

## **Gutes Hören hält geistig fit**

### **Neue Hörgeräte sind speziell auf die Arbeitsweise des Gehirns abgestimmt**

*Die Ohren hören. Das Gehirn versteht.*

Wenn es um das Hören geht, denkt jeder sofort an die Ohren. Das schrille Weckerklingeln, das freudige Hecheln eines Hundes oder die ins Ohr geflüsterten Worte einer geliebten Person begleiten unseren Alltag. Diese Klänge kommen zwar in den Ohren an, das tatsächliche Verstehen aber passiert im Gehirn.

#### *Hörverlust und Demenz – Zusammenhang nachgewiesen*

Sobald jedoch das Hörvermögen nachlässt, verändern sich die Signale, die unser Gehirn gewohnt ist. Das ist anstrengend, und wir brauchen immer mehr geistige Energie, um die entstandenen Klang-Lücken zu ergänzen und mit Sinn zu füllen. Dazu kommt, dass im Laufe unseres Lebens die geistige Fitness nachlässt, und es sogar in eine Demenz übergehen kann.

Ein Forscherteam rund um den renommierten amerikanischen Hörakustik-Experten Frank R. Lin (John Hopkins Universität in Baltimore, USA) hat in einer langjährigen Studie herausgefunden, dass mit einer Hörminderung der Abbau geistiger Fähigkeiten deutlich beschleunigt wird. Sie führen das auf zwei Ursachen zurück: Die dauernde Belastung und die Anstrengung, die das Gehirn unternimmt, um einen Hörverlust auszugleichen, könnten zu einer Vernachlässigung der anderen Hirnfunktionen führen. Gleichzeitig geht mit einem Hörverlust zumeist auch soziale Isolation einher – ein schon länger bekannter Risikofaktor für Demenz.

#### *Die terzo®Gehörtherapie kann helfen*

Genau bei diesen beiden Faktoren setzt die terzo®Gehörtherapie an. Sie trainiert das Gehör in seiner Gesamtheit und unterstützt das Gehirn bestmöglich bei seiner „Versteharbeit“. Das terzo-Gehörtraining berücksichtigt, wie unser Denkgorgan Klänge, Geräusche und Stimmen verarbeitet. So wird das Verstehen leichter. Höranstrengungen und Konzentrationsaufwand werden noch effizienter reduziert – selbst in lauter Umgebung, wie auf einer Party oder Familienfeier. Das hält unser Gehirn fit, und wir bleiben länger aktiv.

#### *Rechtzeitig aktiv werden*

Dr. rer. nat. Juliane Dettling vom terzo-Institut erklärt: „Egal ob angenehm oder störend, leise oder laut. Erst das Gehirn gibt den Klängen einen Sinn. Gutes Hören und geistige Fitness sind also eng miteinander verknüpft. Viele meiner Kunden berichten, dass sie abends erschöpft sind, wenn sie nicht mehr gut hören und keine Geräte tragen. Das kommt, weil die dauernde Belastung, um den Hörverlust auszugleichen für sie anstrengend wird. Bei einigen geht es sogar soweit, dass sie sich dann von Freunden und Familie zurückziehen. Viele ignorieren ihren Hörverlust, weil es ein langsamer, schleichender Prozess ist.“

Das bestätigen auch die Forscher. Sie belegen, dass sich das Demenzrisiko erhöht, je stärker der Hörverlust ist. „Hier hilft ein Hörtest, der dauert nur wenige Minuten, ist unverbindlich und schafft Klarheit.“, ergänzt Dettling.

Vereinbaren Sie telefonisch im terzo-Zentrum einen Termin zur kostenfreien Erstberatung inkl. Höranalyse.