



## Sportliche Aktivitäten und gutes Hören fördern die Gesundheit und steigern die Lebensqualität

Von [presse@medienreferat.de](mailto:presse@medienreferat.de)

Erstellt am 1 Mär 2012 - 10:59

FGH, 2012 - Wenn im Frühjahr die Tage länger werden und die Außentemperaturen steigen, eröffnen sich wieder viele Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten. Gesundheitsexperten und Sportwissenschaftler raten dazu, sich jetzt regelmäßig sportlich zu betätigen, um die körperliche und geistige Fitness zu fördern und die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken. Das gilt gleichermaßen für Menschen mit Hörproblemen.

Moderne Hörsysteme eignen sich sehr gut für sportliche Aktivitäten und erhöhen die Sicherheit, das Erfolgserleben und die Kommunikationsfähigkeit. „Sport bedeutet Geselligkeit und gemeinsame Erlebnisse genau wie gutes Hören und Verstehen,“ sagt Christian Hastedt von der Fördergemeinschaft Gutes Hören. „Die Hörgerätetechnik ermöglicht heute optimale Hörerlebnisse in sehr vielen Situationen in Beruf und Freizeit. Sei es bei der Aerobic mit mitreißender Musik im Studio, beim Nordic Walking in der Natur oder bei der angeregten Unterhaltung mit den Trainingspartnern. Es gilt als erwiesen, dass durch Sport und gutes Hören Stress abgebaut wird, innere Ausgeglichenheit entsteht und das Selbstwertgefühl gesteigert wird.“

Unabhängig von der Art und der Dauer der sportlichen Betätigung kommt es dabei keinesfalls auf Höchstleistungen sondern auf Kontinuität an. Im Zweifel steht vor dem Start die ärztliche Beratung. Vor allem älteren Menschen erhalten ihre Koordinationsfähigkeit durch Schwimmen, Tennis oder Tanzen. Der Gleichgewichtssinn wird bei Ballspielen, Gymnastik und Turnen trainiert. Und Wandern, Laufen oder Radfahren sind gut für die Ausdauer. Diese Aktivitäten stärken Muskulatur, Herz und Kreislauf, sorgen für eine gute Durchblutung und fördern die Funktionen von Körper und Sinnen.

Im Hinblick auf das Hören bedeutet Sport auch gemeinsames Erleben zu zweit oder in der Gruppe. Soziale Kontakte sind gerade für Menschen mit Hörschwäche von großer Bedeutung für das Wohlbefinden. Moderne Hörsysteme können den Betroffenen sowohl bei Sport und Fitness als auch in allen anderen Alltagssituationen ein optimales Hörerlebnis ermöglichen.

Da Hörminderungen sich schleichend einstellen, werden sie zunächst in vielen Fällen nicht bemerkt. Das Verstehen vor allem in geräuschvoller Umgebung verschlechtert sich dabei unmerklich, so dass die Gefahr der Gewöhnung gegeben ist. Empfehlenswert sind daher regelmäßige vorsorgliche Hörtest bei einem Hörakustiker, die kostenlos sind und nur wenige Minuten Zeit in Anspruch nehmen. Die Hörakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören bieten dazu umfassende Beratung an und sind zu finden im Internet unter [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:26):** <http://medkom24.eu/node/15859>

### Links:

[1] <http://www.fgh-info.de>