



**Alt sein passt gut
zu uns Menschen.**



ZGB Newsletter Nr.4 Neues zum Thema "hören"

-Neues zum Thema "hören"-

Liebe Leserin, lieber Leser,

unser Hörsinn ist für das Erleben unserer Umwelt und für die Kommunikation mit anderen extrem wichtig. Trotzdem nehmen wir ihn recht selbstverständlich wahr. Nicht zu hören trennt uns von den Menschen und somit von vielen schönen Dingen im Leben, wie Musik, Kinderlachen, Vogelgezwitscher oder einen rauschender Bach... Erst wenn es zu einer Beeinträchtigung kommt, erkennen wir die Bedeutung dieses Sinns für unsere Lebensqualität.

In diesem Newsletter finden Sie daher wichtige Vorsorgetipps, Buchtipps rund ums Hören, sowie Anregungen für die Arbeit in Schule und Kindergarten oder einfach nur zum Nachdenken und Nachmachen.

In diesem Sinne, spitzen Sie die Ohren!

Mit besten Grüßen,

Susanne Schinagl - Geschäftsführung ZGB

Astrid Zechner - Koordinatorin Kinder- & Jugendbereich ZGB

PS: Wir freuen uns, wenn Sie diesen Newsletter an KollegInnen und andere Interessierte weiterempfehlen und nicht einfach weiterleiten, sondern auf die Anmeldung über astrid.zechner@zgb.at hinweisen. Da dieser Newsletter ein Pilotprojekt ist, dessen Erfolg nur über die Anmeldungen zu messen ist, kann der Fortbestand nur so gewährleistet werden. Danke für Ihre Hilfe!

Wussten Sie...

..., **dass** Schätzungen zur Folge, der Anteil der Schwerhörigen in unserer Gesellschaft in zwanzig bis dreißig Jahren doppelt so hoch sein wird? Der 50-Jährige mit dem Hörgerät könnte also schon im Jahr 2038 zur Normalität geworden sein.

..., **dass** zum Beispiel zu laute Musik zu viel ist für die Härchen an den Sinneszellen im Innenohr, welche die Schallwellen in elektrische Impulse umwandeln und an das Gehirn weiterleiten damit das Hören funktioniert? Sie werden dadurch verbogen und zum Teil brechen sie sogar ab. So schwimmen sie nun in der Lympheflüssigkeit der Schnecke, und verursachen das "Sausen".

..., **dass** während noch vor 20 Jahren Hörstörungen bei unter 25-Jährigen Seltenheitswert hatte, und heute jeder vierte Jugendliche ein Mal mindestens mit Problemen beim Hören kämpft, vor allem nach dem Besuch eines Pop- oder Rockkonzertes, der Disco oder einer lauten Party? Dort sind die Lärmpegel von 110 und mehr Dezibel die Regel. Diese Lautstärke kann man sonst nur erleben, wenn man aus dem Flugzeug steigt und gleich neben der Gangway ein Düsentriebwerk gestartet wird.

..., **dass** man sobald man merkt, dass es im Ohr pfeift, knattert oder rauscht, nicht darauf warten soll bis es vielleicht wieder vergeht, sondern sofort den Arzt aufsuchen soll? Denn gegen akute Hörstörungen hilft am besten eine frühe Kombinationstherapie, die im konsequenten Schonen der Ohren über ein bis drei Wochen, sowie der Gabe von Medikamenten und Infusionen besteht, welche die Durchblutung steigern und so dafür sorgen, dass die Härchen im Ohr sich wieder aufrichten. Bei rechtzeitiger und richtiger Behandlung sind 90 Prozent der akuten Hörschäden heilbar.

..., **dass**, wer einmal einen akuten Hörschaden hatte, besonders anfällig für Wiederholungen ist und sich immer gut vor lauten Geräuschen schützen muss?

..., **dass** die Devise heißt, mit Watte oder Ohropax in den Ohren dorthin zu gehen, wo es laut werden könnte? Das bedeutet, bei Konzerten dort zu sitzen, wo es am leisesten ist, und wenn man nicht auf das Hören von Musik aus MP3-Playern etc. verzichten kann, sollte man zu großen Kopfhörern greifen, die das Ohr ganz umschließen. So wird nämlich der Umgebungslärm ausgeschaltet, ohne dass die Musik laut aufgedreht werden muss.

..., **dass** über MP3-Player, Handy & Co eine Lautstärke von meist 100 Dezibel gehört

wird? Dies entspricht dem Lärm der entsteht, wenn in einem Meter Entfernung ein Presslufthammer betrieben wird. Während einem Spaziergang an einer belebten Straße ist man in etwa 85 Dezibel ausgesetzt. Dieser Schallpegel ist das Limit, bei dem gerade noch keine Hörschäden auftreten, wenn man so wie der durchschnittliche Hörer 40 Stunden in der Woche ein tragbares Gerät nützt. In einer Lautstärke von 100 Dezibel dürfte man aber nur 30 Minuten in der Woche Musik hören, wenn man keine Hörschäden riskieren will.

..., **dass** für unseren Körper laute Geräusche ein Alarmsignal sind? Wenn wir sie wahrnehmen, werden Stresshormone ausgeschüttet, das Immunsystem wird infolge geschwächt, der Blutdruck steigt. Bei permanenter Lärmbelästigung kommt es zu nervösen Zuständen, Aggressionen, Depressionen, Bluthochdruck und einer ständigen Abwehrschwäche.

..., **dass** die beste Prophylaxe ist, wenn man sich den Lärm bewusst macht, dem man sich täglich aussetzt, und sich genauso bewusst jeden Tag eine zeitlang in die Stille zurückzieht, so gut es eben geht? Probieren Sie hiergleich zu unseren Alltagsexperiment.

(Quelle: www.medizinpopulear.at)

Wir sind täglich von Geräuschen umgeben. Hier eine kleine Geschichte zum Nachdenken, was es bedeuten kann ständig von Lärm umgeben zu sein:

"Einfach himmlisch!" (von Anthony de Mello, in "Die Hummel: 99 Metaphern die dem Leben Flügel verleihen")

"Ich halte es nicht mehr aus!" Aufgebracht stürzt ein Mann ins Haus seines Meisters. "Wenn das so weitergeht, werde ich noch verrückt! Ich lebe mit meiner Familie in einem einzigen Raum. Die Kinder toben den ganzen Tag herum und jetzt sind auch noch die Eltern meiner Frau bei uns zu Besuch. Ich bin mit meinen Nerven am Ende!" Der Meister hört ihm geduldig zu. "Ich kann dir wohl helfen, aber dazu musst du genau befolgen, was ich die rate." Der Mann war bereit alles zu tun, was irgendwie Linderung versprach. "Wie viele Tiere hast du?", fragt der Meister. "Sieben", antwortet der Mann verwundert. "Zwei Ziegen, eine alte Kuh, drei Katzen und einen Hund." "Geh nach Hause, hole alle Tiere zu dir ins Zimmer und komm in drei Tagen wieder." Kopfschüttelnd geht der Mann nach Hause und befolgt den Rat des Meisters.

Drei Tage später steht er wieder vor ihm, zitternd und mit tiefen Ringen unter den Augen. "Es stinkt, es ist laut, alle laufen durcheinander, schimpfen und streiten. Es ist die Hölle!" Der Meister lächelt. "Geh nach Hause und lass die Tiere wieder ins Freie. Komm morgen wieder." Als der Mann am nächsten Tag wiederkommt, wirkt er ruhig und entspannt. "Es ist herrlich! Diese Ruhe, diese Ordnung, diese Harmonie. Und jede Menge Platz! Einfach himmlisch!"

Buchtipps: Zum Thema "Hörsinn"

"Hört mal was da klingt"

Die Schärfung aller Sinneswahrnehmungen ist eine zentrale Entwicklungsaufgabe. Dieses Buch trägt dazu bei, dass das Ohr dabei nicht vernachlässigt wird. Deshalb sollte das Hören nicht nur Thema der pädagogischen Arbeit sein, sondern auch darüber hinaus Bedeutung haben bei der Gestaltung der Raumakustik, beim Erkennen von Hördefiziten oder beim bewussten Vorlesen und Sprechen. Neben einer Fülle von Anregungen zur Hör-Förderung und zur auditiven Sensibilisierung der Kinder hat das Buch daher einen zweiten, mindestens ebenso wichtigen Schwerpunkt: Es weist PädagogInnen und Interessierte immer wieder darauf hin, wie wichtig es ist, den Hörsinn im alltäglichen Handeln mit zu berücksichtigen.

ISBN-13: 978-38670200053 (ansehen und bestellen: [HIER](#))

"Was ist was? Akustik"

Unsere Welt ist voller Geräusche. Ständig dringen die unterschiedlichsten Laute an unser Ohr. Der komplett neu bearbeitete Band führt auf eine Entdeckungsreise in die Welt des Schalls: Er erklärt, was Schall ist, wie Schallwellen sich ausbreiten und wie sich Tiere mit Hilfe von Schallwellen orientieren. Der Band informiert außerdem über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Schalls, z.B. beim Aufspüren von Rohstoffen oder bei der Übermittlung von Nachrichten per Telefon oder Radio.

ISBN: 978-3788602680 (ansehen und bestellen: [HIER](#))

"Maga und die verzauberten Ohren"

Maga steht vor einer schwierigen Aufgabe: Nur sie alleine kann ihren verzauberten Bruder befreien. Gar nicht so einfach für ein kleines Hexenmädchen, das noch dazu gehörlos ist. Damit sie richtig zaubern kann, muss sie erst die Gebärdensprache lernen.

ISBN: 978-3-9523171-2-9 (ansehen und bestellen: [HIER](#))

"Durchs wilde Gehörlosistan"

Ein einfühlsamer und lehrreicher Reiseführer: Komm in unser Land! Es sieht zwar genauso aus wie deines, auch die Leute darin sehen genauso aus wie die Leute deines Landes. Aber irgend etwas ist anders...nur was...was? Dies herauszufinden und sich dort zurechtzufinden - dafür ist dieser kleine Reiseführer eine Hilfe. Inge Blatter-Meiboom nimmt dich mit auf die Reise und zeigt dir Dinge, die man von außen nicht so ohne Weiteres entdecken kann. Mit Augenzwinkern und Humor zeigt sie Situationen aus dem Alltag und erzählt auch eigene Erlebnisse im Umgang mit Landsleuten sowie mit "Höristanern".

ISBN: 978-3-9523171-4-3 (ansehen und bestellen: [HIER](#))

Arbeitsblatt

An dieser Stelle fanden Sie in den letzten drei Ausgaben unseres Newsletters das Arbeitsblatt zum jeweiligen Thema. Dieses Angebot wurden von Ihnen und Ihren KollegInnen gerne in Anspruch genommen. Wir bedanken uns dafür. Leider ist es uns aus finanziellen Gründen derzeit nicht möglich, diesen Service aufrecht zu erhalten. Die vorhandenen Arbeitsblätter zu den Themenkreisen Altersbild, Generationen und Barrierefreiheit finden Sie aber weiterhin zum Download auf: http://www.zgb.at/kinder_jugend/schule_didaktischer_service.php

Alltagsexperiment: Was bedeutet für mich mein Hörsinn?

Nehmen Sie sich nun fünf Minuten Zeit. Schalten Sie alle Geräte um sich herum aus, die ein Geräusch verursachen. Hören Sie in diese Stille hinein. Nun lesen Sie sich folgendes Gedicht von Silvia Keidel durch.

Was würde es für Sie ganz persönlich bedeuten, wenn Sie ab jetzt fast nichts mehr hören würden? Auf welche Hilfe von außen wären Sie angewiesen? Was würden Sie von Ihrer Umwelt brauchen, um sich nicht vom Leben ausgeschlossen zu fühlen?

"Alles hat seinen Sinn" von Silvia Keidel

Der Wind weht über die Erde und streicht durch die Pflanzen,

ich sehe wie die Bäume sich wiegen und die Blätter tanzen.
Herbstlaub welches sich noch konnte halten,
weht raschelnd zu Boden - ich kann es erahnen.

Eine Amsel sitzt auf der Tannenspitze und zwitschert ihre Lieder,
sie schaukelt im Wind und sperrt den Schnabel auf, immer wieder.

Noch gar nicht lange her, da hörte ich alles in seiner Weise,
doch jetzt ist da draußen alles für mich viel zu leise.
Oh, wie ich diese Töne vermisse, jeden seiner Art,
die ganz lauten spüre ich, aber die leisen sind viel zu zart!

So oft fühle ich mich verlassen, einsam und isoliert.
Wie oft habe ich gegen die Machtlosigkeit rebelliert!
Tausend Mal hab ich gefragt, warum mir das passiert,
ich war voll Ärger, Selbstmitleid - hab gebetet und darüber sinniert.

Doch wenn ich sehr traurig bin in dieser stillen Zeit,
gibt mir etwas Kraft, weiterzumachen - es sagt: Sei bereit!
Wie die Sonne kommt es hinter dunklen Wolken hervor,
trägt auf Engelsschwingen meine Sorgen zum Himmel empor.

Ich weiß, ich werde es schaffen und der modernen Technik sei Dank,
dass ich bald zwar anders, doch wieder etwas hören kann.
Tief in mir spür ich den Frieden und bin sicher, alles hat seinen Sinn.
Ich lebe und freue mich, dass ich ein Teil des Universums bin!

Linktipps:

http://www.ohrenseite.de/eb/eb_almuth_schreiber.pdf - Ein Erfahrungsbericht zu den Auswirkungen einer Schwerhörigkeit auf die Psyche.

<http://www.oegl.b.at/> - Österreichischer Gehörlosenbund

<http://www.gebaerden-sprache.ch/> - Webseite des Vereins zur Förderung der Gebärdensprache bei Kindern. Hier kann man sein Wissen zur Gebärdensprache testen, Bücher zum Thema finden, wie sieht es mit der Gebärdensprache im Radio aus u.v.m.

Unser Team steht Ihnen natürlich jederzeit für Fragen, Anregungen und Wünschen von Montag - Freitag, 8.00 - 12.00 Uhr, unter der Nummer 0662 / 840 281, oder unter astrid.zechner@zgb.at zur Verfügung.

Sie sind auch jederzeit herzlich eingeladen unsere Homepage für weiterführende Informationen zu besuchen: www.zgb.at

An- und Abmeldung des Newsletters bitte ausschließlich unter astrid.zechner@zgb.at .

Impressum

Die weibliche Form ist der männlichen Form in diesem Newsletter gleichgestellt; lediglich aus Gründen der Vereinfachung wurde die männliche Form gewählt.

Eigentümer, Herausgeber, Medieninhaber:

Gemeinnütziger Verein: Zentrum für Generationen & Barrierefreiheit

Kontakt: Reichenhallerstraße 6, 5020 Salzburg, Tel & Fax 0662-840281, Email:
office@zgb.at

Copyrights: ZGB Zentrum für Generationen & Barrierefreiheit

Träger: Zentrum für Generationen & Barrierefreiheit

Obmann: HR Prim. i.R. Dr. Peter Erhart, ehem. Vorstand der Universitätsklinik für Geriatrie
Salzburg

Obmann-Stellvertreterin: OA i.R. Dr. Christa Erhart / ehem. Oberärztin Universitätsklinik für
Geriatrie Salzburg

Geschäftsführung & Pädagogische Leitung: Susanne Schinagl

Wissenschaftliche Leitung: OA i.R. Dr. Christa Erhart Leiterin Kinder- & Jugendbereich:
Dipl.soz.päd. Astrid Zechner

Redaktion: Susanne Schinagl, Astrid Zechner

Illustrationen: der Christian Tschepp