getragenes Produkt, welches entwickelt wurde, um das Gehör vor schädlichem Lärm zu schützen. Dieser Lärm kann aus verschiedenen Quellen stammen, beispielsweise laute Maschinen, Konzerte oder andere Umgebungen mit hohem Schallpegel. Der Gehörschutz verringert die Menge an Schall, die den Gehörgang erreicht, und hilft somit, das Risiko von Gehörschäden oder im schlimmsten Fall den Hörverlust zu minimieren. Sie sperren den Lärm – vereinfacht gesprochen – aus.

## Wird solch ein Gehörschutz individuell angefertigt?

**Jana Ritter:** Das sollte in jedem Fall gemacht werden, denn ein optimaler Gehörschutz ist eine echte Maßanfertigung, die den spezifischen ana-

tomischen Gegebenheiten des Trägers bzw. der Trägerin entspricht. Schließlich ist jedes Ohr anders und Produkte „aus dem Regal“ können zu schmerzenden Druckstellen oder einem schlechteren Ergebnis führen, wenn sie nicht zu 100 Prozent passen.

## Ist ein Gehörschutz nur etwas für Menschen, deren Gehör bereits geschädigt ist?

**Jana Ritter:** Nein, ein Gehörschutz ist vielmehr eine präventive Maßnahme, um das Gehör generell vor Schädigungen zu schützen. Im Alltag finden wir uns in vielen Situationen wieder, in denen wir nach kurzer Zeit förmlich spüren, dass der Lärm uns (auch körperlich) zu schaffen macht. Das kann beispielsweise der Besuch einer Sportveranstaltung, die Fahrt mit dem Motorrad oder auch ganz banal der Schlaf neben einer Person sein, die



© Hörwelt Jana Ritter

schnarcht. Auch im beruflichen Umfeld treffen wir häufig auf Umgebungen, in denen es sehr laut ist. Genau für diese Situationen ist der Gehörschutz optimal.

## Und wo bekommt man den Gehörschutz?

**Jana Ritter:** Natürlich bei Akustiker\*innen. Zuallererst sprechen wir über den Bedarf, dann erstellen wir einen Abdruck, wie Sie ihn vom Zahnarzt kennen, danach erstellen wir den finalen Gehörschutz individuell für Sie.

**Vielen Dank für das Gespräch, Frau Ritter.**

## TIPPS VOM AKUSTIKER

# Ist das Gehör trainierbar?

Dem Hörverlust vorbeugen

**Ähnlich wie bei anderen Körperorganen profitiert auch das Gehör von regelmäßigem Training. Um den altersbedingten Hörverlust zu verlangsamen oder ihm vorzubeugen und als unterstützende Maßnahme für Hörsysteme, ist es somit äußerst lohnenswert, spezifische Übungen zu praktizieren oder ein Hörtraining bei Ihrem Akustiker zu absolvieren.**

Die Vorteile sind vielfältig: Durch das Training verbessert sich nicht nur die Durchblutung, sondern auch die kognitive Flexibilität. Es ist von entscheidender Bedeutung, den Hörnerv mit ausreichend Geräuschreizen zu stimulieren, da er dazu neigt, träge zu werden, wenn er nicht ausreichend gefordert wird.

Der Ablauf des Gehörtrainings betrifft nicht nur die physische Komponente

des Ohrs, sondern involviert auch aktiv das Gehirn. Tägliches Fokussieren auf Geräusche, das präzise Lokalisieren von Klängen und das treffsichere Interpretieren ihrer Herkunft können die Hörfähigkeit verbessern. Zusätzlich zu diesen Übungen gibt es eine Vielzahl von Aktivitäten und Ratschlägen zur Förderung von Gehirn und Gehör, darunter herausfordernde Logikübungen, Homöopathie, Kartenspiele, Meditation und Yoga.

Ein umfassender Ansatz, der sowohl das Gehör als auch das Gehirn einbezieht, kann somit maßgeblich dazu beitragen, die Hörfähigkeit zu trainieren.

**Sprechen Sie mit unserem Team über Ihre Wünsche und Möglichkeiten, gerne unterstützen wir Sie bei der Entwicklung des für Sie richtigen Trainings.**



© stock.adobe.com - shchus



# Lachen ist die beste Medizin

Wie sich Lachen auf den Körper auswirkt

**Hand aufs Herz: Wann haben Sie das letzte Mal so richtig herzlich gelacht? Müssen Sie länger überlegen? Dann sollten Sie am besten sofort etwas tun, das Ihnen Freude bereitet oder noch besser: Sie zum Lachen bringt, denn Lachen hat nachweislich positive Auswirkungen auf die Gesundheit, sowohl physisch als auch psychisch.**

Wer lacht, trainiert nicht nur siebzehn Gesichtsmuskeln, sondern auch rund achtzig weitere Muskeln im ganzen Körper. Zusätzlich aktiviert Lachen das gesamte Herz-Kreislauf-System, erhöht das Atemvolumen und weitet die Blutgefäße. Der kurzzeitige Anstieg des Blutdrucks verbessert die Sauerstoffversorgung des Herzens. Schon durch ein Lächeln werden Endorphine freigesetzt, die als Glückshormone bekannt sind und Stress abbauen sowie das allgemeine Wohlbefinden steigern.

**Doch Lachen kann noch mehr: Gemeinsam statt einsam!**

Lachen fördert soziale Interaktionen, stärkt Beziehungen und trägt zu einem allgemeinen Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit bei. Wer regelmäßig lacht, wirkt freundlicher und kommt schneller in Kontakt. Doch was tun, wenn einem im wahrsten Sinne nicht zum Lachen zumute ist? Lässt sich das Lachen trainieren? Absolut! Eine besondere Form des Lachtrainings ist Hasya Yoga. Diese vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte Methode besteht aus Atem- und Dehnübungen, pantomimischen Gesten und dem Hoho-Hahaha-Klatschen. Übungen, die dazu veranlassen, auch ohne äußeren Anlass zu lachen.

**ACHTUNG: Jetzt nicht schmunzeln!**

Wer sich jedoch generell „schwertut“ mit dieser Form des „inneren Loslas-

sens“, der denke jetzt besser nicht an einen rosa Elefanten im Blumenladen, denn es könnte passieren, dass sich genau jetzt ein Lächeln auf Ihre Lippen zaubert.



**\*\* Ab Juli für Sie in Gottmadingen \*\***

Im Juli 2024 eröffnen wir für Sie unsere brandneue und mittlerweile vierte Filiale! Freuen Sie sich auch in Gottmadingen auf die Hörwelt Jana Ritter.

Unser erfahrenes Team freut sich darauf, Sie auch hier persönlich zu begrüßen und Ihnen maßgeschneiderte Lösungen anzubieten. Feiern Sie mit uns die Eröffnung und profitieren Sie von exklusiven Eröffnungsangeboten.

**Besuchen Sie uns ab Juli 2024 in der Hauptstraße 47 in 78244 Gottmadingen und entdecken Sie eine neue Dimension des Hörens!**

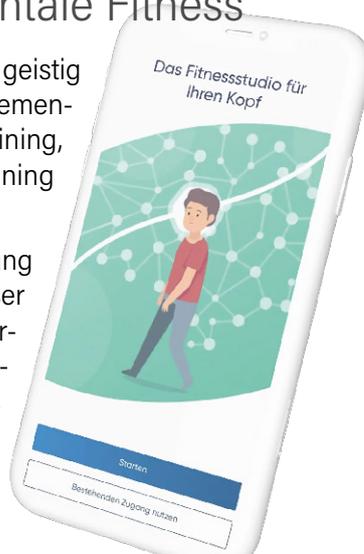
✓ TIPPS VOM AKUSTIKER

## Das Fitnessstudio für Ihren Kopf

Gedächtnistraining für die mentale Fitness

Mentale Fitness ist die Fähigkeit des Gehirns, geistig agil, flexibel und widerstandsfähig zu sein. Ein elementarer Bestandteil für geistige Fitness ist Gehirntraining, auch Hirnleistungstraining oder kognitives Training genannt.

Der NeuroNation Blog bietet Ihnen eine Sammlung von Informationen über unser wahrscheinlich wichtigstes Organ, das Gehirn, inkl. eines umfassenden Trainingsprogramms, welches ganz einfach online durchgeführt werden kann.



# Einfach lecker Spargel-Tarte



## Zutaten für 8 Portionen

- 125 g Mehl
- 100 g Roggenmehl
- 125 g Butter (kalt)
- 3 Bio-Eier
- 400 g Schmand
- 1 Bund Spargel  
(350 g Wildspargel, ersatzweise Thai-Spargel)
- 1 rote Zwiebel
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- Muskat (frisch gerieben)
- Fleur de Sel
- Fett (für die Form)
- getr. Hülsenfrüchte (zum Vorbacken)

## So geht's

- Beide Mehle und 1 Prise Salz mischen. Butter in Flöckchen, 2 EL kaltes Wasser und 1 Ei zufügen.
- Alles zu einem glatten

- Teig verkneten. Abgedeckt für etwa 30 Min. kalt stellen.
- Den Backofen auf 200° (Umluft 180°, Gas Stufe 4) vorheizen.
- Teig ausrollen (Ø 30 cm), in eine gefettete Tarte-Form (Ø 26 cm) legen, mehrmals einstechen, Backpapier darauflegen und mit Hülsenfrüchten bedecken.
- Auf der unteren Schiene etwa 15–20 Min. vorbacken. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen. Papier und Hülsenfrüchte entfernen.
- Schmand und Eier verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

- Spargel abspülen, leicht trocknen und die Enden knapp abschneiden.
- Schmandcreme auf dem vorgebackenen Teig verteilen, locker mit dem Spargel belegen. Weitere 40–45 Minuten backen.
- Zwiebel schälen, halbieren, in dünne Streifen schneiden.
- Nach 15 Min. Backzeit auf den Spargel streuen und die Tarte fertig backen.
- Vor dem Servieren mit frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Fleur de Sel bestreuen.

**Guten Appetit.**

## WISSEN UND GEWINNEN

# Jetzt miträtseln

und einen von vier Reistenthel Einkaufskörben mit kleiner Kühltasche gewinnen!



Der Klassiker ist durch den stabilen Aluminiumrahmen, den ummantelten Aluminiumbügel zum Umklappen und das isolierte Etui für alles, was vor Wärme geschützt werden soll, der perfekte Partner!

**Einsendeschluss ist der 29.08.2024.**

Carrybag: 29 x 48 x 28 cm  
Kühltasche: 20 x 14 x 6,5 cm

\* Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich volljährige natürliche Personen. Für die Gewinnspielteilnahme ist neben der Angabe der korrekten Lösung mindestens die Nennung des Namens sowie der Postadresse der/des Teilnehmenden Voraussetzung. Die Angabe einer E-Mail-Adresse sowie einer Telefonnummer ist freiwillig. Die Gewinner werden durch Zufallsziehung unter allen richtigen Einsendungen ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos.

Schriftstück, Schriftbündel	nicht gesund	Muskelsucken	Kriechtier	weibliches Raub-, Pelztier		Geld zurücklegen	
weibliches Reh	8			Anwendungssoftware für Mobilgeräte (Kfz)			1
Ausruf des Erstaunens		6	7			unbekanntes Flugobjekt (Kurz.w.)	
Hautauschlag		3		Maas-Zufluss			
	4	Reinigungsmittel			2		
				frz.: nein	5		

# Ihr persönlicher Gutschein

– persönlich abgeben, per Post oder per E-Mail (Info@hwjr.de) zusenden –

Name	Telefon (freiwillige Angabe)								
Adresse									
E-Mail (freiwillige Angabe)									
<input type="checkbox"/> Ich möchte einen Termin für einen <b>kostenlosen Hörtest</b> mit anschließender Beratung vereinbaren.									
<input type="checkbox"/> Ich möchte <b>Testhörer:in werden</b> und die neuesten Hörsysteme kostenlos probetragen.									
<input type="checkbox"/> Ich möchte am Gewinnspiel teilnehmen.* <b>Lösungswort:</b> <table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; text-align: center;">6</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; text-align: center;">7</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; text-align: center;">8</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8		
<input type="checkbox"/> Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich ausdrücklich damit einverstanden, dass die von mir übermittelten Daten für die Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels erhoben und verarbeitet werden.									
<input type="checkbox"/> Ja, ich erkläre mich als Gewinnspielteilnehmer:in damit einverstanden, dass meine abgegebenen Daten zusätzlich zu Werbezwecken verarbeitet werden. Ich bin damit einverstanden, dass mir Informationen zu Angeboten über Hörgeräte, Zubehör und Pflegemittel sowie zu Dienstleistungen aus dem Bereich Hörgeräteversorgung von Hörwelt Jana Ritter per Post oder E-Mail übermittelt werden.									
<small>Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, bei unserem Datenschutzbeauftragten (Hörwelt Jana Ritter, Frau Ritter, Schillerstraße 2, 78234 Engen) der Verarbeitung der Daten zu widersprechen. Im Falle eines Widerrufs wird der Teilnehmer vom Gewinnspiel ausgeschlossen.</small>									
Unterschrift									



Schillerstraße 2, 78234 Engen  
**Tel. 07733 3603063**

Hauptstraße 14, 78333 Stockach  
**Tel. 07771 6474777**

Seestraße 53, 78315 Radolfzell  
**Tel. 07732 9599722**

## Öffnungszeiten

Montag–Freitag: 9:00–12:30 Uhr  
14:00–18:00 Uhr

Jetzt telefonisch oder online  
Termin vereinbaren:  
[www.hoerwelt-jana-ritter.de/](http://www.hoerwelt-jana-ritter.de/)  
Kontakt-Termin