[klingt gut]

DAS MAGAZIN FÜR HÖRBEWUSSTE
VON **BENDEL HÖRSYSTEME**

Ausgabe 03|2020

Sichern Sie sich jetzt eines der begehrten **bendel-Sammelgläser.**
Nur solange der Vorrat reicht.

KENNEN SIE SCHON DIE NEUHEITEN DER WELTGRÖSSTEN HÖRGERÄTE-MESSE?

Immer im Oktober reisen Hörexperten aus aller Welt zur EUHA-Messe in Deutschland. In diesem Jahr macht die Corona-Pandemie das Branchentreffen in der üblichen Form leider unmöglich. Und dennoch – auch 2020 gibt es die neuesten Trends für gutes Hören.

Wichtigster Hörtrend bleiben beste Klangqualität und komfortables Verstehen. Mithilfe modernster Technik gelingt es immer besser, den menschlichen Hörsinn nachzubilden.
In privaten und auch in beruflichen Situationen mit besonderen akustischen Herausforderungen, wie etwa bei Feiern, im Theater, im Kino, im Restaurant oder im Meeting, kann man nun Gesprächen mühelos folgen. Auch in puncto Musikgenuss bieten die neuesten Produkte ein klares Plus.

Vielfältige Design-Wünsche, Akku-Technik sowie Vernetzung mit TV und Handy
Darüber hinaus gibt es weitere Trends für gutes Hören bezüglich des Designs. Viele Kunden wünschen sich Hörgeräte, die mehr oder weniger unsichtbar hinter dem Ohr oder im Ohr verschwinden. Hier wurde wieder eine Vielzahl toller Lösungen präsentiert. Zugleich gibt es Geräte in schicken Farben und mit trendigen Gehäusen. Sie sehen aus wie neueste Funkkopfhörer oder Headsets, was für den Laien rein äußerlich nicht mehr zu unterscheiden ist.

Auch in ihrer Funktionalität sind neueste Hörgeräte schon auf dem Stand von begehrter Unterhaltungselektronik. Man kann die Hörgeräte sehr einfach mit TV oder Mobilgerät koppeln und jeden Sound komfortabel empfangen. Telefonieren oder mobile Navigation sind z.B. somit möglich.

Gutes Hören hält gesund, und man bleibt informiert. Gerade in der Corona-Zeit, wo durch die Masken das Verstehen erschwert ist, wird das wichtig.
Erleben kann man die neuesten Hörtrends ab sofort in einem Fachgeschäft von bendel Hörsysteme. Nutzen Sie die Chance für einen kostenlosen Test.

Sie möchten die neuesten Hörgeräte der weltgrößten Messe erleben?

Bei Vorlage dieses Gutscheins in einem Fachgeschäft von bendel Hörsysteme erhalten Sie einen kostenlosen Hörtest sowie die Möglichkeit, die Trends der aktuellen Messe eine Zeit lang im Alltag auszuprobieren. **Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin per Telefon oder E-Mail. Wir garantieren maximalen Infektionsschutz!**

Aktionszeitraum bis zum 31.12.2020

bendel Hörsysteme

Erleben Sie den Unterschied!

Premium-Hörakustiker
KUNDENBEWERTUNG
SEHR GUT (1,4)

EDITORIAL

Florian Theurer
Hörakustikmeister und
Geschäftsführer

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Winter bringt besinnliche Ruhe, aber durch Nässe, Dunkelheit und Kälte auch eine stärkere Belastung für unser Immunsystem.

In der aktuellen „klingt gut"-Ausgabe stellen wir Ihnen einige Tipps zusammen, wie Sie entspannt und gesund durch die Winterzeit kommen.

Auf Seite 2 lesen Sie, wie Musik und Lärm unser Konsum- und Essverhalten beeinflussen können. Auf Seite 3 finden Sie Anregungen, wie Sie Ihr Immunsystem stärken. Außerdem unsere wärmende Rezeptidee – Kürbis-Curry mit Kokosmilch.

Auf der Rückseite haben Sie wieder die Chance, ein tolles Hörbuch zu gewinnen.

Wir wünschen Ihnen ganz viel Freude beim Lesen sowie einen wundervollen Winter.

Ihr

WAS ESSEN UNSERE WINTERVÖGEL?

Wenn es rundherum weiß und still ist, der Schnee alle Farben und Geräusche verschluckt, kann man die Vögel, die bei uns überwintern, besonders gut beobachten und hören.

Doch wovon ernähren sie sich eigentlich, wenn wir nicht zufüttern?

Viele Arten, darunter alle Meisenarten und die meisten Finken, stellen für den Winter auf vegetarische Nahrung, wie verschiedene Baum- und Wildkräutersamen, um. Einige Vogelnamen verraten uns ihre wichtigsten Nahrungsquellen:

So ernährt sich der Buchfink vor allem von Bucheckern. Der Erlenzeisig bevorzugt Erlensamen, der Birkenzeisig Birkensamen, der Eichelhäher die Früchte der Eiche.

Auch Insektenfresser überwintern in unseren heimischen Gärten und Wäldern. Zaunkönig und Buntspecht picken sich Insekten aus der Borke eines Baumes.

Amsel und Rotkehlchen, sogenannte „Weichfutterfresser", ernähren sich normalerweise von Insekten und Würmern die am Boden leben, sowie von Beeren und Äpfeln.

Im Verlauf eines langen Winters verringert sich das natürliche Nahrungsangebot für Vögel. Im Spätwinter, wenn die meisten Samen und Früchte verbraucht sind und oft hoher Schnee liegt, sind Wildvögel dankbar für das Futter, das ihnen von Menschen angeboten wird.

MACHT MUSIK APPETIT AUF PIZZA?

Die Wahrnehmung unserer Umgebung ist abhängig von dem, was wir hören. Das hat Einfluss auf unser Konsumverhalten und sogar darauf, was wir essen.

Wenn es im Winter draußen eisig kalt ist, gehen wir meist gerne in geheizten Einkaufs-Passagen shoppen. Schon beim Eintreten merkt man, wie der Verkehrslärm von Musik abgelöst wird, und man fühlt sich gleich entspannter. Nach dem Einkauf landen wir schon bald bei einem der zahlreichen Fastfood-Stände. Schuld daran könnte die Hintergrund-Melodie sein.

Bekommt man Hunger von lauter Musik und Bässen?
Geschäfte und Restaurants nutzen häufig Musik, um Atmosphäre zu schaffen und ihre eigene Marke zu vermitteln. Laute und basshaltige Musik wird z. B. eingesetzt, um den Drang nach fettigem Essen zu verstärken. Ebenso wie sich die Lust auf Pizza und Burger beeinflussen lässt, kann auch unsere Wahrnehmung durch die Musik verändert werden. Die Decke im Deko-Shop wirkt viel attraktiver, kuscheliger und deshalb verlockender, wenn im Hintergrund des Shops ruhige, bassarme Melodien zu hören sind. Vielleicht fällt es Ihnen bei Ihrer nächsten Einkaufstour auf. Sie werden staunen, wie das Gehör Ihre Wahrnehmung beeinflusst.

70 Dezibel als Obergrenze.
Arbeitgeber sind bezüglich der Lautstärke von Hintergrundmusik verpflichtet, sich an die gesetzlichen Regelungen zu halten. 70 Dezibel sind die maximale Obergrenze. Mit der **Lärm-App des HNO-Verbandes** für iPhones kann man herausfinden, wie hoch der tatsächliche Lärmpegel in der Umgebung ist. Diese App misst die Umgebungslautstärke und kann ziemlich genau erkennen, in welchem Rahmen sich die Lautstärke bewegt.

> Laute Musik und Bässe machen Lust auf Pizza und fettige Burger

Das gesunde Maß ist wichtig.
Es ist nicht grundsätzlich etwas gegen Musik in Restaurants und Läden einzuwenden. Aber ein gesundes Maß ist entscheidend dafür, ob wir Musik als Lärm bzw. Belastung oder als anregend, entspannend bzw. angenehm empfinden. Das Gleiche gilt auch für das Musikhören über Kopfhörer. Musik kann in der richtigen Lautstärke dazu beitragen, störende Nebengeräusche auszublenden bzw. zu filtern. Ohne Musik in den Geschäften und auch Restaurants würden wir oftmals nur den Lärm der Kasse und das Durcheinander der Stimmen anderer Menschen wahrnehmen. Das wäre meistens ganz schön anstrengend.

MASKENHALTER - PERFEKT FÜR HÖRGERÄTE- UND BRILLENTRÄGER

Für Menschen mit Hörgerät ist die Maskenpflicht oft eine besondere Herausforderung. Durch das Absetzen der Schutzmasken geht das Hörgerät leicht verloren. Seit Beginn der Pandemie ist die Zahl der verloren gegangenen Hörgeräte enorm gestiegen.

Das geschieht oft unbemerkt und ist sehr ärgerlich, da der Verlust nicht nur mit hohen Kosten verbunden ist, sondern auch die Hörgesundheit beeinträchtigt. Als Hörakustiker empfehlen wir Ihnen daher einen Maskenhalter zu nutzen. Hiermit fixieren Sie Ihre Alltagsmaske weiter hinter den Ohren oder auch an den Ohren vorbei im Nacken. Die Festigkeit Ihrer Maske variieren Sie durch das Einhaken in die verschiedenen Kerben.

Besonders mit Hörgerät irritiert Sie kein Maskenband mehr am Ohr, Ihr Hörgerät behält den gewohnten Sitz und geht nicht verloren. Auch für Brillenträger ist es von Vorteil eine Maske zu tragen, die am Hinterkopf oder im Nacken befestigt werden kann. Bei uns erhalten Sie einen Maskenhalter momentan für **4,78€** (inkl. 16% MwSt).

Kommen Sie also gerne vorbei! Wir freuen uns auf Sie.

IMMUNSYSTEM STÄRKEN DURCH MEDITATION

Die dunkle Jahreszeit bietet neben dem Vorweihnachtsstress auch genug Raum für Besinnung, Rückzug, Einkehr und meditative Stille. Der Winter lädt ein zur Konzentration auf Wesentliches, zu Achtsamkeit. Darauf zu hören, was uns guttut.

Mithilfe von Meditationsübungen, bei denen unser Geist zu Ruhe und Gelassenheit findet, kann auch unser Körper gesunden. Ein entspannter Geist führt, wie Studien zeigen, auch zu einem gestärkten Immunsystem und bildet somit Schutz vor Infektionen.
Gerade die nasskalten Monate sowie der Blick auf die derzeitige Coronavirus-Epidemie rücken dieses Thema besonders in den Fokus.

Die eigenen Gedanken können einen Einfluss auf die Gesundheit unseres Körpers, auf unser Immun- und Hormonsystem haben.
Meditation, Yoga, Gebete und generell positive Gedanken haben die Kraft, antientzündlich zu wirken. Psychischer Stress und Angst können im Gegensatz dazu Störungen des sympathischen und parasympathischen Nervensystems hervorrufen.

Verbesserte Zellfunktionen
Auch auf zellularer Ebene zeigten klinische Studien Auswirkungen von Meditation. Menschen, die die spirituelle Praxis Falun Gong praktizieren, weisen in Tests etwa eine deutlich höhere Konzentration von neutrophilen Granulozyten im Blut auf. Neutrophile Granulozyten sind die wichtigsten weißen Blutkörperchen des menschlichen Immunsystems.

> Auswirkungen von Meditation auf zellularer Ebene

Yoga und andere Entspannungsübungen können durch Stressabbau zudem Tinnitusbeschwerden lindern, von denen schwerhörige Menschen oft betroffen sind.

Hat ein Erkältungsinfekt Sie erwischt, hilft **Kokosöl bei Halsschmerzen**. Mehrmals täglich mit Kokosöl zu gurgeln oder warmen Tee mit Kokosöl schluckweise zu trinken, wirkt antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend.
Es wärmt gut von innen und kann die Abwehrkräfte stärken.

Nutzen Sie kaltgepresstes Kokosöl mit Bioqualität zur Unterstützung Ihres Immunsystems vorbeugend und wenn Sie schon erkältet sind.

Kokosöl findet nicht nur als Heilmittel, Körperpflegeprodukt und Zeckenschutz Verwendung, sondern es eignet sich auch gut in der Küche zum Braten, Backen und Kochen (siehe Rezept rechts).

Ein Allround-Talent!

KÜRBIS-CURRY MIT KOKOSMILCH

ZUTATEN – für 4 Personen

250 g	Basmati-Vollkornreis
1⅕ kg	Butternuss-Kürbis
60 g	Cashewkerne
20 g	Ingwer (1 Stück)
1	Knoblauchzehe
3 EL	Kokosöl
2 EL	gelbe Currypaste
200 ml	Kokosmilch
200 ml	Kokoswasser
1 TL	getrockneter Oregano
1	Bio-Zitrone (Saft)
20 g	Koriander (1 Bund)
2	weiße Zwiebeln
	Salz

Und so geht's:

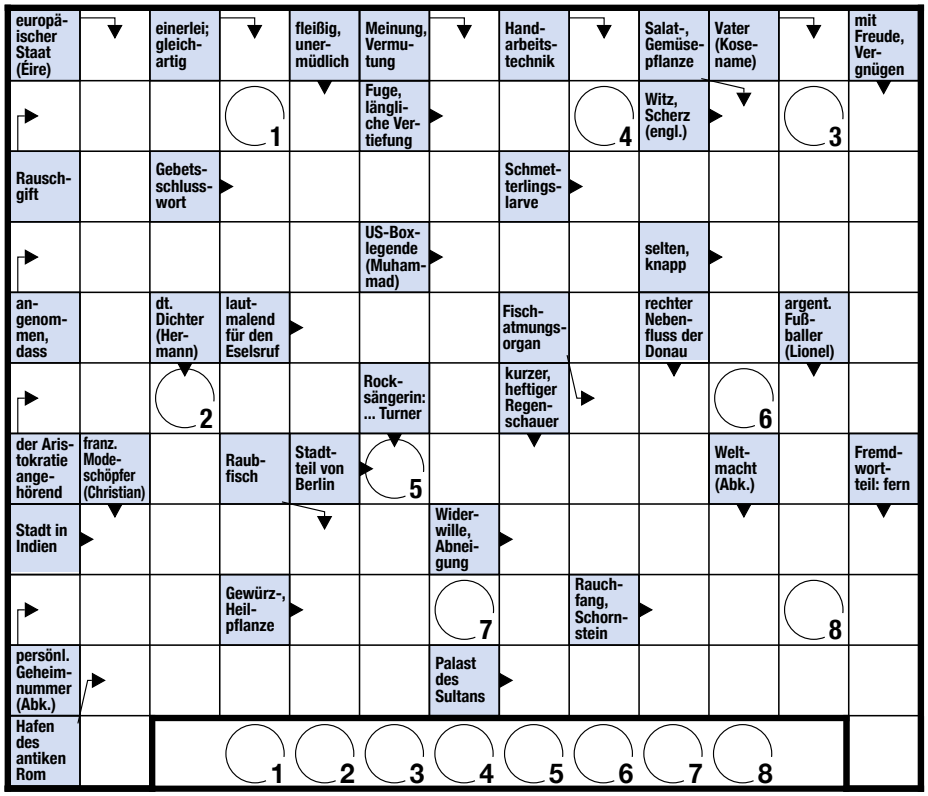
1. Reis nach Packungsanleitung in Wasser kochen/garen.

2. Kürbis schälen, halbieren, entkernen, Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Cashewkerne grob hacken. Ingwer und Knoblauch schälen und beides fein hacken. 2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Ingwer, Knoblauch und Cashewkerne darin bei starker Hitze 2 Minuten anrösten. Currypaste zufügen und bei mittlerer Hitze 1 Minuten anbraten, dann Kürbis, Kokosmilch und Kokoswasser zufügen. Mit Salz würzen, Zitronensaft zugeben und unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten gar köcheln.

3. Zum Garnieren: Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In einer weiteren Pfanne restliches Kokosöl erhitzen und Zwiebeln darin braun anrösten. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

581 kcal • 13 g Eiweiß
28 g Fett • 68 g KH

Arbeitszeit
40 Minuten



JULIUS MANFRED SCHMID GEWINNT HÖRBUCH

Das Lösungswort des letzten Kreuzworträtsels ist „Hundstage“. Julius Manfred Schmid gewinnt das Hörbuch „In der ersten Reihe sieht man Meer“ von Klüpfel & Kobr.

Wir wünschen viel Spaß beim Hören!

Gewinner Julius Manfred Schmid »

Gewinnen Sie das unten abgebildete Hörbuch.

WAS IST EINE HÄUFIGE UNFALLURSACHE IM WINTER?

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 31.12.2020. 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.

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.

Konzeption und Design: Sinfona GmbH | www.sinfona.de – Bildnachweis: shutterstock, Sinfona GmbH, bendel Hörsysteme GmbH

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

bendel Hörsysteme

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

www.bendel-hoersysteme.de