

fricktal.info

UF

Verlag: info@fricktal.info, 062 866 40 10

Textbeiträge: redaktion@fricktal.info

Inserate: inserat@fricktal.info

Florian Gartenbau
schneidet Ihre
Sträucher und Bäume





flyeronline.ch
Ihr Schweizer Druckportal

**Rickenbach
Elektro**

- Elektro • Haushaltsgeräte
- Photovoltaik • E-Mobility

Telefon 062 865 60 70
www.rickenbach-elektro.ch

Entsorgung Eiken AG



entsorgungeiken.ch
062 871 01 54

Spatenstich

In Zeiningen begannen die Bauarbeiten für das neue Mehrzweckgebäude, das bis Herbst 2026 fertiggestellt sein soll.

Seite 2

Willkommen im Jurapark

Die ersten Parktafeln an den Ortseingängen wurden montiert.

Seite 7

Gemeindenachrichten

Die neusten Meldungen rund um Ihre Wohngemeinde

Seiten 21 bis 25

Neue Sportarena

In Möhlin wird der Bau einer Sportarena mit Schwerpunkt Handballsport geprüft.

Seite 36

Auf Erfolgskurs

Das Damen-2.-Liga-Team von Volley Smash 05 Laufenburg-Kaisten zieht zum dritten Mal in Folge in den Aargauer Cup-Halbfinal ein.

Seite 38

Dem Hören Gehör schenken

Vortrag des Gesundheitsforums Rheinfelden stiess auf grosses Interesse



Es empfiehlt sich, dem Hörorgan Sorge zu tragen. Aber was, wenn man zunehmend schlechter hört oder plötzlich mit einem Tinnitus konfrontiert ist? Drei Referenten vermittelten im Rahmen des Vor-

trags «Hören im Fokus: Wie unser Gehör unser Leben beeinflusst» hilfreiche Informationen aus unterschiedlichen Perspektiven. Unser Bild (von links): Béa Bieber (Präsidentin Gesundheitsforum Rheinfel-

den), Rainer Porschien (Präsident Schweizerische Tinnitus-Liga), Daniel Fester (Hörsystemakustiker) und Dr. med. Annatina Bass (HNO-Ärztin). Foto: Sonja Fasler

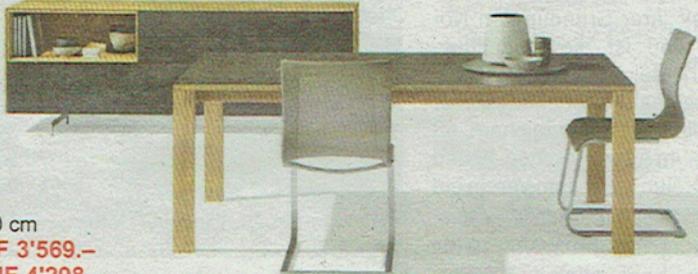
Seite 3

BREM
wohnen & einrichten

BREM wohnen & einrichten AG
Hauptstr. 111, 5070 Frick
Telefon 062 865 50 10
Montag geschlossen
Samstag 9.00 - 16.00 Uhr
www.moebel-brem.ch

**Bis 30% auf Tisch MAGNUM
in Keramik Iron Moss**
Nur solange Vorrat

TEAM 7



Auszugstisch MAGNUM
100 x 200 cm mit Klappeinlage 100 cm
In Erle statt CHF 5'099.- **nur CHF 3'569.-**
In Eiche statt CHF 6'159.- **nur CHF 4'298.-**
Stuhl Magnum **ab CHF 449.-** abgeholt

Qualität zum fairen Preis!

Dem Hören mehr Gehör schenken

Beim Gesundheitsforum Rheinfelden ging es um ein Problem, das längst nicht nur Senioren betrifft

Unser Gehör ist der Schlüssel zu einer erfolgreichen Kommunikation und einer guten Lebensqualität. Es empfiehlt sich, dem Hörorgan Sorge zu tragen. Aber was, wenn man zunehmend schlechter hört oder plötzlich mit einem Tinnitus konfrontiert ist? Drei Referenten vermittelten im Rahmen des Vortrags «Hören im Fokus: Wie unser Gehör unser Leben beeinflusst» hilfreiche Informationen aus unterschiedlichen Perspektiven.

SONJA FASLER

Gut 60 Personen, die meisten älteren Jahrgangs, besuchten den Vortrag, zu dem das Gesundheitsforum Rheinfelden eingeladen hatte. Präsidentin Béa Bieber zeigte sich überwältigt vom grossen Publikumsaufmarsch im Bistro Salmenpark und forderte die Leute auf, ihren jeweiligen Sitznachbarn zu fragen, wie es ihm gehe, und kurz mit ihm zu plaudern, was zu einem regen Austausch führte und die Stimmung auflockerte. Viele Leute gäben ungen zu, dass ihr Gehör nachlasse, so Bieber. Das Heimtückische sei, dass es ein schleichender Prozess sei. Doch das Hören habe viele wichtige Funktionen, sei es in Bezug auf die soziale Interaktion, das psychische Wohlbefinden, die kognitive Gesundheit, die Sicherheit im Alltag – beispielsweise im Strassenverkehr – und die physische Gesundheit.

Massiver Einfluss auf Demenzerkrankungen

Dies bestätigte auch die HNO-Ärztin Annatina Bass, welche früher am Uni-Spital in Basel und seit vergangenem Jahr in Rheinfelden praktiziert. Da das Hirn versuche, Klanglücken zu füllen, beeinflusse dies das Demenzrisiko: «Das Tragen von Hörgeräten kann den kognitiven Abbau um 48 Prozent verlangsamen.» Hören sei in jedem Lebensalter wichtig, betonte die Fachärztin, welche dem Publikum die Anatomie des Hörorgans näherbrachte. Sie empfahl, den Hörgang möglichst zu schonen und auf Wattestäbchen zu verzichten. Ab dem 65. Altersjahre nehme Schwerhörigkeit exponentiell zu. Von nachlassendem Gehör seien Männer häufiger betroffen als Frauen. «Plötzlich hört man die Bienen nicht mehr summen und die Vögel nicht mehr zwitschern», er-



HNO-Ärztin Dr. Annatina Bass vermittelte Einblicke in die Funktion unseres komplexen Hörsystems.
Foto: Sonja Faslser

klärte sie den schleichenden Prozess, der meist bei den hohen Frequenzen anfängt. Sie empfahl, das Nachlassen des Gehörs medizinisch abklären zu lassen. Die Ursachen im komplexen Hörsystem können unterschiedlich sein und vom verstopften Gehörgang über eine Fehlbildung bis hin zu einer Erkrankung der Hörknöchelchen reichen. Einige Probleme liessen sich operativ lösen. Dies sei allerdings nur beim äusseren Ohr möglich. Sei das Innenohr betroffen, könne nur ein Hörgerät oder bei starker Schwerhörigkeit ein Cochlea-Implantat helfen, betonte sie.

«Eine Million Menschen in der Schweiz leben mit einer Hörbehinderung, aber nur 25 Prozent haben ein Hörgerät oder ein Cochlea-Implantat», erklärte die Referentin und begründete dies damit, dass schlecht Hören zum einen als Stigma angesehen werde, zum anderen Hörgeräte teuer seien. Auch wenn AHV und Krankenkasse einen Anteil zahlten, seien die selbst zu tragenden Kosten vielen Betroffenen zu hoch. Hinzu komme das Ausfüllen von vielen Formularen, was viele ältere Menschen überfordere. Dem Thema Gehörtraining steht Annatina Bass kritisch gegenüber. «Der Nutzen ist umstritten und nicht wissenschaftlich belegt», erklärte sie. Hingegen empfahl sie ein Hörtraining mit Hörgeräten. «Das ist ein Gewöhnungsprozess, lassen Sie sie also nicht in der Schublade verschwinden.»

Hörgeräte regelmässig tragen

Genau dieses Thema griff Referent Daniel Fester vom Audika Hörcenter in Rheinfelden auf. Schliesslich ist der Hörsystemakustiker tagtäglich mit dem Anpassen von Hörgeräten beschäftigt. Dass ein Hörproblem bestehe, merkten viele Menschen vor allem bei Hintergrundgeräuschen, dem sogenannten «Cocktailparty-Effekt». Auch er betonte, dass ein Hörgerät möglichst regelmässig getragen werden sollte. Denn im Vergleich zum natürlichen Hören, fühlten sich die Töne synthetischer an. Oft seien es nicht einmal die Betroffenen selbst, die merkten, dass sie ein Hörgerät brauchen, sondern die zunehmend genervten Angehörigen.

Erstaunt nahm man zur Kenntnis, dass schlechtes Hören nicht nur ein Problem von älteren Leuten ist. Von den etwa 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung, die von einem Hörverlust betroffen sind, ist die deutliche Mehrheit im Arbeits- und Schulalter; nur rund ein Drittel ist im Rentenalter. Dass die Wahl des Hörgeräts nicht einfach ist, merkte man auch an Fragen aus dem Publikum. Schliesslich gibt es unzählige In-dem-Ohr- oder hinter-dem-Ohr-Geräte, Batterie- oder Akkubetriebenen. Und dank neusten Technologien könnten die Hörsysteme individuell auf verschiedene Situationen programmiert werden, zum Beispiel ruhiger oder geräuschvoller Umgebung, Musik oder Tinnitus. Wichtig

sei immer eine gute Beratung, betonte Fester.

Wenn es pfeift, rauscht, zischt oder summt

Rainer Porschien sprach ein Problem an, von dem etwa 15 Prozent der Menschen im europäischen Raum betroffen sind, den Tinnitus. Als Präsident der Schweizerischen Tinnitus-Liga, Leiter von Selbsthilfegruppen und selbst Betroffener teilte der Rheinfelder Erfahrungen und Tipps zur Prävention sowie Selbsthilfe. Tinnitus bezeichne jede Art von Ohr- oder Kopfgeräuschen, erklärte Porschien. Symptome können Schlafprobleme, Erschöpfung, Nervosität bis hin zu Depressivität sein. Dies kann beispielsweise zum Grübeln, verringerter Merkfähigkeit bis hin zu Rückzug und Vereinsamung sowie dem Verlust der Arbeitsfähigkeit führen.

«Leider gibt es keine Tablette, die den Tinnitus heilt», betonte Rainer Porschien. Umso wichtiger sei Prävention, wie konsequenter Lärmenschutz in Beruf und Freizeit, das Vermeiden akustischer Reizüberflutung, das Erlernen von Entspannungstechniken bei Stress sowie wenig Nikotin und Alkohol. Einem Tinnitus gehe oft ein schleichender Hörverlust voraus. Porschien empfahl, das Ohrgeräusch ernst zu nehmen und von einem HNO-Arzt abklären zu lassen. Wenn dem Betroffenen aus medizinischer Sicht nicht geholfen werden kann, müsse man lernen, mit der Situation umzugehen und versuchen, sich selbst zu helfen.

Die Gelegenheit, mit den Referierenden beim anschliessenden Apéro zu sprechen, wurde rege genutzt.

Hilfe bei Tinnitus

Die Schweizerische Tinnitus-Liga (STL) wurde 1990 von 13 Mitgliedern gegründet und wuchs rasch. Die Geschäftsstelle befindet sich am jeweiligen Wohnort des Präsidenten, zurzeit also in Rheinfelden. In der Schweiz gibt es mehrere Selbsthilfegruppen. Zwei davon, jene in Basel und Rheinfelden, leitet Rainer Porschien. Die Tinnitus-Liga erteilt unter anderem soziale Kurzberatungen, führt Informationsveranstaltungen durch, beantwortet Fragen zu medizinischen Fachausdrücken, Diagnosen und Therapieformen, gibt Empfehlungen zu Ärzten und Therapieformen und informiert über stationäre Tinnitus-Therapien.

www.tinnitus-liga.ch