



Hörfitness
Training für Gehirn & Gehör

*Für mein aktives Leben.
Hörfitness!*



*„Ich kümmere mich
um meine HörGesundheit.“*





Hörfitness

Ein gutes Gehör bietet die beste Voraussetzung für ein aktives Leben.

Ob beim Sport, in der Freizeit oder im Beruf: Nur, wer optimal hört, kann auch sein gesamtes Potenzial an Kreativität, Leistungsfähigkeit und Produktivität ausschöpfen. Hinter der Trainingsmethode von Hörfitness steht ein wirkungsvolles, wissenschaftlich fundiertes Konzept, das neue Maßstäbe in der HörGesundheit setzt. Mit gezielten Übungen trainieren Sie Ihr Gehör und haben die Chance, die Verbindungen Ihrer Hörzellen zu reaktivieren. Legen Sie mit Hörfitness den Grundstein für mehr Lebensqualität!





Warum Hörfitness für jeden wichtig ist!



Erhaltung & Stärkung
der geistigen Fitness
(professionelles Gehirnjogging)



Minimierung
des Verlustes der
Verstehensleistung



Erhöhung der
Konzentrationsfähigkeit



Steigerung der
Hörwahrnehmung



Verbesserung
der Reaktionsleistung

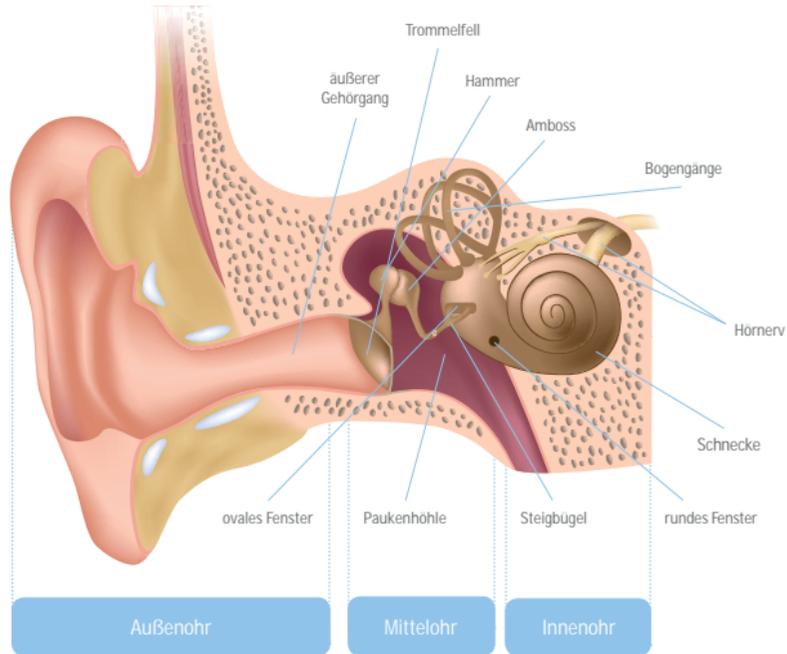




*„Weil mir gutes Hören
wichtig ist: Ich treibe
jetzt Hörfitness.“*



Der Aufbau des Ohres.

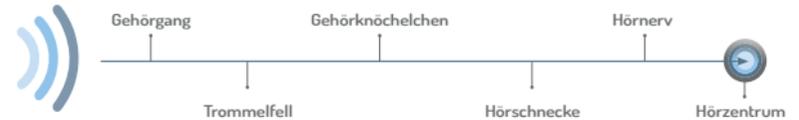


Wie höre ich?

Hören ist ein komplexer Prozess, der sowohl die Wahrnehmung als auch Verarbeitung akustischer Signale umfasst. Wenn wir hören, dann erfolgt die Schallaufnahme zunächst über unser Außenohr. Dort werden Töne und Klänge von der Ohrmuschel aufgefangen und in den äußeren Gehörgang geleitet. Anschließend versetzen sie das Trommelfell in Schwingung. Am Trommelfell fixiert sind die Gehörknöchelchen, die diese Schwingungen verstärken und an die Schnecke im Innenohr weiterleiten. Hier werden aus den Schwingungen

Wellen, die wiederum die sogenannten Haar-sinneszellen in der Schnecke anregen. Jedes Härchen ist dabei für die Übertragung einer bestimmten Frequenz zuständig. Wird ein Härchen durch eine Tonhöhe bei einer bestimmten Lautstärke angeregt, dann wird dieser Impuls in elektrische Energie umgewandelt und über den Hörnerv an das Gehirn weitergeleitet. Dort wird er als Sinneswahrnehmung verarbeitet.

Der Weg des Schalls



Wie wird das Gehörte verarbeitet?

Wenn im Hörzentrum die Informationen aus den elektrischen Impulsen der Haarsinneszellen ausgewertet und verarbeitet werden, dann gleicht unser Gehirn diese Informationen mit bereits vorhandenen Mustern im Gehirn ab. Passt die gehörte Information zum Beispiel zu den Buchstaben S-T-R-A-N-D, dann haben wir das Wort „Strand“ verstanden. In unserem Gehirn entsteht sogleich ein sommerliches Bild mit weißem Sand und blauem Meer. Erinnerungen, wie in diesem Fall zum Beispiel an den Geruch des Ozeans, steigen auf, wenn unser Gehirn die gespeicherten Muster zur Hörwahrnehmung abrufen.

Fehlen allerdings Informationen, sind falsche Muster und Missverständnisse die Folge: Das Gehörte ergibt dann keinen oder einen falschen Sinn. Hören Sie zum Beispiel statt den Buchstaben S-T-R-A-N-D nur die Buchstaben T-R-A-N, dann entsteht in Ihrem Gehirn ein Bild, das mit dem sonnigen Strand nichts gemeinsam hat. So etwas passiert, wenn die Härchen, die für die Laute „S“ und „D“ zuständig sind, nicht mehr einwandfrei funktionieren.

DAS HÖRZENTRUM:
verarbeitet Geräusche
und Sprache



DAS OHR:
Hört Töne
und Sprache

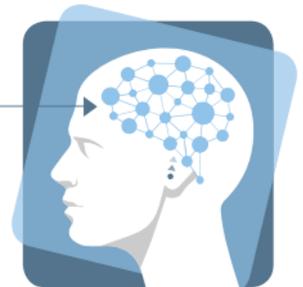
Warum ist Hörfitness wichtig?

Unser Gehirn ist ein wahres Wunder der Natur. Es ist Speicher all unserer Erinnerungen und ruft diese bei Bedarf ab. Aber wir können auch Dinge vergessen. Dies geschieht, wenn Erinnerungen verblasen, weil sie nicht mehr häufig oder gar nicht mehr abgerufen werden. Auch unsere Hörwahrnehmungen sind Erinnerungen. Wenn nun also die Härchen, die für die Laute „S“ und „D“ zuständig sind, nicht mehr richtig funktionieren, dann vergisst unser Gehirn entsprechend mit der Zeit diese Buchstaben oder Laute. In der Folge fällt es ihm zunehmend schwerer, die passenden Informationen abzurufen und sie zu sinnvollen Mustern zu verknüpfen. Und je mehr Erinnerun-

gen an diese Sprachmuster verblasen, desto schwerer fällt es uns, Sprache sinnvoll zu verstehen.

Deshalb ist es wichtig, diese Erinnerungen zu trainieren und in unserem Gehirn als ständig abrufbare Informationen zu speichern. Das Training reaktiviert Verbindungen in unserem Gehirn und sorgt für ein hohes Maß an Aktivität in unserem Hörzentrum. Hörfitness unterstützt Sie dabei, die Aktivität und Leistungsfähigkeit Ihres Hörzentrums zu verbessern.

**UNTERSTÜTZUNG DES
HÖRZENTRUMS:**
Training reaktiviert
Verbindungen im Hörzentrum





Ich mache Hörfitness...

... jeden Tag!



Hörfitness bedeutet Lebensqualität – jeden Tag!



Minimaler Zeitaufwand:

Schon 30 Minuten pro Tag in den ersten zwei Wochen genügen, um Ihr Gehör optimal zu trainieren. Danach können Sie Ihre Trainingszeit sogar noch reduzieren: auf 30 Minuten an einem Tag in der Woche.

Zeit- und ortsunabhängiges Training:

Mit unserer eigens für Ihre HörGesundheit entwickelten App haben Sie Ihren Personaltrainer auf Ihrem Smartphone immer in der Tasche. So können Sie zu jeder Zeit und genau dort trainieren, wo es Ihnen am besten passt – ob zu Hause, im Park oder im Urlaub am Strand.



Training für Körper und Geist: Hörfitness macht glücklich!



Spezialisierte Trainingsgeräte:

Selbstverständlich führen wir die ersten Übungen gemeinsam mit Ihnen durch. Außerdem bekommen Sie von uns speziell auf Ihre Anforderungen abgestimmte Trainingsgeräte, mit denen Sie Ihrem individuellen Trainingsplan folgen. Unsere App dient Ihnen dabei als Personaltrainer.

Qualifizierte Trainer:

Unsere kompetenten Hörtrainer beantworten Ihnen alle Fragen zu Ihren Übungen, überprüfen Ihre Fortschritte und geben Ihnen wertvolle Tipps für Ihr Training.





*„Ich kümmere mich
um meine HörGesundheit.“*



Das moderne Konzept von Hörfitness fußt auf drei Säulen:



1.

Analyse

Finden Sie in wenigen Minuten heraus, wie fit Ihr Gehör ist.



AUDIO
ANALYSE

2.

Therapie

Schaffen Sie mit unserem 14-tägigen Trainingsprogramm die Grundlage für Ihre HörGesundheit.



axone
Hörtherapie

3.

Training

Verbessern Sie Ihr Hörverstehen mit unserem 12-monatigen neuronalen Hörtraining, das Ihre HörGesundheit zusätzlich unterstützt.



hörFit
Koordiniertes Hörtraining





*„Ich mache jetzt Fitness für
mein Gehör. Sie auch?“*



Ihre Experten rund um das Thema Hörfitness.



„Hörverstehen durch Hörfitness für Ohr und Gehirn“

Hörverstehen braucht ein optimales Zusammenspiel von Ohr und Gehirn. Hörfitness ermöglicht genau dies durch die Förderung von Schlüsselfunktionen für sicheres Hören und Verstehen – auch in schwierigen Alltagssituationen.

ass.iur. MA Ralph Warnke

Geschäftsführer MediTECH Electronic GmbH



Das Gehirn hört mit, das Gehör bleibt fit.

„Gutes Hören bedeutet so viel mehr Lebensqualität für Betroffene und das Umfeld. Neue Klangerlebnisse und entspannter Musikgenuss bieten einen lohnenswerten Ausblick und zeigen deutlich, warum es sich immer lohnt, sich um sein Gehör zu kümmern.“

Priv. Doz. Dr. Med. Carsten Dalchow

Hals-Nasen-Ohren-Arzt und Schirmherr



Unsere Hörfitness Trainer begleiten:

„Wir wissen um die Bedeutung eines guten Hörvermögens. Denn ein starkes Gehör sorgt für mehr Power, weniger Stress und einen glücklicheren Alltag. Deshalb begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zu gesünderem Hören.“

Mit gezielten Übungen trainieren Sie Ihr Gehör und reaktivieren die Verbindungen Ihrer Hörzellen. Sind Sie bereit für ein Fitnesserlebnis der besonderen Art?“

Anna Seewald

Hörakustikerin / Trainerin für Gehirn & Gehör



Mit Unterstützung unserer App möchten wir Sie bei Ihrem Vorhaben für mehr Lebensqualität bestmöglich unterstützen. Denn wir wissen: Ein starkes Gehör sorgt für mehr Power, weniger Stress und einen glücklicheren Alltag.



Die Hörfitness App steht als Android und Apple-Lösung zur Verfügung.



*„Ich mache jetzt Fitness für
mein Gehör. Sie auch?“*



Ihr Hörfitness Partner:



oton & friends GmbH • Löhnfeld 26 • 21423 Winsen