

klingt gut



Gewinnen
Sie ein tolles
Hörbuch auf
Seite 4



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Frühling ist da! Wir können ihn mit allen Sinnen wahrnehmen und genießen.

Die warme Sonne auf der Haut, den Duft von Hyazinthen in der Nase. Die ersten Tulpen und Narzissen fangen an zu blühen. Die Vögel wecken uns am Morgen mit ihrem virtuoson Zwitschern.

Lesen Sie in unserer aktuellen Ausgabe der „klingt gut“ etwas über den Sinn von Nistkästen im Garten sowie über die Fähigkeit des „inneren Ohres“. Dass unser Gehör sogar im Schlaf funktioniert, erfahren Sie auf Seite 3.

Unser Frühlingsrezept mit aromatischem Bärlauch und Spargel lädt zum Nachkochen ein. Außerdem geben wir Tipps, wie

Sie dem Winterspeck Ade sagen können, damit Sie im Frühling eine gute Figur machen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen – und eine wunderbare Frühlingszeit!

Ihre

S. Degelmann

Sandra Degelmann,
Hörakustikmeisterin und
Geschäftsführerin



Hören wie ein Luchs

www.hoergeraete-luchs.de



Bärlauch-Graupen-Risotto

Zutaten – für 4 Portionen

- 200 g Graupen
- 4 EL Butter
- 2 St. Schalotten
- 1 Prise Salz, Pfeffer (schwarz)
- 100 ml trockener Weißwein
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 750 ml Gemüsebrühe
- 30 g Bärlauch
- 1 Bund grüner Spargel

Und so geht's:

1 | In einem Topf Brühe ggf. anrühren und aufkochen. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Schalotten und Graupen mit etwas Salz ca. 1–2 Min. glasig dünsten.

2 | Mit Wein ablöschen und so lange köcheln, bis die Flüssigkeit komplett reduziert ist. Ein Drittel der Brühe zugießen und bei mittlerer Hitze unter Rühren einkochen, bis die Graupen die Flüssigkeit aufgenommen haben. Diesen Vorgang mit der restlichen Brühe zweimal wiederholen, sodass die Graupen ca. 25 Min. kochen.

3 | Inzwischen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Stangen schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken.

4 | In einer Pfanne restliche Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Spargel darin ca. 4–5 Min. anbraten. Dabei geleg. durchschwenken, salzen und pfeffern. Bärlauch mit zwei Drittel Ziegenfrischkäse unter das Graupenrisotto ziehen und abschmecken. Auf Teller oder Schalen verteilen, Spargel darauf anrichten und mit übrigem Ziegenfrischkäse toppen.

 465 kcal • 16 g Eiweiß
23 g Fett • 41 g KH

 Arbeitszeit
35 Minuten

Wozu brauchen Vögel eigentlich Nistkästen?

Frühlingszeit ist Nistzeit. Um Vögel in den Garten zu locken, stellen oder hängen viele Menschen Nistkästen auf, in denen Vögel ihren Nachwuchs aufziehen können. Es macht große Freude, sie beim Füttern der Jungvögel zu beobachten.

Aber warum sind Vögel denn überhaupt auf Nistkästen angewiesen? Vögel bauen sich in der Natur doch auch ein eigenes Nest. Ja, aber: Typische Orte, wo Vögel in der Natur nisten, wie Totholz, Naturhöhlen und Mauernischen sind in modernen Gärten selten geworden.

Nistkästen sind aber nicht nur während der Brutzeit hilfreich und ein sinnvoller Beitrag zum Naturschutz. Da Vögel eine konstante Körpertemperatur von 39 bis 42 °C halten müssen, suchen sie in kalten Winternächten Schutz in Unterküften. Tatsächlich sind sogar einige Vogelarten – wie der Haussperling – dafür bekannt, sich ein regelrechtes Winternest im Nistkasten einzurichten. Aber auch für Insekten, Eichhörnchen oder Fledermäuse stellen Nistkästen im Winter einen Rückzugsort dar.

Wer einen Nistkasten selber bauen möchte, findet Anleitungen u. A. auf www.nabu.de.



Brutplatz im Frühling

Kreativ! Das „innere Ohr“ hört sogar ohne Ton

Komponieren mit dem Ohr des Geistes



Eine „innere Stimme“ kennt wohl jeder von uns. Sie ist eine Art Intuition, unser Bauchgefühl. Sie hilft uns, Entscheidungen zu treffen, oder gibt uns gute Ratschläge.

Allerdings haben Menschen ein „inneres Ohr“, auch „geistiges Ohr“ genannt, das in der Lage ist, Geräusche zu hören, die nicht vorhanden sind. Was kurios klingt, ist seit Neuestem wissenschaftlich belegt: Wir „hören“ auch tonlos.

Ohrwürmer im Kopf

Haben Sie ein Lieblingslied, welches Ihnen oft durch den Kopf geht? Einen richtigen Ohrwurm sozusagen. Ohrwürmer sind sehr häufig; die meisten Menschen kennen dieses Erlebnis, Musik

nur mit dem „inneren oder geistigen Ohr“ zu hören.

Wie ist es möglich, Musik zu „hören“, wenn sie gar nicht gespielt wird? Um das herauszufinden, wurden Testpersonen in einer Reihe von Experimenten kurze Stummfilmsequenzen, in denen Hörerlebnisse wie etwa ein krähernder Hahn oder eine zerbrechende Vase zu sehen waren, vorgeführt. Währenddessen wur-

de ihre Gehirnaktivität gemessen. Das Interessante ist: Bei allen Testpersonen zeigte das Hörzentrum ein hohes Maß an Aktivität, obwohl es während der Filmvorführung völlig still war. Das „innere Ohr“ hörte offenbar, was die gezeigten Bilder vermittelten.

Wahre Kunst: Komponieren mit dem Ohr des Geistes

Besonders bei Musikern und Komponisten ist die Fähigkeit, mit dem Ohr des Geistes zu hören und sogar zu komponieren, ausgeprägt. Viele von ihnen haben die Fähigkeit, verschiedene Gruppen von Musikinstrumenten, wie Streicher, Bläser und Schlaginstrumente, gleichzeitig zu erfassen. Einige sind in der Lage, ein ganzes Orchester in ihren Köpfen zu kreieren und alle Instrumental- und Vokalstimmen einer Komposition aufzuzeichnen.

Voraussetzung dafür ist allerdings ein gut funktionierendes Gehör, denn unser Gehirn erzeugt nur die Töne, die es kennt.



Wir laden Sie ein zu einem kostenlosen Hörcheck! Reservieren Sie sich jetzt Ihren Termin!

Bei Vorlage dieses Gutscheins im Fachgeschäft von Hörgeräte Luchs erhalten Sie einen kostenlosen Hörtest sowie ggf. die Möglichkeit, neueste Hörgeräte im eigenen Alltag zu testen.

Einzulösen bis zum 31.05.2024

Wir hören auch im Schlaf gut

Unser Gehirn als wachsames Denkorgan

Auf unsere Ohren ist Verlass. Sie sind dauerhaft aktiv, im Gegensatz zu vielen anderen Körperfunktionen sogar während der Schlafphasen. Wir können zu dieser Zeit zwar Geräusche ignorieren, aber unser Gehör nimmt sie trotzdem wahr. Laute und unerwartete Geräusche rufen sogar eine besondere „Weckfunktion“ auf den Plan – ein Instinkt aus der Zeit der Jäger und Sammler. Diese Funktion ist ein Abwehrmechanismus unseres Körpers, der es uns erlaubt, schnell zu reagieren.

Im Schlaf bekommen wir also nichts von unserer Umwelt mit, unser Gehirn aber schon.

Schlaf ist für Körper und Geist unverzichtbar. Denn während der Körper ruht, nutzt unser Gehirn die Pause, um Erinnerungen zu sortieren und abzuspeichern, die Synapsen neu zu kalibrieren und Abfallstoffe auszuschwemmen. Damit das Gehirn in dieser Zeit nicht gestört wird, nehmen wir während des Schlafs nur noch eingeschränkt Reize der Außenwelt wahr: Der Wecker dringt meist durch, aber der Verkehrslärm oder das Sprechen des Partners oft nicht.

Das Gehirn unterscheidet auch im Schlaf sinnvolle und sinnlose Sprachinformationen

Eine französische Studie er-

forschte diese selektive Reizunterdrückung im Schlaf. Das Ergebnis war: Auch im Schlaf hört unser Gehirn weiter zu – und dies hochgradig selektiv. Wie für den Wachzustand typisch, wurden die sinnvollen Sprachinhalte auch im Schlaf bevorzugt verarbeitet und verstärkt. Das sinnlose Plappern dagegen

stufte das Gehirn als unwichtig ein und dämpfte es ab.

Unser Gehirn passt allerdings seine Reaktion an die jeweilige Schlafphase an. Wenn wir intensiv träumen – wie während der REM-Phasen, werden auch wichtige, sinnvolle Reize und Informationen unterdrückt.



Weg mit dem Speck!

Gerade jetzt im Frühling, wo die dicken Wintersachen durch luftig-leichtere Kleidung ersetzt werden, stört so manchen jedes Speckkröllchen besonders. Gut, wenn man weiß, wie man schnell und gesund Gewicht verlieren kann.

3 Tipps zum Abnehmen

1. Verzichten Sie auf Snacks zwischendurch, auf Fastfood, versteckte Fette in Wurst, Käse oder Kuchen, auch auf süße Drinks und Alkohol! Essen Sie bewusst und nur, wenn Sie wirklich hungrig sind!

2. Bewegen Sie sich – vorzugsweise an der frischen Luft!

Im Rahmen einer Studie aus England konnten Forscher einen verbesserten Fettstoffwechsel bei körperlicher Aktivität auf nüchternen Magen feststellen. Sport vor dem Frühstück gilt demnach als wahrer Fatburner! Der gesamte Stoffwechsel kommt auf Trab, das Körpergefühl wird besser, und man startet gut gelaunt in den Tag. Bewegung und Sport helfen auch dabei, das Gewicht nach dem Abnehmen zu halten.

3. Viel Wasser und Kräutertee trinken! Trinken macht satt. Die vermehrte Flüssigkeitszufuhr unterstützt außerdem das Ausscheiden von Problemstoffen, die durch das Auflösen von Körperfett frei werden.

Wasser wird im Körper für viele Prozesse benötigt. Ein Flüssigkeitsmangel kann z.B. dazu führen, dass das Innenohr schlechter durchblutet wird. Dies ist dann möglicherweise eine Ursache für Tinnitus und Hörsturz.

Ausreichend zu trinken ist also auch für das Gehör wichtig.

Hörgeräte Luchs stellt vor



Michaela Hauer

Liebe Kundin, lieber Kunde,

mein Name ist Michaela Hauer. Seit April 2015 unterstütze ich das Team von Hörgeräte Luchs. Man sieht mich nur selten in den Geschäftsräumen, weil ich mich im Hintergrund mit der Verwaltung, Organisation und Buchhaltung beschäftige, damit alles am Laufen bleibt. Möglicherweise haben Sie aber schon Post von mir bekommen, wenn ich Sie zum ersten Service einlade, denn das gehört auch zu meinen Aufgaben. Weiterhin unterstütze ich meine Kolleginnen bei ihren täglichen Arbeiten, damit diese sich intensiv um ihr Gehör kümmern können. Denn Ihr optimales Sprachverstehen liegt uns am Herzen!

„Es hört doch jeder nur, was er versteht“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Ihre Michaela Hauer

irgendwann	↘	eine Zahl	↘	dt. Schauspieler: ... Rühmann	↘	Spionin, weiblicher Spitzel	↘	prüfen, testen	↘	blutstillendes Mittel	↘	Zufluchtsort (griech.)	↘	spitzer Dorn an Laufschuhen
↖						germanischer Wurfspieß	↗			Sportkanone (ugs.)	↖			
kleines stehendes Gewässer		Tierpflege	↻8					veraltet für Tintenfisch					↻2	
↖	↻3					norwegische Währung (Abk.)	↗			US-Boxlegende (Muhammad)				
Staat der Westindischen Inseln		Lehrling (Kurzwort)		längliche Einfräsung				steifes Sumpfgas		sich täuschen			Handwerksberuf	
Würzmittel für Speisen			↻4		poetisch: Biene			Haarknoten				↻10		
Stadt in Schleswig-Holstein	Weg des Motorkolbens			Anrede und Titel in Großbritannien	Südasiat		↻6				nordamerik. Wapiti-hirsch		Reizleiter im Körper	
kleiner Junge (Kosewort)	↻1					nicht sauber								
↖			↻5	Honigwein			↻7	Unterarmknochen						
saftige Kernfrucht						Transportschiff für Erdöl						↻9		
↻1	↻2	↻3	↻4	↻5	↻6	↻7	↻8	↻9	↻10					
										Kfz-Zeichen Ravensburg				



Rätseln und gewinnen

Welche duftenden Frühblüher gehören zur Familie der Spargelgewächse?

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

Herzlichen Glückwunsch

Das Lösungswort des letzten Kreuzworträtsels ist „Drachen“. Unsere Meisterin Theres Fischer überreicht der Gewinnerin Frau Elisabeth Hofmann aus Kronach das Hörbuch „Stay away from Gretchen: Eine unmögliche Liebe“ von Susanne Abel. Wir wünschen viel Spaß beim Hören!



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. und Do.: 08.30 – 13.00 Uhr
 und 14.00 – 18.00 Uhr
 Mi. und Fr.: 08.30 – 13.00 Uhr



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 und Instagram!
www.facebook.com/hoergeraete.luchs
www.instagram.com/hoergeraete.luchs

www.hoergeraete-luchs.de

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