

## Gut hören ist eine Herausforderung für viele

28.01.2025 Rheinfelden, Gesundheit



[Der Anlass des Gesundheitsforums im Tertianum Salmenpark war sehr gut besucht. Foto: zVg](#)

Starker Auftakt ins 2025 und Fokus auf Gesundheit

Wie geht's Dir? Mit dieser einfachen, aber zentralen Frage eröffnete das Gesundheitsforum Rheinfelden vergangene Woche seinen ersten Vortragsabend 2025 im Salmenpark zum Thema «gut hören». Das Publikum im vollen Saal machte begeistert mit. Das Gegenüber ernsthaft nach seinem Befinden zu fragen, kostet nichts und gibt die Möglichkeit, darüber in

den Austausch zu kommen. Diese Gelegenheit nutzten die Teilnehmenden dann auch gerne und erzählten dem jeweiligen Sitznachbarn von ihrem heutigen Tag.

«Gut hören – eine Herausforderung für viele»: Ein heikles Thema mit grosser Bedeutung. Gut hören – das klingt selbstverständlich, doch für viele wird es mit der Zeit anstrengend. Dabei ist der Übergang fließend: von normalem Hören bis zur schmerzlichen Erkenntnis, dass Lippenlesen immer häufiger zur Hilfe wird. Besonders während der Corona-Pandemie, als Masken das Lippenlesen unmöglich machten, wurde dies vielen Betroffenen bewusst. «Mein Vater erlebte diese Herausforderung selbst – ein Erlebnis, das uns zeigt, wie wichtig das Thema Hören für unser Wohlbefinden ist», leitete Béa Bieber, Präsidentin des Gesundheitsforums, ein. Warum gutes Hören für die Gesundheit entscheidend ist, hat viele Gründe: Soziale Interaktion und psychisches Wohlbefinden, kognitive Gesundheit, Sicherheit im Alltag und physische Gesundheit, um nur ein paar zu nennen. Im Rahmen der Veranstaltung wurden drei spannende Referate geboten, die das Thema Hören aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchteten. Dr. med. Annatina Bass von der HNO-Praxis Züst Rheinfelden erklärte die medizinischen Grundlagen und warum gutes Hören essenziell ist. «Mit einem passenden Hörgerät werden belegbar 48% des Demenzrisikos abgebaut», erklärte sie. Daniel Fester vom Audika Hörcenter gab Einblicke in moderne Hörlösungen und individuelle Anpassungsmöglichkeiten. Ebenso zeigte er mit seinem Geschäftspartner auf, wie eine gute Betreuung bei einer Höranalyse und bei einer Hörgeräteanpassung auszusehen hat. Rainer H. Porschen, Präsident der Schweizerischen Tinnitus-Liga, teilte Erfahrungen und Tipps zur Prävention sowie Selbsthilfe bei Tinnitus. «Konsequenter Lärmschutz in Beruf und Freizeit, akustische Reizüberflutung vermeiden, erlernen von Entspannungstechniken für Stresssituationen, wenig Nikotin, Alkohol und eine gesunde Ernährung sind wichtige Faktoren», führte er aus. Die Gelegenheit, mit den Referierenden beim Apéro zu sprechen, wurde dann auch rege genutzt. (mgt)