



Tipps für gute Ohren

Hören ist wichtig.

Deshalb müssen wir auf unser Gehör aufpassen. Sonst werden die Ohren immer schlechter.

Lärm ist schlecht für die Ohren.

Das können Sie tun:

- Lärm vermeiden.
- Bei Lärm einen Gehör-schutz benutzen.
- Musik leise hören.

Wattestäbchen sind nicht gut für die Ohren.

Sie können das Ohr kaputt machen.

Hören kann man üben.

Zum Beispiel: Genau hin-hören.

Oder Musik hören.

Das Gehör und das Gehirn arbeiten zusammen.

Höre ich schlecht?

Fragen Sie sich:

- Machen Sie das Radio laut?
- Verstehen Sie andere Leute?
- Sind Sie älter als 50 Jahre?

Dann gehen Sie zum Hör-test.

Wer testet meine Ohren?

- der Arzt für Hals, Nase und Ohren
- der Hör-akustiker. Er kennt sich mit Hören aus.
- im Internet: www.dhz.clinic/service/hoertest

Ein Hör-test kostet nichts.

Ich höre schlecht. Was kann ich tun?

Es gibt Hör-geräte.

Die Hör-geräte stecken in deinen Ohren.

Mit den Geräten hören Menschen besser.

Manche Menschen hören gar nichts. Für sie gibt es besondere Geräte. Sie sitzen am Kopf und im Kopf. Sie heißen: Cochlea-Implantate.

Kann mein Kind gut hören?

Fragen Sie sich:

- Bei Geräuschen: Wohin schaut das Kind?
- Lernt das Kind gut sprechen?

Wenn das Kind nicht gut hört:

Gehen Sie mit dem Kind zum Arzt.

Oder gehen Sie zur Beratung.

In Hildesheim gibt es das Zentrum für Hör-geschädigte.

Ich höre schlecht. Oder ich habe Geräusche im Ohr. Wer kann mir helfen?

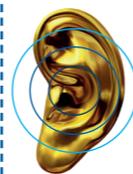
- Ärzte
 - Hör-akustiker
 - Selbst-hilfe-Gruppen
- Die Menschen in der Gruppe hören schlecht. Sie helfen sich gegenseitig.

Diese Selbst-hilfe-Gruppen gibt es:

- Deutscher Schwer-hörigen-bund, Internet: www.schwerhoerigen-netz.de
- Hannoversche Cochlea-Implantat-Gesellschaft e.V., Internet: www.hcig.de
- Tinnitus Selbst-hilfe Hannover der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. Internet: www.tinnitus-selbsthilfe-hannover.de/
- Hör-knirpse e.V., Internet: www.hoerknirpse.de

Mehr Informationen für gutes Hören:

www.hoerregion-hannover.de



Hörregion Hannover

Auf die Bedeutung des Hörsinns hinzuweisen, ist das Anliegen der Hörregion Hannover. Als deutschlandweit einzigartiges Netzwerk mit Partnerinnen und Partnern aus Wirtschaft, Wissenschaft, Gesundheit, Bildung und Kultur initiiert die Hörregion Projekte rund um Klang, Schall und Akustik. Dazu zählen fächerübergreifende Bildungsangebote oder hörens-werte Veranstaltungen ebenso wie Initiativen zur Verbesserung der Hörgesundheit von der Geburt bis ins hohe Alter. Fachlich begleitet wird die Hörregion von einem interdisziplinär zusammengesetzten Kuratorium. Weitere Informationen auf www.hoerregion-hannover.de.



Das sind Denise und Jens

Denise M'Baye lebt in Hannover. Neben ihrer Arbeit als Schauspielerin im Theater, Kino und Fernsehen macht sie Musik. Für die Hörregion produziert sie einen Podcast. Jens Eckhoff ist Musiker, Produzent und Dozent aus Hannover.

Er leitet künstlerisch das PopCamp des Deutschen Musikrats und hat den Jingle der Hörregion komponiert.



Region Hannover

IMPRESSUM
Der Regionspräsident

Kontakt:
Region Hannover | Team Kommunikation
Hildesheimer Str. 20 | 30169 Hannover | Telefon: (0511) 616-22207
E-Mail: hoerregion@region-hannover.de | www.hoerregion-hannover.de

Text: Hörregion, Team Kommunikation, Region Hannover

Druck und Gestaltung: Region Hannover, Team Medienservice, gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Fotos: Titelbild: Christian Behrens, Rücktitel: Goldenes Ohr: diez-artwork-Adobe.Stock.com, Innenteil: Comicfiguren: Thies Schwarz

Auflage: 5.000

Stand: August 2022

www.hoerregion-hannover.de



Hörregion Hannover

SCHON GEHÖRT?
11 TIPPS FÜR GUTES HÖREN

www.hoerregion-hannover.de

HANNOVER

Region Hannover

1



FRAGEN & Antworten

Warum ist gutes Hören überhaupt wichtig?

» Unser Hörsinn wird oft unterschätzt. Unsere Ohren helfen uns, Sprechen zu lernen, uns mit anderen Menschen auszutauschen und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Außerdem warnen sie uns rund um die Uhr vor Gefahren, sie geben uns Halt und Orientierung im Raum. Wer mit der Zeit schlechter hört und nichts dagegen tut, zieht sich oft zurück, macht weniger Erfahrungen, erhält weniger Impulse. Eine unbehandelte Schwerhörigkeit kann laut aktueller Studien sogar ein Risikofaktor für demenzielle Erkrankungen sein.



2

Wie bleiben meine Ohren gesund?

» Der beste Schutz für das Gehör: Lärm meiden. Wenn es doch mal laut wird, halten Sie Abstand oder tragen Sie einen Gehörschutz. Auch eine dauerhafte Geräuschkulisse kann der Gesundheit schaden und zum Beispiel zu Schlafstörungen führen. So kann permanentes Musikhören mit In-Ear-Kopfhörern das Innenohr schädigen.

3

Was ist eigentlich Lärm?

» Der Begriff Lärm bezeichnet Klänge und Geräusche, die das menschliche Wohlbefinden beeinträchtigen. Zwar sind Lautstärken messbar, was wir aber als Lärm empfinden, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Allgemein gilt, dass die Schmerzgrenze für unser Gehör bei etwa 120 Dezibel liegt. Eine Trillerpfeife oder ein knallender Luftballon direkt am Ohr können schon bei einmaliger Einwirkung bleibende Schäden hervorrufen.



4

Darf ich Wattestäbchen verwenden, um die Ohren zu reinigen?

» Lieber nur den kleinen Finger, denn mit einem Wattestäbchen könnte das Trommelfell beschädigt werden. Zudem könnte das Ohrenschmalz so tief in den Gehörgang gelangen oder durch die Reizung das Ohr zur Produktion von noch mehr Ohrenschmalz angeregt werden.

5

Kann ich mein Gehör trainieren?

» Der Hörsinn ist mit unserem Gehirn verbunden, das flexibel und lernfähig ist. So kann man üben, genau hinzuhören oder komplexe Musik zu verstehen und sich zu merken. Damit das Zusammenspiel zwischen Ohren und Gehirn aktiv bleibt, ist es wichtig, Hörstörungen früh zu erkennen und zu behandeln.



6



Wie erkenne ich, ob mein Hörvermögen im Alter nachlässt?

» Achten Sie mal darauf, ob Sie Ihr Radio lauter stellen als früher, Grillenzirpen und Vogelzwitschern seltener wahrnehmen oder sich in großen, halligen Räumen wie in einem Café schlechter auf die Worte Ihres Gegenübers konzentrieren können. Das könnten Hinweise für eine schleichend eintretende Schwerhörigkeit sein. Wichtig ist, rechtzeitig zu handeln. Daher sollten Menschen ab 50 Jahren regelmäßig ihre Ohren untersuchen lassen.

7



An wen wende ich mich bei Hörstörungen oder Ohrgeräuschen?

» Hals-Nasen-Ohren-Ärztinnen und -Ärzte sind die ersten Anlaufstellen. Kostenlose Hörtests bieten auch Hörakustikerinnen und -akustiker an. Eine erste Orientierung können auch Online-Hörtests geben, beispielsweise vom Deutschen HörZentrum der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH): www.dhz.clinic. Die HNO-Klinik des KRH Klinikums Nordstadt und die MHH führen zudem regelmäßig Aktionstage mit Hörtests und Beratungen durch.

8

Welche Hörhilfen gibt es?

» Hörhilfen sind vielfältig. In der Regel erhalten Personen mit einer Hörschädigung Hörgeräte. Stark schwerhörigen oder erlaubten Menschen kann mit Cochlea-Implantaten geholfen werden, die die Funktion der Haarzellen im Ohr elektrisch ersetzen. In Kultureinrichtungen und auf Veranstaltungen können Sie sich erkundigen, ob es drahtlose oder induktive Übertragungsanlagen gibt, die Signale direkt auf die Hörhilfen senden.

9

Kann mein Kind gut hören?

» Beobachten Sie das Verhalten Ihres Kindes. Während Babys auf Geräusche und Stimmen reagieren sollten, kann bei älteren Kindern die Sprachentwicklung Hinweise auf eventuelle Höreinschränkungen geben. Auch ungewöhnliche Verhaltensweisen können ein Indikator sein. Im Zweifel wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin, Ihren Kinderarzt, eine Praxis für Pädaudiologie oder Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde oder an das Pädagogisch-Audiologische Beratungszentrum des Landesbildungszentrums für Hörgeschädigte Hildesheim (www.lbzh-hi.niedersachsen.de).

10

An wen kann ich mich als hörbeeinträchtigte Person mit Fragen wenden?

» Neben HNO-Ärztinnen und -Ärzten sowie Hörakustikerinnen und -akustikern gibt es zahlreiche Beratungsstellen für Fragen rund um Hörbeeinträchtigungen, zum Beispiel:

- der Deutsche Schwerhörigenbund (www.schwerhoerigen-netz.de)
- die Hannoversche-Cochlea-Implantat-Gesellschaft e.V. (www.hcig.de)
- die Tinnitus Selbsthilfe Hannover der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. (www.tinnitus-selbsthilfe-hannover.de)
- Hörknirpse e.V., Verein für Familien mit hörgeschädigten Kindern (www.hoerknirpse.de)
- die Beratungsstelle für hörgeschädigte Menschen Niedersachsen e.V. (www.os-hho.de)

11

Wo gibt es in der Region Hannover besondere Hörerlebnisse?

» Von der Klanginstallation über den Audiowalk bis hin zum Podcast: Tipps für besondere Hörerlebnisse in und aus der Region gibt es auf www.hoerregion-hannover.de. Hier sind auch Veranstaltungsorte zu finden, die eine technische Hörunterstützung anbieten.

