



7x

**besser
hören**

Wirksame Übungen, mit denen Sie Ihr Gehör schärfen

Impressum:

Herausgegeben von: maxLQ, ein Unternehmensbereich der FID Verlag GmbH,
Koblenzer Str. 99, 53177 Bonn | Geschäftsführer: Richard Rentrop | Amtsgericht
Bonn, HRB 7435 | www.maxLQ.de | Herausgeber und redaktionell Verantwortlicher: Daniel Feyen

Bildurheber: <https://stock.adobe.com/>
Layout & Satz: Natalie Recke, Florstadt

ISSN 2943-503X

Bitte beachten Sie: Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Die hier veröffentlichten Informationen und Tipps können jedoch die Beratung und Betreuung durch einen Arzt nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge. Für Hinweise und Anregungen allgemeiner Art sind wir jederzeit dankbar.

© 2024 by FID Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, sind nicht gestattet.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

sind Sie von Ihren Kindern oder Nachbarn schon gefragt worden, warum Ihr Radio oder Ihr Fernseher seit einiger Zeit immer so laut sind? (Dabei dachten Sie bis jetzt, dass die Geräte auf Zimmerlautstärke eingestellt sind.)

Fällt es Ihnen manchmal schwer den Ursprung eines Geräusches zu lokalisieren? Oder können Sie hohe Töne nicht mehr so gut hören wie früher?

Vielleicht fällt es Ihnen auch schwer, im Restaurant an Gesprächen teilzunehmen, weil da so viele Geräusche sind und alle durcheinander reden?

Dann ist dieser Ratgeber genau richtig für Sie! Denn er stellt Ihnen 7 einfache Übungen vor, die mit denen Sie Ihr Gehör trainieren können.

- ✓ Verbessern Sie damit Ihre Hörwahrnehmung,
- ✓ stimulieren Sie Ihr gesamtes Hörsystem, indem Sie die Nervenbahnen zwischen Ohr und Gehirn aktiv halten, die für eine gute Reizweiterleitung sorgen,
- ✓ fördern Sie die Verarbeitung von Geräuschen in Ihrem Gehirn,

- ✓ steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit für akustische Reize,
- ✓ verbessern Sie Ihr Sprachverständnis – insbesondere in Situationen mit großer Geräuschkulisse,
- ✓ verbessern Sie Ihre Reaktionsfähigkeit auf akustische Reize und vieles mehr.

Indem Sie die Übungen dieses Ratgebers regelmäßig nutzen, machen Sie einen ganz entscheidenden Schritt zu besserem Hören. Doch hören Sie dort noch nicht auf! Denn aus ganzheitlicher Sicht betrachtet, gibt es noch viel mehr, das Sie tun können – und sollten! –, um sich Ihr Gehör bis ins hohe Alter zu erhalten.

Einige erste Anregungen dazu finden Sie in Ihrer kostenlosen Probeausgabe von *Besser sehen & hören ab 60*. Lesen Sie doch gleich einmal rein.

Mit den besten Wünschen für Ihre Ohren-Gesundheit, Ihre

Daniela Heinle

Daniela Heinle, Herausgeberin

Wichtige Tipps vorab: So trainieren Sie Ihr Gehör richtig!

Sofern Sie bereits ein Hörgerät tragen, können Sie die nachfolgenden Übungen sowohl mit als auch ohne Hörgerät durchführen.

Wenn Sie **MIT Hörgerät** üben, verbessern Sie dadurch Ihr Hören im Alltag, Sie optimieren Ihre Hörgerät-Nutzung, fördern Ihr Sprachverständnis und stärken Ihre Hörleistung in schwierigen Situationen (etwa bei zeitgleich mehreren Geräuschen).

Wenn Sie **OHNE Hörgerät** üben, trainieren Sie vor allem Ihr natürliches Hörvermögen, schaffen wieder mehr Bewusstsein für Ihr Gehör und trainieren, sich in Situationen ohne Hörgerät (z. B. beim Zubettgehen) akustisch besser orientieren zu können.

Sofern Ihnen das Training **mit UND ohne Hörgerät möglich** ist, kombinieren Sie doch einfach beide Formen. Führen Sie dieselbe Übung immer einmal mit und einmal ohne Hörgerät durch.

Wichtige Tipps:

- Bitte hören Sie auf Signale Ihres Körpers. Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Gereiztheit können Anzeichen für eine Überforderung sein. Unterbrechen Sie in diesem Fall Ihr Training und setzen Sie es später fort.

- Es ist nicht nötig, jeden Tag das gesamte Übungsprogramm zu absolvieren. Trainieren Sie täglich etwa 10 bis 20 Minuten und wechseln Sie die Übungen dabei immer wieder ab, um verschiedene Aspekte guten Hörens zu trainieren.
- Führen Sie die Übungen in entspannter, störungsfreier Atmosphäre durch, um zusätzlichen Hörstress zu vermeiden.
- Berücksichtigen Sie zudem Ihre Tageskondition. An Tagen mit geringer Energie oder Konzentration sollte Ihr Training kürzer oder weniger anspruchsvoll ausfallen.
- Planen Sie auch immer wieder Ruhepausen zwischen den Übungen ein, um Ihrem Gehirn und Ihrem Gehör eine kleine Erholungsphase zu geben.
- Setzen Sie sich nicht unter Druck. Die Verbesserungen infolge des Hör-Trainings benötigen Zeit. Freuen Sie sich deshalb schon über kleine Fortschritte, die im Laufe der Zeit immer größer werden dürfen.

Übung 1:

Geräusche identifizieren

Wirkung

Diese Übung verbessert Ihre Hörfähigkeit auf mehreren Ebenen: Sie steigert die Aufmerksamkeit, die Fähigkeit zur Klangdifferenzierung, das selektive Hören und die räumliche Orientierung. Gleichzeitig stärkt sie Ihr Gedächtnis und die auditive Verarbeitung. Letztere ist wichtig, um Geräusche schnell zu analysieren und einzuordnen, damit Sie schnell darauf reagieren können.

Übungsanleitung

- Setzen Sie sich in einen ruhigen Raum oder nach draußen.
- Konzentrieren Sie sich nun bewusst auf die Geräusche in Ihrer Umgebung (z. B. Vogelgezwitscher, Autos, Stimmen).
- Versuchen Sie, jedes Geräusch einzeln zu identifizieren und zu benennen.

Steigerungsform

- Ordnen Sie die wahrgenommenen Geräusche nach Entfernung und Lautstärke ein. Welche Geräusche sind näher oder weiter entfernt? Welche sind leiser oder lauter zu hören?

Übungsdauer: 5-8 Minuten

Übung 2:

Klangrichtungen bestimmen

Wirkung

Diese Übung ist besonders effektiv, um das Richtungshören, die räumliche Orientierung und die binaurale Zusammenarbeit der Ohren zu verbessern. Letztere ist wichtig, um Zeit- und Lautstärkeunterschiede zwischen den Ohren zu erkennen.

Damit steigert diese Übung die Präzision Ihres Hörens, Ihr Reaktionsvermögen und die auditive Aufmerksamkeit, wodurch Ihr Hören insgesamt bewusster und leistungsfähiger wird.

Übungsanleitung

- Schalten Sie Ihr Radio ein oder spielen Sie Musik von Ihrem CD-Player, Ihrem Smartphone oder Tablet ab.
- Setzen Sie sich nun bequem hin, schließen Sie die Augen und nehmen Sie wahr, aus welcher Richtung die Musik kommt.
- Drehen Sie Ihren Kopf nun leicht und beobachten Sie, wie sich dadurch die Wahrnehmung der Klangrichtung verändert.
- Wechseln Sie nun Ihren Sitzplatz (setzen Sie sich z. B. auf die Couch statt an den Esstisch). Schließen Sie Ihre Augen erneut und nehmen Sie wahr, aus welcher Richtung die Musik jetzt kommt.

- Drehen Sie auch auf diesem neuen Sitzplatz noch einmal sanft Ihren Kopf und beobachten erneut, wie sich die Klangrichtung dadurch verändert.

Übungsdauer: 6-10 Minuten

Übung 3: Rhythmus klopfen

Wirkung

Diese Hör-Übung ist darauf ausgerichtet, Ihr Gehör für rhythmische Strukturen zu sensibilisieren und die Verbindung zwischen auditiver Wahrnehmung, kognitiver Verarbeitung und motorischer Koordination zu fördern. Die Übung stärkt sowohl die musikalischen als auch die allgemeinen Hörfähigkeiten. Zudem kann das rhythmische Klopfen auch beruhigend wirken und damit die Konzentration insgesamt fördern.

Übungsanleitung

- Schalten Sie Ihr Radio ein oder spielen Sie Musik von Ihrem CD-Player, Ihrem Smartphone oder Tablet ab.
- Wählen Sie dabei ein Musikstück mit gleichbleibendem Takt wie es etwa bei Schlagnern und Volksmusik der Fall ist.
- Klatschen oder klopfen Sie den Rhythmus des gerade laufenden Liedes mit.

- Wenn Sie nicht sofort den richtigen Rhythmus treffen, üben Sie solange weiter, bis es klappt.

Steigerungsform

- Verwenden Sie nun statt eines Musikstücks mit gleichbleibendem Takt eines mit veränderlichem Takt wie es zum Beispiel bei klassischer Musik oft der Fall ist. Durch die Tempowechsel sind Ihr Gehör und Ihr Gehirn besonders gefordert.

Übungsdauer: 4 bis 10 Minuten

Übung 4: Lautstärken bewusst wahrnehmen

Wirkung

Diese Übung verbessert Ihre Sensibilität für Klangintensitäten und schult die Anpassungsfähigkeit Ihres Gehörs an wechselnde Lautstärken.

Sie trainiert zudem die auditive Aufmerksamkeit, die Differenzierungsfähigkeit und die Reaktionsfähigkeit auf Lautstärkeänderungen. Dadurch ermöglicht sie Ihnen zum Beispiel ein besseres Verstehen von Stimmen in unterschiedlichen Lautstärken, etwa in einer Gruppe.

Übungsanleitung

- Spielen Sie ein beliebiges Musikstück von Ihrem CD-Player, Ihrem Smartphone oder Tablet ab – in der von Ihnen üblicherweise verwendeten (Zimmer-)Lautstärke. Wichtig: Verwenden Sie kein Radio, bei dem alle paar Minuten das Lied wechselt! Sie sollen während der gesamten Übungsdauer dasselbe Lied hören können.
- Legen Sie nun eine Hand an den Lautstärke-Regler.
- Schließen Sie nun die Augen und nehmen Sie einen Moment wahr, was Sie alles von dem Musikstück wahrnehmen (z. B. Instrumente, Stimmen, hohe oder niedrige Töne).
- Verringern Sie nun die Lautstärke und beobachten Sie, wie sich die Klangqualität verändert. Vielleicht gibt es nun Dinge, die Sie nur noch undeutlich oder gar nicht mehr wahrnehmen können?
- Kehren Sie nun für eine Minute zur anfänglichen Lautstärke zurück und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, die erneute Veränderung der Klangqualität ganz bewusst wahrzunehmen.
- Erhöhen Sie nun die Lautstärke und beobachten Sie, wie sich die Klangqualität verändert. Vielleicht gibt es nun Dinge, die zuvor nicht für Sie hörbar waren?

- Kehren Sie zum Abschluss wieder zur ursprünglichen Lautstärke zurück und nehmen Sie erneut die Veränderung der Klangqualität ganz bewusst wahr.

Übungsdauer: 5 bis 10 Minuten

Übung 5: Auditive Meditation

Wirkung

Diese Hör-Übung verbindet Achtsamkeit mit gezieltem Hören. Dadurch wird Ihre Wahrnehmung von Klängen geschärft, Ihre mentale und emotionale Balance durch Entspannung gefördert und Ihr Hörvermögen insgesamt verbessert. Die Übung trainiert also nicht nur Ihre Ohren, sondern hilft auch dabei, den Fokus Ihres Gehörs in geräuschintensiven Umgebungen besser aufrechterhalten zu können.

Übungsanleitung

- Setzen oder legen Sie sich bequem hin.
- Schließen Sie nun die Augen und atmen Sie dreimal tief ein und aus.
- Suchen Sie sich nun ein Geräusch in Ihrer Umgebung aus (z. B. Vogelgezwitscher, Regen, die laufende Waschmaschine).

- Konzentrieren Sie sich nun ausschließlich auf dieses Geräusch und versuchen Sie, alle anderen Geräusche auszublenden.

Übungsdauer: 5 bis 15 Minuten

Übung 6:

Akustische Muster nachahmen

Wirkung

Diese Übung verbessert das Erkennen von auditiven Mustern, Ihr Gedächtnis, die Differenzierungsfähigkeit und die motorische Umsetzung von Klanginformationen. Sie schärft Ihre Fähigkeit, akustische Details zu analysieren und präzise wiederzugeben.

Die Übung fördert nicht nur Ihr Gehör, sondern auch Ihre Konzentration, Ihre Koordination und Ihre kognitiven Fähigkeiten.

Übungsanleitung

- Spielen Sie ein beliebiges Musikstück ab (von Ihrem CD-Player, Ihrem Smartphone oder Tablet).
- Schalten Sie das Gerät nun ab und versuchen Sie das eben gehörte Musikstück nachzusummen oder nachzupfeifen.

Übungsdauer: 2 bis 5 Minuten

Übung 7:

Sprache im Lärm verstehen

Wirkung

Diese Übung trainiert Ihre Fähigkeit, Sprachsignale aus einer geräuschvollen Umgebung herauszufiltern und zu verstehen. Diese Fähigkeit ist besonders relevant in Alltags- und Kommunikationssituationen, in denen Hintergrundgeräusche die Verständlichkeit erschweren.

Übungsanleitung

Für diese Übung benötigen Sie zwei unabhängig voneinander nutzbare Geräuschquellen (z. B. Radiogerät UND Smartphone, CD-Player UND Tablet).

- Spielen Sie auf Gerät Nr. 1 nun eine Sprachaufnahme (z. B. ein Hörbuch, einen Podcast) in der von Ihnen üblicherweise verwendeten (Zimmer-)Lautstärke ab.
- Gleichzeitig spielen Sie auf Gerät Nr. 2 Musik ab. Stellen Sie die Lautstärke dabei zu Beginn sehr leise ein.
- Konzentrieren Sie sich nun auf die Wahrnehmung der Sprachaufnahme. Versuchen Sie, jedes Wort klar und deutlich zu verstehen.
- Klappt das gut, erhöhen Sie die Lautstärke auf Gerät Nr. 2

(Musik) ein wenig. Können Sie der Sprachaufnahme von Gerät Nr. 1 immer noch gut folgen?

- Falls ja, erhöhen Sie die Lautstärke der Musik weiter. Wiederholen Sie das so lange, bis es Ihnen nicht mehr möglich ist, jedes Wort der Sprachaufnahme klar und deutlich zu verstehen.
- Kehren Sie dann zur letzten Lautstärke-Einstellung der Musik zurück, bei der Sie der Sprachaufnahme noch folgen konnten. Erfahrungsgemäß war das bei dieser vorhergehenden Lautstärke-Einstellung auch nur mit großer Konzentration möglich. Auf diesem Pegel trainieren Sie nun zunächst. Übertreiben Sie es dabei aber nicht: 5 Minuten je Trainingseinheit reichen.

Übungsdauer: 6 bis 8 Minuten

