

Gesundheits-Echo

Hören, was der Körper sagt

Oktober 2021

Guter Schlaf

Wie Sie besser zur Ruhe kommen **Seite 2**

Die Hörgeräte-Welt

So wertvoll wie noch nie **Seite 3**

Zeit für einen Sehtest

Wer gut sieht, fährt sicherer **Seite 4**

Größte Hörfreude mit kleinsten Hörgeräten

Mehr als reine Hörfreude: Der Wert guten Hörens.

Schöne Musik, das leise Knistern eines Kaminfeuers oder das Rauschen der Blätter im Wind: Schon beim Gedanken an diese Töne entstehen Bilder im Kopf. Denn Hören macht das Leben lebendiger. Aber das ist noch längst nicht alles, was den Wert des Hörens ausmacht.

Gutes Hören bedeutet viel mehr als reine Hörfreude: Es ist auch für das Erlernen von Sprache und Kommunikation entscheidend. So ermöglicht es einen besseren Austausch und mehr emotionale Nähe zu anderen Men-

schen. Daher schützt uns ein gutes Hörvermögen gerade bei Gesprächen in lauter Umgebung oder in größeren Gruppen davor, sich nicht verstanden, einsam oder ausgegrenzt zu fühlen.

Ganz Ohr: fürs Leben und all seine Risiken

Aber auch sonst ist gutes Hören ein wachsamer Schutzengel, der immer und überall bestens auf uns aufpasst: Es schützt uns nicht nur tagsüber vor Risiken wie im Straßenverkehr, sondern sogar nachts. Denn

unser Gehör schläft nie. Im Gegensatz zu anderen Sinnen wie den Augen nehmen unsere Ohren Gefahren, wie eine heransurrende Gelse oder ein plötzliches Rumpeln, auch in der Nacht wahr und können uns dann aufwachen lassen. So sind wir rund um die Uhr geschützt – und das sogar mit einer umfassenden 360-Grad-Kontrolle. Denn auch darin unterscheiden sich unsere Ohren von unseren Augen: Sie bieten die perfekte Rundum-Überwachung, da sie auch alle Vorgänge hinter unserem Rücken erfassen können.

Auf die ersten Anzeichen hören

Aus all diesen Gründen ist es so wichtig, auf die ersten Anzeichen einer beginnenden Hörminderung zu achten. Oft schreitet diese mit zunehmendem Alter schleichend und unbemerkt voran. Zur optimalen Kontrolle des aktuellen Hörvermögens empfiehlt sich deshalb ein regelmäßiger Hörtest mindestens einmal pro Jahr. Den gibt es bei den erfahrenen Hörakustikern von Hartlauer kostenlos. Und er zahlt sich aus: Denn wer gut hört, kann das Leben wieder besser genießen.

Hartlauer  **HÖRGERÄTE**

GENAU MEIN HÖRAKUSTIKER

Gutes Hören in besten Händen



Kleine Akku-Hörgeräte kostenlos testen!*



* Weitere Infos auf Seite 3.

Ein Traum wird wahr:

Besser schlafen.

214, 215, 216 ... Zum Glück ist Schläfchenzählen nicht die einzige Methode, die beim Einschlafen hilft. Wir verraten Ihnen, wie Sie endlich entspannt einschlummern und erholt aufwachen.

Schlaf gut! Aber wie?

Neben dem Kopfpolster und einer guten Matratze beeinflussen viele weitere Faktoren unsere Nachtruhe – und die lassen sich oft einfach verändern. Zum Beispiel sollte das Schlafzimmer eher kühl und am besten frisch gelüftet sein. Außerdem empfiehlt es sich, möglichst immer zur gleichen Zeit und nicht mit zu vollem Magen schlafen zu gehen. Besonders wichtig: Nehmen Sie Ihr Smartphone nicht mit ins Bett! Der hohe Blaulichtanteil im Display hemmt

das „Schlafhormon“ Melatonin. Wer trotzdem nicht auf sein Handy verzichten möchte, kann auch den Nachtmodus aktivieren oder bei Benutzung einfach eine Brille mit Blaulichtfilter tragen.

Besser zur Ruhe kommen

Einen besonders starken Einfluss auf den Schlaf hat auch Lärm. Selbst wenn man ihn nach einer Weile nicht mehr bewusst wahrnimmt, wirkt er belastend auf unseren Körper. Verbannen Sie deshalb alle Lärmquellen wie Radio oder Fernseher aus dem Schlafzimmer – und notfalls auch den schnarchenden Partner. Das funktioniert nicht? Dann können Sie natürlich auch Ohrstöpsel oder maßgeschneiderten Gehörschutz nutzen, damit eine angenehme Nachtruhe garantiert ist.



Pfiat di Herbstblues:

Mehr Bewegung im Herbst.

Bewegung an der frischen Luft hebt die Laune, stärkt das Immunsystem und kann sogar den Blutdruck senken. Doch wie überwindet man sich an nasskalten Tagen zum Walken oder Radfahren? Wir haben die besten Tipps für Sie.

Das falsche Wetter? Nicht mit der richtigen Kleidung. Achten Sie auf das Material Ihrer Kleidung: Besser als Baumwolle, die sich schnell mit Schweiß vollsaugt, eignet sich gute Funktionskleidung. Tragen Sie diese am besten nach dem Zwiebschalensprinzip in mehreren Schichten, die Sie bei Bedarf ausziehen können.

Auch Reflektoren und rutschfeste Schuhe sind wichtig.

Die beste Art sich auszupeinern? Einfach jede!

Radfahren oder Joggen sind Ihnen zu anstrengend? Dann suchen Sie sich lieber etwas aus, zu dem Sie sich selbst besser bewegen können. Steigen Sie z. B. einfach auf Walken oder auch nur flottes Spazierengehen um. Auch das tut dem Körper und Ihrer Stimmung gut.



Schweinehund ade – mit gezielten Verabredungen. Der innere Schweinehund wartet trotzdem noch jedes Mal auf Sie? Dann suchen Sie sich einfach einen besseren Partner! Gemeinsam sind Sie motivierter und können sich besser von der Couch aufraffen.



So wertvoll wie noch nie:

Die vielfältige Welt der Hörgeräte.

Die Zeit der großen, klobigen Hörgeräte ist lange vorbei. Heuer sind Hörgeräte kleine Meisterwerke, die keiner sieht und die sich dank unterschiedlichster Extras wie Fitness-trackern sogar als Lifestyle-Gadgets eignen. Doch wie findet man bei all der Vielfalt das Beste?

Kunden das optimale Hörgerät aus der Hartlauer Hörgeräte-Welt entdeckt: „Als Erstes hören wir immer in Ruhe zu. Nur wenn ich weiß, welche Wünsche und Anforderungen mein Kunde hat, kann ich das perfekte Modell für ihn auswählen.“

Bei den staatlich geprüften Hörakustikern von Hartlauer ist das zum Glück ganz einfach. Denn da ist gutes Hören in den besten Händen. Hörakustikerin Stefanie A. erklärt, wie sie für jeden

Dabei hilft natürlich, dass sich in der Hörgeräte-Welt eine riesige Auswahl unterschiedlichster Hörlösungen findet. Von innovativen Akku-Lösungen über fast unsichtbar kleine Im-Ohr- oder Hybrid-Hörgeräte bis zu Modellen mit künstlicher Intelligenz. Dabei

sind die Kopplung mit dem Smartphone, eine Sturzmeldung im Notfall oder Simultan-Übersetzung nur einige Vorzüge der neuen Hörgeräte. Oft werden die Vorteile verschiedener Hörgeräte-Arten sogar in einem Modell kombiniert. Das Beste: Ein Anruf genügt – und Sie können z. B. kleine Akku-Hörgeräte jetzt kostenlos testen und bei einem Kauf sogar kräftig sparen.



Mehr zur Hörgeräte-Welt unter: hartlauer.at/hoergeraete

Die Hartlauer Hörgeräte-Welt entdecken:



Kleine Meisterwerke, die niemand sieht: **fast unsichtbare Hörgeräte**



Smarte Extras: **Hörgeräte mit künstlicher Intelligenz**



Mehr Energie für den Herbst: **mit Akku-Hörgeräten**



Ein kompromissloses Klangerlebnis: **mit Hybrid-Hörgeräten**



Mehr Produkte auf hartlauer.at/gesundheits entdecken!

#GENAUMEINS

Alles unter Kontrolle mit Wellion Messgeräten

Wellion Wave Professional Oberarm-Blutdruckmessgerät mit Manschettenschnur

- 22 bis 42 cm große, universelle Manschettengröße
- Hintergrundbeleuchtung
- WHO Blutdruck-Klassifizierung
- Große, gut lesbare Ziffern
- 90 Speicherwerte



statt 69,95
nur um 49,95*



Blutzuckermessgerät-Komplettsatz

- Blutzuckermessgerät
- 10 x MED TRUST Light Teststreifen
- 10 x Wellion Lanzetten
- Wellion PRO2 Stechhilfe
- Praktische Aufbewahrungs- und Transporttasche

nur 13,95

Preisgünstigstes Wellion Test-Set in Österreich

Bei Verwendung der beworbenen Medizinprodukte ist die Gebrauchsanweisung genau zu beachten und erforderlichenfalls der Rat eines Arztes, Zahnarztes, Apothekers oder einer sonstigen aufgrund ihrer beruflichen Ausbildung dazu befugten Person einzuholen. Satz- und Druckfehler vorbehalten. *Stichtag: 1. September 2021. **Stichtag: 1. September 2021. **Zahlungsbetrag pro Hörgerät bei Kassenbewilligung nach HNO-fachärztlicher Verordnung und exklusive eventueller Selbstbehalte.



Testen Sie kleine Akku-Hörgeräte für größte Hörfreude!



1. Termin vereinbaren

- telefonisch unter: 0800-311 333
- online auf: hartlauer.at/terminvereinbarung
- direkt in Ihrem Hartlauer Hörstudio

2. Kostenlos testen

Sie erhalten modernste, individuell auf Sie abgestimmte Hörgeräte, die Sie – kostenlos und unverbindlich – für **30 Tage ausprobieren** können.

3. Vorteile nutzen



Gutschein

400,-
auf Hörgeräte sparen*

*Wenn Sie sich nach dem Testen zu einem Hörgerätekauf entscheiden, sparen Sie 400 Euro beim Kauf von 2 AKKU-Hörgeräten (200 Euro beim Kauf von einem AKKU-Hörgerät) ab jeweils 2.040 Euro Zuzahlung** der PREMIUM PLUS-Kategorie. Stand Preisliste: Anfang September 2021. Einlösbar in allen Hartlauer Hörstudios. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Aktion gültig bei Hörgerätebeauftragung bis zum 29.10.2021.

**Zahlungsbetrag pro Hörgerät bei Kassenbewilligung nach HNO-fachärztlicher Verordnung und exklusive eventueller Selbstbehalte.



Hartlauer Handelsgesellschaft m.b.H., Stadtplatz 13, 4400 Steyr



Jetzt Sehtest machen!

Gutes Sehen – sichere Fahrt.

Anschnallen, den richtigen Kindersitz haben, nicht zu schnell und mit Licht fahren... Im Straßenverkehr achten wir auf vieles für unsere Sicherheit – und vergessen dabei oft das Naheliegendste: unsere Augen.

Denn nur wer gut sieht, fährt auch wirklich sicher. Was viele nicht wissen: Schon innerhalb eines Jahres kann sich das Sehvermögen deutlich verändern. Bleibt das unbemerkt, kann das vor allem für Autofahrer schnell schwerwiegende Folgen haben. Besonders, wenn sich die Sicht in der dunklen Jahreszeit durch Regen oder Nebel noch weiter verschlechtert.

Kostenlos zum Sehtest: bei Österreichs 100% Optiker

Wer wissen möchte, ob er noch 100% Sehvermögen hat, kann jetzt bei Hartlauer



Hartlauer OPTIK

Gutschein

Sehschärfen-Prüfung

Bringen Sie diesen Gutschein mit ins Hartlauer Geschäft und wir führen kostenlos eine Sehschärfen-Prüfung **im Gesamtwert von 37 Euro** bei Ihnen durch.

Einzulösen in allen Hartlauer Geschäften. Nur ein Gutschein pro Person. Keine Barauszahlung möglich. Gültig bis 29.10.2021.



kostenlos seine Sehschärfe überprüfen lassen. In den 160 Geschäften von Österreichs größtem Optiker erwarten Sie insgesamt über 650 top-ausgebildete Augenoptiker, die sich gerne Zeit für Sie nehmen: Sie sagen Ihnen zu-

verlässig, ob sich Ihre Sehstärke verändert hat und beraten Sie natürlich auch gern individuell, wenn Sie sich einfach in eins der vielen trendigen neuen Brillenmodelle verschaut haben.

Schon gehört?

Was Akku-Hörgeräte alles können.

Darauf haben Hörgeräteträger lange gewartet: Endlich ist die Akku-Technik so ausgereift, dass sie in alle Hörgeräte integrierbar ist. Dadurch lassen sich jetzt viele Vorteile in einem Gerät kombinieren.

Die wiederaufladbaren Akkus können inzwischen selbst in kleinen maßgefertigten Im-Ohr-Hörgeräten verbaut

werden. Das heißt: Hörgeräte bieten nicht nur immer besseres Sprachverstehen in lauter Umgebung, sondern dank innovativer Akku-Technik auch eine viel einfachere Handhabung. Stefanie A., eine von über 300 staatlich geprüften Hörakustikerinnen bei Hartlauer: „Unsere Kunden lieben unsere ‚Green Edition‘ mit der neuen Akku-Technik, weil sie so lang anhal-

tende Hörfreude ohne lästige Batteriewechsel genießen können. So sparen sie sich natürlich auch die regelmäßigen Kosten für neue Batterien und der Umwelt den dadurch entstehenden Müll.“

Alexa & Co. Zudem lassen sich z. B. Telefonate oder Musik vom Smartphone direkt ins Ohr streamen. Wer modernste Akku-Hörgeräte einmal selbst erleben möchte, ist jetzt in die über 200 Hartlauer Hörstudios eingeladen und kann sie kostenlos ausprobieren.



Kostenlos Probe tragen

Die neuen Akku-Hörgeräte sind jetzt sogar mit vielen Extras erhältlich, wie Fitnessstrackern, Standortbestimmung und Verbindung mit dem Internet,

„ Mit den neuen Akku-Hörgeräten bin ich viel flexibler unterwegs. Selbst die Ladeschale lässt sich überallhin mitnehmen.“ Theo G.



Hartlauer HÖRGERÄTE

Gutschein

Kostenlos Hörgeräte testen

Kleinste Hörgeräte, die individuell auf Sie abgestimmt sind, für 30 Tage ausprobieren – **kostenlos und unverbindlich.**

Einzulösen in allen Hartlauer Geschäften. Nur ein Gutschein pro Person. Keine Barauszahlung möglich. Gültig bis 29.10.2021.

