

7 Tricks: So trainieren Sie Ihr Gehör

Die Ohren sind neben den Augen die wichtigsten Sinnesorgane. Doch im Laufe eines Lebens sehen und hören wir meist immer schlechter.

In jungen Jahren können wir die leichten Einbußen noch leicht wegstecken. Werden wir älter, merken wir, dass der Seh- und Hörverlust uns beeinträchtigt. Was das Hören anbetrifft, ist die Hälfte aller über 70-jährigen Menschen signifikant davon betroffen.

Das Interessante: Das Hören beeinflusst unsere Denkleistung und umgekehrt. So ist es einerseits eine erwiesene Tatsache, dass ein schlechtes Gehör das Risiko für eine Demenz deutlich erhöht.

Auf der anderen Seite vermuten die Wissenschaftler, dass eine altersbedingt nachlassende kognitive Leistung auch das gute Hören nachteilig beeinflusst.

Das ist Grund genug, die 7 Tricks des guten Hörens anzuwenden. Eigentlich sind es 7 Übungen oder Handlungsempfehlungen, die wir Ihnen ans Herz legen.

Die Übungen sind für jedermann geeignet, ob Hörgeräteträger oder nicht. Wenn Sie Probleme mit dem Hören haben, suchen Sie baldmöglichst einen Ohrenarzt oder einen Hörakustiker auf.

Übung Nummer 1

Richtungshören

Bei Ihrem nächsten Besuch im Supermarkt, halten Sie bitte auf dem Parkplatz kurz inne und versuchen Sie alle Geräusche zu identifizieren. Was hören Sie?

Machen Sie sich Gedanken darüber welche Geräusche zu hören sind. Dann versuchen Sie bitte die Geräusche zuzuordnen. Was verursacht jedes einzelne Geräusch?

Danach üben Sie sich darin, die Richtung aus der das jeweilige Geräusch kommt, zu lokalisieren.

Mit der Übung Nummer 1 trainieren Sie vor allem Ihr Richtungshören. Das ist besonders wichtig, um sich sicher im Straßenverkehr bewegen zu können.

Übung Nummer 2

Mit gespitzten Ohren hören

Am Besten ist für diese Übung wieder der Supermarkt geeignet. Suchen Sie bewusst nach einer turbulenten Geräuschkulisse. Bleiben Sie an einem geeigneten Ort stehen und hören Sie genau zu.

Konzentrieren Sie sich auf eine ganz konkrete Geräuschquelle. Das kann beispielsweise ein Gespräch, eine Durchsage oder etwas anderes sein. Versuchen Sie sich genau auf diese Tonquelle zu konzentrieren und blenden Sie alle anderen Geräusche aus.

Mit dieser Übung probieren Sie das selektive Hören aus. Unser Gehirn ist in der Lage aus einer

Fülle von Tonsignalen das Wichtigste herauszufiltern. Das können Sie auf diese Weise trainieren.

Übung Nummer 3

Doppelte Berieselung

Zu dieser Übung benötigen Sie zwei Mithelfer. Oder aber Sie mißbrauchen einfach ein Kaffeekränzchen oder einen anderen gesellschaftlichen Anlass dafür.

Wichtig ist, dass Sie zwischen zwei Personen Platz nehmen, die beide über ganz verschiedene Themen reden. Sie müssen nun versuchen, beiden Themen zu folgen.

Diese Übung ist oft sehr anstrengend. Aber sie verbessert ganz eindeutig das Sprachverstehen in schwierigen und geräuschvollen Umgebungen.

Übung Nummer 4

Natur genießen

Für diese Übung setzen Sie sich an einem schönen Ort auf eine Bank. Schließen Sie nun die Augen und lauschen Sie auf alle Geräusche. Sie werden überrascht sein, was es alles für Geräusche gibt.

Versuchen Sie nun diese Geräusche mit bestimmten Emotionen zu verbinden. Was lösen die einzelnen Geräusche in Ihnen aus? Ist es Freude, ist es Ärger, erinnert Sie das an irgendetwas?

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihr Gehirn darauf, unangenehme Geräusche besser auszublenden.

Übung Nummer 5

Stummfilm

Schalten Sie bei einer Nachrichtensendung einfach mal den Ton aus. Schauen Sie sich die Nachrichten also stumm an. Versuchen Sie an den Lippenbewegungen und der Mimik zu erahnen, um was es in dem Beitrag geht,.

Wir wissen inzwischen, dass jeder Mensch immer auch von den Lippen abliest. Damit ist nicht das komplette Absehen des Gesprochenen gemeint, das wir gemeinhin als Lippenlesen bezeichnen. Aber parallel zum Hören achten wir immer auch auf die Mundstellung. Das wird durch diese Übung trainiert.

Übung Nummer 6

Stehen Sie dazu

Bei nächsten Zusammentreffen mit Familie, Freunden und Bekannten gehen Sie offensiv mit Ihrer Schwerhörigkeit um. Sagen Sie ganz deutlich, dass Sie schlecht hören. Machen Sie den anderen klar, was Ihnen das Verstehen erleichtert. Beispielsweise können diese deutlicher und etwas langsamer sprechen, Sie beim Sprechen anschauen und etwas mehr Geduld aufbringen.

Es ist erwiesen, dass es wesentliche Vorteile hat, wenn andere über eine Einschränkung Bescheid wissen und daran erinnert werden.

Übung Nummer 7

Fünf Minuten für Ihre Ohren

Unternehmen Sie bei Veranstaltungen oder beim Aufenthalt in lauten Umgebungen konsequent zu Anfang alles, um besser hören zu können. Wir wissen, dass das meist kaum 5 Minuten dauert. Setzen Sie sich an einen geräuscharmen Platz, an dem Sie gut hören können. Bitten Sie gegebenenfalls, dass unnötige Musikberieselung leiser gedreht wird. Achten Sie darauf, dass Sie die Gesichter der Sprechenden sehen können.

Auf diese Weise lernen Sie, was gut für Sie ist und was nicht so gut tut. Im Laufe der Zeit kennen Sie dann Ihre Hörbedürfnisse ganz genau.



Hinweis:

Dieser Text dient journalistischer Information und gibt nur persönliche Meinung und Erfahrungen wieder. Vor Entscheidungen in Rechts-, Steuer- und Medizinfragen bitte immer eine Fachperson fragen. Fragen Sie immer einen Arzt, Apotheker, Anwalt oder Steuerberater. Das ist günstiger als Sie denken. **Verlassen Sie sich nie auf Wissen, das Sie sich nur im Internet zusammengefischt haben!**

Bild von [jamesoladujoye](#) auf [Pixabay](#)