



ENDLICH WIEDER FRÜHLING

Die Natur erwacht zu neuem Leben, alles beginnt zu blühen, und auch wir genießen die ersten warmen Sonnenstrahlen.

Der Beginn des Frühlings unterscheidet sich, je nachdem, ob man den Frühlingsbeginn meteorologisch, astronomisch oder phänologisch definiert. In Deutschland umfasst der Frühling die Monate März, April und Mai – wie überall auf der Nordhalbkugel der Erde.

Während der Frühling meteorologisch am 1. März beginnt und am 30. Mai endet, liegt der astronomische Frühlingsanfang zwischen dem 19. und den 21. März

und endet entsprechend drei Monate später. Der phänologische Kalender richtet sich nach der Entwicklung in der Natur. Jeder Jahreszeit sind Pflanzen zugeordnet, die mit ihren Blüten oder anderen charakteristischen Merkmalen Beginn und Ende der entsprechenden Saison anzeigen. Das Eintreten der phänologischen Jahreszeiten ist lokal unterschiedlich und differiert in den verschiedenen Jahren. Hier gliedert sich der Frühling in drei verschiedene Phasen: Vorfrühling, Erstfrühling und Vollfrühling.

Vorfrühling

Das Schneeglöckchen blüht als eine der ersten Pflanzen im neu-

en Jahr und ist deshalb ein wichtiger Anzeiger für den Beginn des Vorfrühlings. Die Frühblüher sind eine wichtige Nahrungsquelle für Insekten.

Erstfrühling

Die Blüte der Stachelbeersträucher läutet den Erstfrühling ein. Zu dieser phänologischen Jahreszeit öffnen viele Obstbäume, wie die Kirsche, Birne oder Pflaume, ihre Blüten. Gleichzeitig beginnen Birke und Buche mit ihrer Laubentfaltung.

Vollfrühling

Im Vollfrühling wird es duftig: Die Blüte von Apfelbaum und Flieder kündigt seinen Einzug an. Aber

auch den Löwenzahn, die Rosskastanie, Himbeere oder den Bärlauch kann man nun in voller Blüte sehen.

Wann der Vollfrühling beginnt, unterscheidet sich stark von Jahr zu Jahr, weil die Witterung dabei eine große Rolle spielt.

Der Frühling steht für den Wandel von der kalten Winterzeit in die warme Sommerzeit. Dadurch ist die Frühlingszeit geprägt von wechselhaftem Wetter. Milde, vorsommerliche Temperaturen um die 20 Grad können sich mit Schneeschauern und Frostnächten abwechseln.



Florian Theurer
Hörakustikmeister und
Geschäftsführer

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Frühling ist eine der schönsten Jahreszeiten. Die Tage werden wieder länger, die Temperaturen steigen, und auch die Sonne ist wieder öfter zu sehen.

Der vielleicht schönste Effekt des Frühlings: Die Natur verwandelt sich in ein buntes Farbenmeer!

In der ersten Ausgabe der „klingt gut“ in diesem Jahr haben wir uns wieder interessanten Themen gewidmet. Im Titelthema berichten wir über die drei Phasen des Frühlings.

Lesen Sie auf Seite 2, was Glück bedeutet und welche Vorteile Ihnen Akku-Hörgeräte bieten. Auf Seite 3 erfahren Sie, wie Sie Ihr Gehör mit gezielten Übungen im Alltag trainieren. Gleich daneben finden Sie unseren köstlichen Rezepttipp.

Natürlich gibt es auch in dieser Ausgabe wieder ein tolles Hörbuch zu gewinnen.

Ihr

WERDEN SIE DOCH GRÜN HINTER DEN OHREN!

Gutes Hören ist gut für die Umwelt

Mehrwegverpackungen, Verzicht auf Plastik, Umweltsiegel ... – wer heute bewusst einkauft, der kann zugleich zum Schutz unserer Umwelt beitragen. Dies gilt auch beim Kauf von Hörgeräten: Hörgeräte mit Akkus stehen für umweltbewusstes besseres Hören.

Vierorts gibt es heute Angebote, die gut für die Umwelt sind. Wie ist das bei Hörgeräten?

Lange war die Hörakustik einer der wenigen Bereiche, in denen nur Einweg-Batterien genutzt werden konnten. Das ist natürlich nicht so gut. Doch heute bieten wir sehr praktikable Akku-Hörgeräte. Zwar gibt es auch noch Hörgeräte mit Batterien. Aber die Zukunft gehört

immer besseren Akku-Technologien. Zumal hier nicht aus Umweltgründen auf irgendwas verzichtet werden muss. Wer sich für Akku-Hörgeräte entscheidet, bekommt sogar weitere Vorteile.

Welche Vorteile sind das?

Akku-Hörgeräte sind sehr zuverlässig. Es gibt sie in mehreren Preisklassen, sogar als Im-Ohr-Hörgeräte. Man setzt sie über Nacht in eine Ladestation, dann halten sie den ganzen Tag. Auch unterwegs kann man laden, und das ständige Wechseln der winzigen Batterien entfällt. Das war ja doch oft recht lästig. Außerdem spart man auch noch Geld – und die Zeit, die man für den Kauf von Batterien benötigt.



WAS IST GLÜCK?

Glücklich sein ist keine Frage des Lebensalters

Viele Senioren sind zufriedener als so mancher junge Mensch.

Ist Glück ein flüchtiges Gefühl? Die meisten verstehen unter Glück diese kurzfristigen Empfindungen. Jedoch lässt sich Glück auch anders definieren. Zum Beispiel als ein länger andauerndes, durchgängiges Gefühl der Zufriedenheit.

Einer Studie zufolge geht es Senioren besser als den meisten anderen Altersgruppen, da Menschen ab 60 Jahren verstärkt das Gefühl haben, ihr Leben im Griff zu haben, was eine

wichtige Voraussetzung ist, um sich glücklich zu fühlen.

Obwohl das Alter nicht den besten Ruf hat, ist die Zeit ab dem Ruhestand keine Zeit des Rückzugs, des Stillstands oder gar des Verlusts. Die Senioren von heute sind selbstbewusst und aktiv wie nie zuvor. Manches klappt in den späten Jahren sogar besser als früher.

Wie man sich fühlt, hat viel mit dem Bild zu tun, das man sich selbst vom Alter macht. So haben Forscher herausgefunden, dass Senioren langsamer und

Was muss man bei Akkus mit Blick auf die Umwelt beachten?

Natürlich ist es wichtig, dass die Akkus am Ende fachkundig entsorgt und recycelt werden. Hier helfen wir gern. Doch bis dahin werden die Akku-Hörgeräte viele Jahre lang halten. Das ist vom Hersteller garantiert. Und es wird auch durch unsere guten Erfahrungen bestätigt. Wer erst einmal Akku-Hörgeräte nutzt, will nicht mehr zu Batterien zurück. Es spricht also ganz viel dafür, grün hinter den Ohren zu werden.

Sie wollen auch Akku-Hörgeräte erleben?

Dann lassen Sie sich die Akku-Technik nicht länger entgehen! Bei Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie die Möglichkeit, neue Hörgeräte mit Akku unverbindlich auszuprobieren. Beim Abschluss einer Hörgeräte-Versorgung bis zum 30.04.2021 schenken wir Ihnen einen TV-Connector. Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin mit uns.

**Aktionszeitraum
bis zum 30.04.2021**

**TV-Connector
geschenkt!
Sie sparen 229 €**



Beispielabbildung

gebogter gehen, wenn man sie vorher mit negativen Altersbildern konfrontiert.





Hallo, liebe Kunden!

Mein Name ist Gudula Keuschnig und ich bin die neue Mitarbeiterin am Empfang und im Service. Sie treffen mich wechselnd in unseren Filialen in Biberach und Laupheim an. Ich freue mich sehr auf Ihren Besuch!

Ihre Gudula Keuschnig

HÖRLEISTUNG TRAINIEREN

Jeder kann etwas für sein Gehör tun: 3 Tipps für besseres Hören

1. Unruhige Orte aufsuchen

Gehen Sie an einen lauten Ort, und versuchen Sie sich auf ein Geräusch zu konzentrieren. Stellen Sie nun fest, welche Geräusche Sie wahrnehmen, wodurch sie verursacht werden und aus welcher Richtung sie kommen. Sie können sie einfach in Ihren Alltag einbauen und somit nicht nur das Gehör, sondern auch die Konzentration trainieren.

2. Sich Hörreizen aussetzen

Wenn das Gehör immer wieder mit neuen Höreindrücken konfrontiert wird, bleibt es flexibel. Daher fördert ein aktiver Lebensstil die Sinneswahrnehmungen und das Gehör sehr. Sie sollten also darauf achten, die Ohren täglich zu beanspruchen sowie Abwechslungen und Herausforderungen in Ihren Tagesablauf zu bringen.

3. Unternehmungen machen und aktiv kommunizieren

Unterschiedliche akustische Reize, wie zum Beispiel Unterhaltungen in kleinen und großen Gruppen, Konzerte, Theateraufführungen oder Vorträge, trainieren das Gehör. Daher ist es wichtig, stets aktiv an Unterhaltungen teilzunehmen, da so ein Hörverlust wesentlich schneller festgestellt werden kann.

WIE KANN ICH GESUND WANDERN?

Wandern ist gut für die Gesundheit und macht glücklich

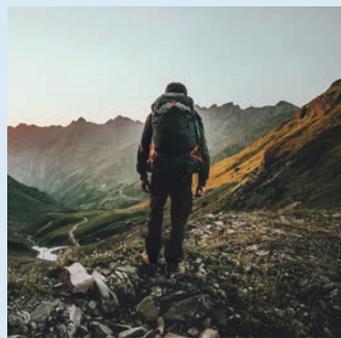
Als Wanderer sollte man aber ein paar Regeln beachten. Warum ist Wandern so gesund?

Das Wandern hat positive Auswirkungen auf unser Herz-Kreislaufsystem, den Stoffwechsel und den Bewegungsapparat. Wärme- und Kältereize stärken unser Immunsystem. Zusätzlich hilft uns die Bewegung, Stress zu bewältigen und Kraft zu tanken. Eine Studie des Österreichischen Alpenvereins von 2016 zeigt außerdem, dass Wandern glücklich macht. Bereits nach einer dreistündigen Wanderung stellten sich bei den Studienteilnehmern positive Effekte ein: Ihre Stimmung wurde deutlich besser, und negative Gefühle wie Energielosigkeit und Angst wurden geringer.

Folgende Tipps sollten besonders Einstiegs-Wanderer beachten:

Fordern statt überfordern: Wandern darf anstrengen, aber nicht überanstrengen. Ins Schwitzen zu kommen, ist in Ordnung, aber man sollte sich noch bequem unterhalten können, ohne außer

Atem zu geraten. Statt sich zu verausgaben, empfehlen Ärzte gemütliches Gehen. Einsteigern wird ausschließlich zu leichten bis mittelschweren Touren geraten. Außerdem sollten Wanderer regelmäßig Pausen einlegen, etwa alle zwei Stunden.



Leichtes Aufwärmen: Auch wenn Wandern kein Hochleistungssport ist. Dehn- und Aufwärmübungen vor dem Start schaden nicht. Hier reichen schon zehn Minuten. Besonders wichtig ist das Aufwärmen der Waden, der Oberschenkel und der Rückenmuskulatur, denn diese Muskeln neigen zu Zerrungen. Das Dehnen beugt nicht nur Verletzungen, sondern auch einem Muskelkater vor.

Kleine Mahlzeiten: Kohlenhydrate dienen hier beispielsweise als schnelle Energielieferanten. Ballaststoffe sind gut für die Verdauung und helfen uns, leistungsfähig zu bleiben. Das spricht zum Beispiel für belegte Vollkornbrote, Obst, Gemüse, getrocknete Früchte und Nüsse. Die Mahlzeiten sollten auf vier bis sechs kleine Einheiten verteilt sein. Enorm wichtig ist es, genug zu trinken. Pro Tag und Person gelten zwei Liter Wasser als Mindestmaß.

Wanderstöcke benutzen: Verstellbare Stöcke geben Halt und federn das Körpergewicht ab, was besonders Gelenke und Lendenwirbel schont. Im Hinblick auf die richtige Stocklänge raten AOK und Deutscher Wanderverband: Die Armbeuge sollte etwa einen 90-Gradwinkel beschreiben.



SPARGEL IM BLÄTTERTEIG

ZUTATEN – für 4 Personen

- 60 g Schinken (gekocht)
- 2 Stiele Petersilie
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 8 EL Milch
- 1 Bund grüner Spargel (ca. 12-14 Stangen)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Rolle Blätterteig
- Salz
- Pfeffer

Und so geht's:

1. Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Schinken fein würfeln. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken. Petersilie, Frischkäse und Milch zum Schinken in eine Schüssel geben, glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Vom Spargel das Ende abschneiden und das untere Drittel schälen. Spargel in kochendem Salzwasser 2 Min. vorgaren. Abschrecken und abtropfen lassen. Mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern.

3. Blätterteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche entrollen. Den Teig mit einem Teigrad quer in 12 bis 14 ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Jede Spargelstange in einen Teigstreifen einrollen.

4. Spargel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im heißen Ofen im unteren Drittel 15 Min. backen. Lauwarm mit dem Schinken-Dip servieren.



488 kcal • 16 g Eiweiß
34 g Fett • 25 g KH



Arbeitszeit
45 Minuten

Plütze	europ. Kultur-TV-Kanal	Landhaus (französisch)	Zauberin, Märchengestalt	↓	Gestaltung, Muster (engl.)	geistliches Lied	Fluss durch Berlin	↓	ein Apostel	↓	Nachbarschaft	↓
					moderne Musikrichtung (Kzw.)	↻ 5			Gebirge auf Kreta			
asiatischer Affe				↻ 4			Baummaschine					
Mietwagen mit Fahrer					lateinisch: Sei gegrüßt!			↻ 6	Weinglas		Insel der Kykladen	
					Schmuckstein, Chalzedon		Figur aus der „Sesamstraße“					
Beweisstück; Quittung	Wendekurve		Bezeichnung				vor langer Zeit		Festkleid; Festkonzert		dt. Dichter (Hermann)	
	↻ 1		↓	zeitlos; immerzu		ungleich						
Sammlung von Schriftstücken		Fragewort: An welchem Ort?						↻ 2	ägyptische Baumwolle			↻ 3
größte Hafenstadt Israels						Ort, Platz						
			Aktion, Handlung				Ackergränze					
tschechische Hauptstadt				↻ 1	↻ 2	↻ 3	↻ 4	↻ 5	↻ 6		Halbton unter a	

Gewinnen Sie das unten abgebildete Hörbuch.
WIE HEISST DER TEIL EINER PFLANZE, AUS DEM SICH EINE BLÜTE ODER BLÄTTER ENTWICKELN?

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken Sie diese an:

Bendel Hörsysteme GmbH
 Ehinger-Tor-Str. 20
 88400 Biberach an der Riß

Gerne können Sie die Postkarte auch in einem unserer Fachgeschäfte abgeben. Oder Sie senden eine E-Mail mit dem Lösungswort an:

gewinnspiel@bendel-hoersysteme.de

Einsendeschluss ist der 30. April 2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung möglich. Eine Teilnahme im fremden Namen, insbesondere durch Gewinnspielagenturen, sowie die Teilnahme mithilfe automatisch generierter Massenzusendungen sind nicht erlaubt.

SIEGLINDE LEIPPERT GEWINNT HÖRBUCH



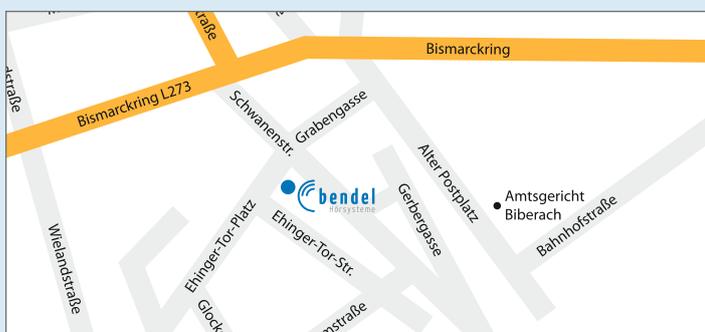
Das Lösungswort des letzten Kreuzworts ist „Glatteis“. Sieglinde Leippert gewinnt das Hörbuch „Eine wundersame Weihnachtsreise“ von Corina Bomann.

Wir wünschen viel Spaß beim Hören!



Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklären Sie sich einverstanden, dass bendel Hörsysteme GmbH Sie schriftlich, per Telefon und/oder E-Mail über den Gewinn informiert. 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 bendel Hörsysteme GmbH, Ehinger-Tor-Str. 20, 88400 Biberach an der Riß zu richten. Bitte beachten Sie auch unsere Hinweise zum Datenschutz unter <https://www.bendel-hoersysteme.de/datenschutz>.

HIER FINDEN SIE BENDEL HÖRSYSTEME



BIBERACH AN DER RISS
 Ehinger-Tor-Str. 20
 Tel.: 07351 828555

ÖFFNUNGSZEITEN
 Mo.-Fr.: 09.00 – 13.00 Uhr
 und 14.00 – 18.00 Uhr
 und nach Vereinbarung



LAUPHEIM
 Mittelstr. 23
 Tel.: 07392 80155

ÖFFNUNGSZEITEN
 Mo.-Fr.: 09.00 – 13.00 Uhr
 und 14.00 – 18.00 Uhr
 und nach Vereinbarung



Besuchen Sie uns auf Instagram und Facebook!
<https://www.facebook.com/bendelhoersysteme>

www.bendel-hoersysteme.de