klingt **gut**

Mit tollem Rätselspaß auf Seite 4

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es ist soweit – der Herbst steht vor der Tür! Nun beginnt wieder die goldene Jahreszeit, in der Sie das Laub rascheln hören und wo Sie es sich zu Hause gemütlich machen.

In unserer aktuellen Ausgabe lesen Sie unter anderem, wie Sie diesen Herbst richtig heizen (Seite 2) und wie Sie Ihr Gehirn wie einen Muskel trainieren können (Seite 2). Außerdem stellen wir Ihnen eine unserer Mitarbeiterinnen vor (Seite 3).

Um Ihnen die kälteren Tage ein wenig zu versüßen, haben wir Ihnen wieder ein tolles Rezept zum Nachkochen zusammengestellt (Seite 2). Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, an unserem Rätsel teilzunehmen und ein spannendes Hörbuch zu gewinnen (Seite 4).

Genießen Sie die bunte Jahreszeit! Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihre

S. Degelmann

Sandra Degelmann,
Hörakustikmeisterin und
Geschäftsführerin

Maronensuppe mit Orangenfilets

Zutaten – für 3 Portionen

300 g	Maronen
3	Frühlingszwiebeln
2 EL	Butter
500 ml	Rinderbrühe
125 g	Schlagsahne
1	Orange
1 EL	Sesam
3 EL	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer

Und so geht's:

1 | Maronen klein würfeln. Frühlingszwiebeln abwaschen und in feine Ringe schneiden.

2 | Butter in einem Topf erhitzen, die Maronen und die Hälfte der Frühlingszwiebeln darin anbraten. Brühe und Sahne hinzugeben und alles ca. 15 Minuten kochen lassen. Anschließend pürieren.

3 | Orange schälen und das Fruchtfleisch herauslösen. Den Saft dabei auffangen.

4 | Den Orangensaft zu der Suppe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 | Suppe auf Tellern verteilen und die restlichen Frühlingszwiebeln, einige Orangenfilets, Sesam und einen Klecks Crème fraîche darauf verteilen.

410 kcal • 22 g Eiweiß
5 g Fett • 45 g KH

Arbeitszeit
25 Minuten

Richtig heizen: So geht es

Jedes Grad Raumtemperatur macht sich beim Energieverbrauch bemerkbar: Wer in seiner Wohnung die Temperatur um ein Grad senkt, spart, über das Jahr gerechnet, etwa sechs Prozent an Heizenergie.

Nicht jeder Wohnraum muss gleich warm sein: Im **Badezimmer** sollte es zur Hauptbenutzungszeit mit 22 °C bis 24 °C am wärmsten sein. Für einen guten Schlaf sind etwa 18 °C im **Schlafzimmer** am besten. In **Wohnzimmer** und **Küche** sind 20 °C empfehlenswert. Bei herkömmlichen Thermostaten entspricht dies etwa Stufe 3. Gut zu wissen: Räume, in denen Teppichböden liegen, empfindet man als wärmer – sie können häufig weniger beheizt werden. Zimmertüren zu wenig beheizten Räumen sollten stets geschlossen sein!

In der kalten Jahreszeit sollten Sie Ihre Wohnung während einer längeren Abwesenheit auf Temperatur halten und nicht unter 18 °C auskühlen lassen. Sie sollten Ihre Heizungsanlage zudem regelmäßig von einem Fachmann warten lassen.

Wer darauf achtet, nachts die Rollos zu schließen, und die Vorhänge zuzieht, kann den Wärmeverlust, der durch die Fensterflächen entsteht, um bis zu 20 % senken. Vor den Heizkörpern sollte man keine Vorhänge haben – sie verhindern, dass sich die warme Luft im Raum verteilt.

Das Gehirn wird trainiert wie ein Muskel

Warum Hörgeräte geistig fit halten

Was tun wir nicht alles, um uns fit zu halten. Viele Menschen wissen allerdings nicht, dass auch das Gehör einen großen Einfluss auf unsere Fitness hat. Denn wenn eine Hörminderung nicht behandelt wird, kann das unser Denkvermögen beeinträchtigen. Auch das Risiko, an Demenz zu erkranken, ist höher.

Ein Hörverlust verursacht einen kognitiven Verfall. Deshalb ist es wichtig, diesen frühzeitig behandeln zu lassen! Der Grund dafür ist, dass sich die Aktivität im Gehirn verringert. Das Risiko, an Demenz zu erkranken, erhöht sich. Das Demenzrisiko bei Menschen mit mittelgradiger Hörminderung ist dreimal so hoch wie normal. Bei einer starken Hörminderung ist es sogar fünfmal so hoch.

Viele Menschen ziehen sich durch ihr vermindertes Hörvermögen zurück, nehmen nicht mehr aktiv am sozialen Leben teil und werden depressiv.

Soziales Leben fördert geistige Fitness

Gutes Hören trainiert das Gehirn sozusagen wie einen Muskel. Gerade die aktive Teilnahme an sozialem Leben ist wichtig, um die geistige Fitness zu fördern – sei es eine Familienfeier, ein Kinobesuch oder ein Treffen unter Freunden.

Wird ein Hörverlust nicht behandelt, beeinträchtigt das nicht nur das soziale Miteinander. Schlechtes Hören kann auch Stress und Erschöpfung zur Folge haben. Darüber hinaus kann es die Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden mindern.

Ebenso ist gutes Hören für die körperliche Fitness wichtig. Auch bei sportlichen Aktivitäten wie Joggen, Radfahren oder Wandern ist es wichtig, gut zu hören. Es gibt Hörgeräte, die speziell für sportlich aktive Menschen entwickelt wurden. Diese sind besonders robust und bieten einen guten Tragekomfort. Sie sind gegen Wind und Wetter sowie gegen Schweiß und Feuchtigkeit beständig. Solche Hörlösungen sind auch für ein kleines Budget erhältlich.

Ob geistige oder körperliche Fitness – eines steht fest: Je eher man sich mit einem Hörgerät versorgen lässt, desto leichter ist die Gewöhnung an die Technik. Außerdem sind die Einbußen in der Wahrnehmung geringer. Das Gehirn wird nicht überfordert, und es bleibt genug geistige Vitalität für andere Dinge des Lebens.

Sie möchten Ihr Gehirn trainieren?

Bei Vorlage dieses Gutscheins in einem Fachgeschäft von Hörgeräte Luchs erhalten Sie einen kostenlosen Hörtest sowie ggf. die Möglichkeit, neueste Hörgeräte-Technik auszuprobieren.

Einzulösen bis zum 25.11.2022

Neue Hörgeräte, ungewohnte Hintergrundgeräusche

Ob im Restaurant, beim Shoppen oder im Bus auf dem Weg zur Arbeit: Wer mit Hörgeräten in der Öffentlichkeit unterwegs ist, empfindet die Umgebung oft als unangenehm laut – besonders wenn er die Hörgeräte erst seit Kurzem trägt.

Das Gehirn muss erst wieder lernen, Geräusche nach Lautstärke und Priorität „einzusortieren". Dafür ist es wichtig, die Hörgeräte trotz lauter Geräuschkulisse regelmäßig zu nutzen.

Muss ich mein Hörgerät auf Hintergrundlärm für jede Situation anpassen?

Nein. Ihr Hörakustiker stellt das Hörgerät in enger Abstimmung mit Ihnen auf Ihre persönlichen Höreindrücke und Alltagssituationen ein. Besprechen Sie mit Ihrem Hörexperten, was Sie beim Busfahren oder im Restaurant stört oder ob Sie gerne ins Theater gehen.

Bestimmte Hörgeräte haben verschiedene Hörprogramme für unterschiedliche Orte, die man über eine App auf dem Smartphone oder über einen Schalter am Gerät auswählen kann. Damit können sich Hörgeräteträger sehr einfach an klangliche Besonderheiten ihrer Umgebung anpassen und zusätzlich Hintergrundgeräusche unterdrücken, falls dies nicht automatisch erfolgt.

Hightech-Hilfen für unterwegs

Was die Eingewöhnung ebenfalls erleichtert: Moderne Hörgeräte können Hintergrundgeräusche technisch abmildern. Das erfolgt zum Beispiel, indem sich die Richtwirkung der Mikrofone automatisch auf die Position des Gesprächspartners ausrichtet. Das erleichtert Unterhaltungen in einem lauten Umfeld erheblich. Viele moderne Hörgeräte können zur Verminderung von Umgebungsgeräuschen individuell eingestellt werden.

Können wir Glückshormone beeinflussen?

Wie wir durch Sport, Ernährung oder gedankliche Steuerung auf die Ausschüttung von Hormonen Einfluss nehmen können

Sogenannte Neurotransmitter, also Botenstoffe im Gehirn, bestimmen, wie wir uns fühlen. Es gibt einige von ihnen, die täglich unseren Körper fluten und im Zusammenspiel unsere Laune beeinflussen.

Das Motivationshormon **Dopamin** wird beispielsweise ausgeschüttet, wenn wir neue Aufgaben angehen, überrascht werden oder uns auf etwas Positives freuen.

Serotonin dagegen ist ein Botenstoff, der ausgeglichen und zufrieden macht. Wir produzieren ihn, wenn wir sozial interagieren – oder uns als Gewinner fühlen. Das Kuschelhormon **Oxytocin** wiederum entsteht bei angenehmer körperlicher Berührung, während **Endorphine** quasi vom Körper selbst produzierte Opioide sind. Damit wir uns gut fühlen, muss der individuelle Cocktail stimmen.

Wie können wir auf Glückshormone Einfluss nehmen?

Bewegung und Sport können den Dopaminspiegel erhöhen.

Lebensmittel wie Soja, Cashewnüsse, Bananen, Datteln, Avocados, Hülsenfrüchte, Haferflocken oder Mozzarella enthalten L-Tryptophan. Diese essenzielle Aminosäure, die der Körper nicht selbst herstellen kann, hilft dabei, den Serotonin-Spiegel zu normalisieren.

Einige Nahrungsmittel tun uns jedoch nicht gut und senken die Laune. Dazu zählen stark verarbeitete Lebensmittel mit gesättigten Fettsäuren oder Zucker. Fast Food ist ebenfalls schlecht für die Stimmung.

Hörgeräte Luchs stellt vor

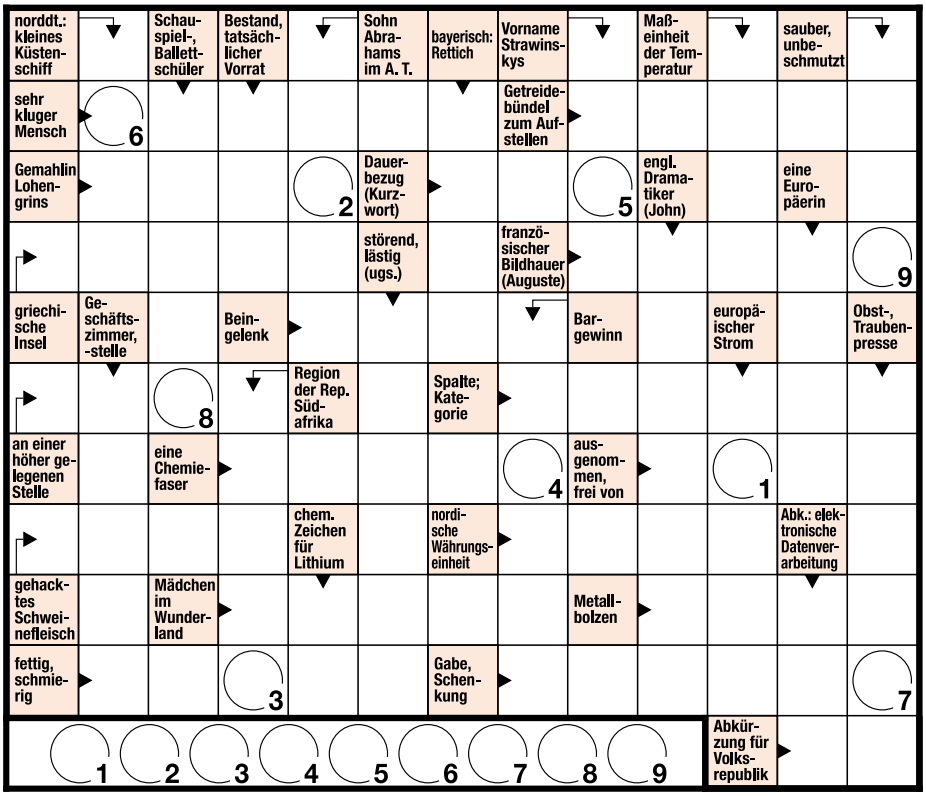
CORNELIA OSEL

Hörakustikerin und Betriebsleitung in Naila, Leiterin des Hausbesuchsservices

Liebe Kundin, lieber Kunde,

mein Name ist Cornelia Osel und ich bin im Fachgeschäft in Naila als Betriebsleitung tätig. Ich leite neben meiner Tätigkeit im Fachgeschäft den Hausbesuchsservice. Es ist mir eine Herzensangelegenheit unseren Kundinnen und Kunden wieder mehr Lebensqualität zukommen zu lassen, um mehr am Leben teilnehmen zu können.
Ein Zitat von Goethe finde ich zum Thema Hören sehr treffend:
„Wer nichts zu hören bekommt, wird auch nichts zu sagen haben!"

Ihre Cornelia Osel



Herzlichen Glückwunsch

Das Lösungswort des letzten Kreuzworträtsels ist „Fahrradtour“. Frau Fleischmann übergibt Herrn Klaus Dieter Träger aus Unterlangenstadt den Gewinn.
Wir wünschen viel Spaß beim Hören!

Rätseln und gewinnen

Welches Fest im Herbst gewinnt in Deutschland immer mehr an Beliebtheit?

Der Weg zum Gewinn

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken Sie diese an:

Hörgeräte Luchs
Frankenwaldstrasse 1
95119 Naila

Gerne können Sie die Postkarte auch in einem unserer Fachgeschäfte abgeben. Oder Sie senden eine E-Mail mit dem Lösungswort an:

info@hoergeraete-luchs.de

Einsendeschluss ist der 25.11.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung möglich. Eine Teilnahme im fremden Namen, insbesondere durch Gewinnspielagenturen, sowie die Teilnahme mithilfe automatisch generierter Massenzusendungen sind nicht erlaubt.

Konzeption und Design: Sinfona GmbH | www.sinfona.de – Bildnachweis: shutterstock, Sinfona GmbH, Hörgeräte Luchs

Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklären Sie sich einverstanden, dass Hörgeräte Luchs GmbH Sie schriftlich, per Telefon und/oder E-Mail über den Gewinn informiert. Des Weiteren erklären Sie sich bereit, dass Ihr Name und ein Foto von der Gewinnübergabe in der nächsten Ausgabe des Kundenmagazins veröffentlicht wird. Die Daten werden elektronisch für diesen Einwilligungszweck gespeichert und nach der Bekanntgabe des Gewinns gelöscht. Wir versichern Ihnen, dass Ihre Daten nur für interne Zwecke genutzt werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Sie haben jederzeit das Recht, der Nutzung oder Übermittlung der Daten mit Wirkung für die Zukunft zu widersprechen. Der Widerspruch ist an Hörgeräte Luchs GmbH, Frankenwaldstrasse 1, 95119 Naila zu richten. Bitte beachten Sie auch unsere Hinweise zum Datenschutz unter https://www.hoergeraete-luchs.de/datenschutz.html

Hier finden Sie Hörgeräte Luchs

95119 NAILA
Frankenwaldstr. 1
Tel.: 09282 984796

Öffnungszeiten:
Mo. – Do.: 08.00 – 13.00 Uhr
und 14.00 – 18.00 Uhr
Fr.: 08.00 – 12.00 Uhr

96317 KRONACH
Andreas-Limmer-Str. 5
Tel.: 09261 530833

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr.: 09.00 – 13.00 Uhr
und 14.00 – 18.00 Uhr

95233 HELMBRECHTS
Luitpoldstr. 31
Tel.: 09252 2515310

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do. und Fr.: 08.30 – 13.00 Uhr
und 14.00 – 18.00 Uhr
Mittwochnachmittag geschlossen

HÖRGERÄTE LUCHS

Service-Point

Nutzen Sie auch unsere **Service-Points** in **Tettau**, **Steinbach am Wald**, **Wallenfels**, **Nordhalben** und **Ludwigsstadt**.

Die Servicezeiten können Sie den aktuellen Gemeindeblättern entnehmen oder kontaktieren Sie uns in Ihrem Fachgeschäft.

Besuchen Sie uns auf Facebook!
https://www.facebook.com/hoergeraete.luchs

www.hoergeraete-luchs.de