

Gesundheits-Echo

Hören, was der Körper sagt

Jänner 2022



Dieses Jahr bringt mehr Hörfreude für uns!

Mit einer riesigen Auswahl an fast unsichtbar kleinen Hörgeräten für größte Hörfreude: Entdecken Sie jetzt das perfekte Modell genau für Ihren Bedarf.

Mehr Informationen auf S. 3 und 4



Mit guten Vorsätzen, die Freude machen: Mehr Energie für 2022!

Gute Vorsätze – bei diesem Thema denken viele von uns schnell an Verzicht und Verbote. Aber warum eigentlich? Viel schöner ist es doch, sich etwas vorzunehmen, das einem gut tut und mehr Freude ins Leben bringt. Diese positiven Glücksmomente gehen schließlich viel zu oft im Alltag unter, obwohl gerade sie neue Energie schenken.

Deshalb kommen hier unsere besten Vorschläge, wie Sie 2022 bewusst mit allen Sinnen genießen können.

1. Mehr Zeit für sich.

Tun Sie sich selbst etwas Gutes, indem Sie sich regelmäßig gezielt Zeit für sich nehmen, z. B. um ein Hobby oder einen Lieblingssort wiederzuentdecken. Ganz gleich, was es ist – Hauptsache, Sie tun es nur sich selbst zuliebe.

2. Mehr Liebessessen.

Verzichten Sie auf nichts, sondern überlegen Sie sich lieber etwas leckeres Gesundes, das Sie besonders mögen, und essen Sie es ab jetzt öfter.

Positiver Nebeneffekt: Danach sind Sie wahrscheinlich zu satt für unliebsame Verlockungen.

3. Mehr Kuschn.

Ob mit Mensch oder Tier... Das „Kuschelhormon“ Oxytocin steigert Wohlbefinden und Abwehrkräfte und senkt Stress und Blutdruck. Grad niemand in der Nähe? Dann erhöhen Sie selbst den Kuschelfaktor, z. B. mit einer Wärmeflasche und einem Tee.

4. Mehr Lachen.

Lachen ist gesund – und baut Stress ab. Es signalisiert unserem Gehirn sogar bessere Laune, wenn wir einfach nur die Mundwinkel nach oben ziehen.

5. Mehr Wir.

Nichts tut so gut wie Zeit mit den Liebsten. Planen Sie diese deshalb gezielt ein, ob als Treffen mit Freunden oder zum Spielen mit Kindern oder den Enkeln. Um den Kontakt noch besser genießen zu können, ist gutes Hören unverzichtbar. Machen Sie deshalb am besten regelmäßig zu Jahresanfang einen Hörtest und testen Sie auf Wunsch auch kleinste Hörgeräte im Alltag. Bei Hartlauer ist beides kostenlos für Sie möglich.

Hartlauer  **HÖRGERÄTE**

Bis zu
500,-
auf Hörgeräte
sparen!*



Gutes Hören in besten Händen

GENAU MEIN HÖRAKUSTIKER

*Weitere Infos auf Seite 3.

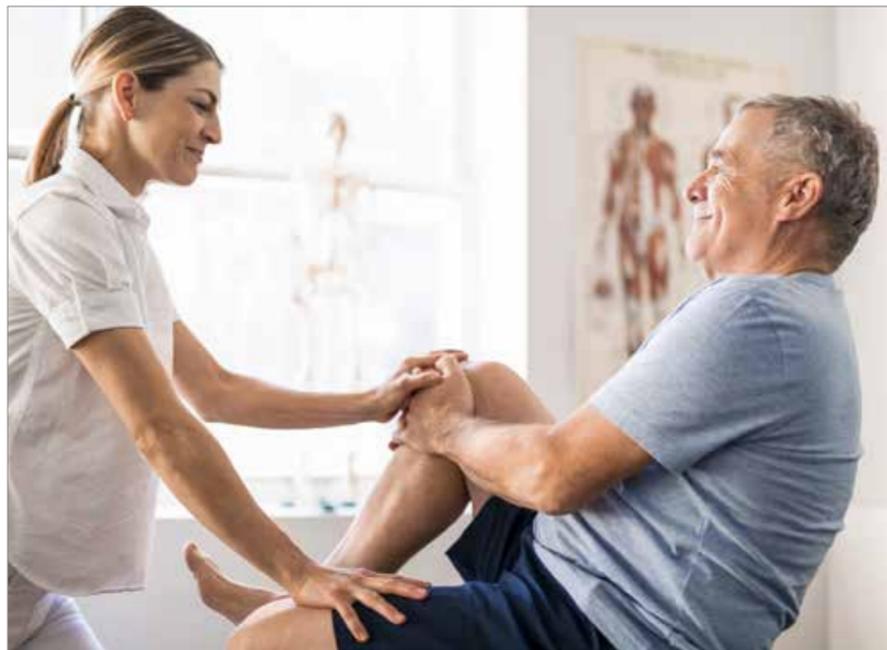
Wärmstens empfohlen:

Leckere Heißgetränke für kalte Tage.



Wenn's draußen eisig kalt wird, wärmen sie von innen: Heiße Getränke sind in der kalten Jahreszeit Wunderwaffen zum Wohlfühlen.

Doch leider sind viele dieser Heißgetränke zuckerhaltige Kalorienbomben und nicht gerade gesund. Zum Glück gibt es leckere Alternativen, die sich vor Glühwein & Co. nicht verstecken müssen. Ein Klassiker: grüner Tee. Reich an Geschmacksvarianten und kalorienarm gehört er zu den wohl gesündesten Getränken der Welt. Sie mögen lieber Kakao? Dann meiden Sie Industriemischungen und probieren Sie rohes Kakaopulver, das reich an Antioxidantien ist, mit Datteln zum Süßen. Winterlich gute Laune kommt statt mit Glühwein z. B. auch mit nach Zimt duftendem Apfelpunsch auf. Schon den Geruch werden Sie lieben – versprochen!



Wärme tut nicht gut:

Was bei Gelenk- schmerzen hilft.

Wer länger unter Gelenkschmerzen leidet, wünscht sich schnelle Linderung. Denn ob Arthritis, Arthrose oder Schleimbeutelentzündung: So unterschiedlich die Ursachen sein können, eines haben alle gemeinsam. Die Schmerzen sind oft sehr belastend. Doch wie lassen sie sich lindern?

Als erster Schritt ist ein Besuch beim Arzt unverzichtbar, damit er den Grund ermitteln und die geeignete Therapie verordnen kann. Schmerzmittel allein reichen dabei oft nicht aus, da sie die Ursache nicht beheben. Außerdem gilt bei der Einnahme: so viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Wärme? Kein heißer Tipp!

Daher können unterstützende Maßnahmen – in Absprache mit dem Arzt – sinnvoll sein. Bei Entzündungen in den Gelenken können z. B. kühle Umschläge

die Schmerzen lindern. Wärme sollte bei Entzündungsprozessen dagegen vermieden werden. Ebenso können moderate Bewegung und eine entzündungshemmende Ernährung mit in Seefischen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren, gesunden Pflanzenölen, Kurkuma und viel Obst und Gemüse den Heilungsprozess fördern.

Heilende Hände & Helfer

Daneben wirken sich oft auch Physiotherapie, Krankengymnastik und Schmerztherapiegeräte wie Elektro- oder Ultraschall-Therapiegeräte positiv auf den Behandlungserfolg aus. Die Ultraschalltherapie lässt sich z. B. gegen viele Erkrankungen wie Tennisarm oder Muskelentzündungen einsetzen und hat keine Nebenwirkungen. Ein weiterer Vorteil: Sowohl Ultraschall- als auch TENS-Therapiegeräte sind einfach und bequem zu Hause einsetzbar.

hartlauer.at **Hartlauer** #GENAUMEINS

GESUCHT: OPTIKER/IN ODER HÖRGERÄTEAKUSTIKER/IN

In eine Zukunft voller Möglichkeiten

trend. TOP ARBEITGEBER 2021

Mehr Infos unter: www.hartlauer.at/karriere

BEWIRB DICH JETZT!

hartlauer.at Gut beraten bei **FOTO, HANDY, OPTIK und HÖRGERÄTEN.**

Hartlauer **GESUNDHEIT** Mehr Produkte auf hartlauer.at/gesundheit entdecken!

Schneller schmerzfrei – mit cleveren Helfern.

medisana.

3 in 1 Elektrotherapiegerät TT 200

- TENS-Therapie für 10 Körperteile: Nacken, Schulter, Arm, Hand, Rücken, Bauch, Hüfte, Bein, Fuß und Gelenk
- 22 Vorprogramme (TENS, EMS und Massage) mit einstellbarer Dauer von 5 bis 90 Minuten
- Großes Display sorgt für gute Lesbarkeit

nur 69,95

medisana.

PT 100 Painshield Ultraschall-Therapie

- Tragbares, therapeutisches Ultraschallgerät zur Schmerztherapie für Bindegewebe und den Bewegungsbereich des Körpers
- Für viele Arten von Erkrankungen, z. B. Kieferschmerzen, Tennisarm, Muskel-/ Gelenkentzündungen, akute und chronische Schmerzen und vieles mehr
- Ohne Nebenwirkungen

statt 269,95 nur 199,-*

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. *Stattpreise sind die Ende Dezember 2021 gültigen Hartlauer Normalverkaufspreise, bei Sets die Summe der Einzelverkaufspreise.

Der beste Anstoß zu gutem Hören war für Leo F. (67) sein Enkel Max (9):

„Endlich hellhörig zu Weihnachten!“

„Mag Opa denn nicht mehr mit uns Weihnachten feiern? Früher hab ich mir immer Geschichten ausgedacht und er hat mir zugehört. Aber diesmal hat er bloß alles falsch verstanden und wollte früh ins Bett.“

Diese Worte seines kleinen Enkel Max (9) haben Leo F. (67) erst zum Nachdenken – und dann zum besseren Hören gebracht. Dabei wusste er bereits seit Längerem, dass sein Hörvermögen sich verschlechtert hatte. „Doch erst zu Weihnachten wurde ich bei Max trauriger Frage an seine Mama endlich hellhörig. Im Nachhinein habe ich mit meinem Besuch beim Hörakustiker zu lange gewartet – und viel zu viele schöne Töne

und Momente verpasst“, so der 67-Jährige. Doch so wie ihm geht es zahlreichen Menschen: Im Schnitt zögern sie sieben Jahre, bis sie wegen ihrer Hörminderung aktiv werden. Und das, obwohl sie sich immer stärker anstrengen müssen, um richtig zu verstehen und davon sogar schneller ermüden.

Der Weg zu besserem Hören

Dabei ist der Weg zurück zu besserem Hören leicht, wenn man sich einmal dazu entschlossen hat. Ein professioneller Hörtest mit modernster Messtechnik beim Hörakustiker gibt schnell und kostenlos Aufschluss über das Hörvermögen. Anschließend wird nach

einer ausführlichen individuellen Beratung gemeinsam entschieden, welche Hörgeräte die persönlichen Anforderungen am besten erfüllen. Die fast unsichtbar kleinen Technik-Meisterwerke können dann unverbindlich im Alltag ausprobiert werden – und sorgen in aller Regel schnell für deutlich mehr Lebens- und Hörfreude.

So auch bei Leo: Der 67-Jährige ist seit dem Besuch im Hörstudio kaum wiederzuerkennen und sprüht vor guter Laune. Und auch Max freut sich sehr über die neuen Hörgeräte seines Opas: „Jetzt kann Opa mir endlich wieder richtig zuhören – und Weihnachten genauso lange aufbleiben wie ich.“



Ø 7 Jahre warten Menschen, bis sie auf ihre Hörminderung reagieren.



Individuelle Beratung nach dem Hörtest beim staatlich geprüften Hörakustiker



Kostenloses Probetragen modernster Hörgeräte von Hartlauer

Mehr Hörfreude: Mit einem Termin im Hörstudio sind Sie bereits auf dem besten Weg dahin.



GENAU MEIN HÖRAKUSTIKER

Das neue Jahr bringt
MEHR Hörfreude
für uns!

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. Mehr Hörfreude



Gutschein

Bis zu

500,-
auf kleinste Hörgeräte sparen*

*Wenn Sie sich nach dem Testen zu einem Hörgerätekauf entscheiden, sparen Sie 500 Euro beim Kauf von 2 Hörgeräten (250 Euro beim Kauf von einem Hörgerät) ab jeweils 1.990,- Euro Zuzahlung ** der PREMIUM-PLUS Kategorie, bzw. 300 Euro beim Kauf von 2 Hörgeräten (150 Euro beim Kauf von einem Hörgerät) ab jeweils 1.190,- Euro Zuzahlung ** der KOMFORT-PLUS Kategorie. Stand Preisliste Anfang Jänner 2022. Einzulösen in allen Hartlauer Hörstudios. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Aktion gültig bei Hörgerätebeauftragung im Zeitraum vom 03.01.2022 - 28.02.2022.

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

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



Nur wer gut sieht, fährt sicher!

Schneeregen, Nebel, Aquaplaning und Glätte in der Dunkelheit ... Zu dieser Jahreszeit ist Autofahren oft eine ganz besondere Herausforderung. Deshalb gilt eines jetzt noch mehr als zu jeder anderen Zeit des Jahres: Nur wer gut sieht, fährt auch wirklich sicher.

Das trifft insbesondere zu, da die eingeschränkte Sicht aufgrund des Wetters zusätzlich auch noch durch in der Dämmerung aufblendende Scheinwerfer und reflektierendes Licht erschwert wird. Dabei muss man oft innerhalb

von Millisekunden reagieren, um einen Unfall und seine Folgen zu verhindern – und dazu braucht man 100% Sehvermögen. Zumal gute Sicht nicht nur beim Autofahren, sondern auch ansonsten im Straßenverkehr und Alltag für mehr Sicherheit sorgt: ob für Fußgänger beim Überqueren einer Straße, als Schutz vor Stürzen beim Treppensteigen oder auf unebenen Wegen.

Behalten Sie Ihr Sehvermögen immer im Auge!

Deshalb sollte man immer ein Auge auf sein Sehvermögen haben. Denn dieses kann sich schon innerhalb eines Jahres unbemerkt deutlich verschlechtern. Erste Warnhinweise auf ein nachlassendes Sehvermögen können schwer lesbare Straßenschilder oder verschwommen wirkende Kennzeichen anderer Autos sein. Um auf Nummer sicher zu gehen – und natürlich zu fahren – empfiehlt es sich, regelmäßig zu Beginn eines neuen Jahres einen professionellen Sehtest beim Augenoptiker durchführen zu lassen.



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 28.02.2022.

Entdecken Sie die Hörgeräte-Welt 2022:

Mehr Hörgeräte-Arten, mehr Möglichkeiten.

Hörgerät ist heute längst nicht mehr gleich Hörgerät: Zwar sind alle Hörgeräte der neuesten Generation kleine Technik-Meisterwerke, mit denen man besser hört als je zuvor. Aber das ist längst nicht alles.

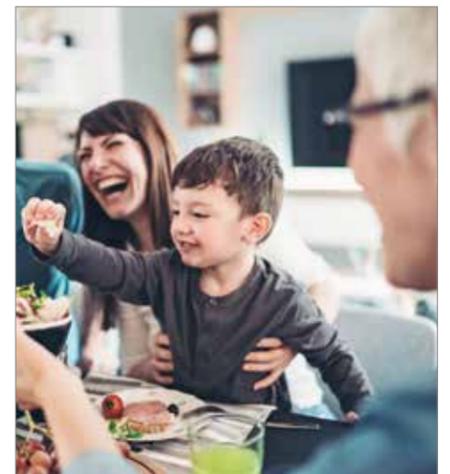
Es gibt heute sowohl fast unsichtbare Im-Ohr- als auch Hinter-dem-Ohr-Hörgeräte. Ihre Akku-Versionen sorgen für unendliche Hörfreude: ohne Batteriewechsel und -kosten. Hybrid-Hörgeräte punkten dazu mit besonders klarem, natürlichem Klang und Sprachverstehen. Zudem gibt es in der Welt der Hörgeräte inzwischen sogar Modelle mit

künstlicher Intelligenz: für smarte Extras wie Fitnesstracker, Simultanübersetzung & Co. Zum Bedienen oder Musikhören lassen sich die Hörgeräte bequem mit dem Smartphone vernetzen. Das Beste: Die Vorteile aller Hörgeräte-Arten sind jetzt kombinierbar, sodass – mit der individuellen Beratung eines erfahrenen Hörakustikers – garantiert jeder das richtige Modell für seine persönlichen Anforderungen findet.

Eine riesige Auswahl aller Hörgeräte der neuesten Generation finden Sie in der Hartlauer Hörgeräte-Welt unter: hartlauer.at/hoergeraete



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



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



Smarte Extras: **Hörgeräte mit künstlicher Intelligenz**



Mehr Energie für das Leben: **mit Akku-Hörgeräten**

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 28.02.2022.