

gesund

Die regionalen Gesundheitsseiten

Nur eine Kontaktlinse tragen?

Eine Entzündung im Auge oder eine verlorene Kontaktlinse können der Grund sein, warum man statt beider nur eine Linse trägt. Das ist bei einer kurzen Dauer kein Problem. Bis zu drei Wochen sei das einseitige Linsentragen nicht schädlich, sagt Dr. Georg Eckert vom Berufsverband der Augenärzte. Die Qualität des beidseitigen Sehens leidet jedoch darunter. Gerade bei starker Fehlsichtigkeit kann das zu einem schlechten Sehgefühl und sogar Kopfschmerzen führen. Denn die Augen wollen die fehlende Sehkraft ausgleichen – das strengt sie an. In manchen Fällen kann es sinnvoll sein, langfristig nur eine Kontaktlinse zu tragen. Und zwar dann, wenn nur ein Auge von der Fehlsichtigkeit betroffen ist. Denn manche Menschen haben ein normal sehendes Auge und ein kurz- oder weitsichtiges. Eine Brille würde durch die starke Differenz der Sehkraft zu unterschiedlich großen Bildgrößen führen. Dadurch kann das gemeinsame Sehen der Augen gestört werden.



Foto: © Pavel Chernobayev/Fotolia.com

dpa/tmm

REZEPT

Holunderbeer-Muffins (für 2-4 Personen)



Fruchtig und aromatisch

Foto: © Carola Schubbe/Fotolia.com

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 50 g feine Haferflocken
- 1 EL Backpulver
- 1 TL Natron
- 2 Eier
- 150 g Butter
- 1 Becher saure Sahne
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Holunderbeeren
- 1 Prise Salz

2. Die Holunderbeeren mit einer Gabel von den Dolden streichen, gut waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Die Eier mit etwas Salz verquirlen, Zucker und Vanillezucker, weiche Butter und saure Sahne dazugeben. Alles gut vermehren. Danach die Mehlmischung unterrühren.
4. Zuletzt die Holunderbeeren ganz vorsichtig unter den Teig heben, dann die Muffinformen damit befüllen.

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Mehl in einer Schüssel sieben und mit feinen Haferflocken sowie dem Backpulver und Natron vermischen.

- Bei 180°C Ober/Unterhitze ca. 20 – 25 Minuten goldgelb backen.

Gutes Hören ist Balsam für die Seele

„Woche des Hörens“ vom 12. bis 17. September – unverbindlich testen lassen

Die häufigste Berufskrankheit in Deutschland ist Schwerhörigkeit. Doch es gibt viele weitere Gründe für schlechtes Hören.

DIANE BERGER

Beim Hören geht es neben der Kommunikation um ein aktives und erfülltes Leben in der Gemeinschaft. Bereits neun Prozent der Jugendlichen weisen leichte Hörminderungen auf und bei den über 60-Jährigen hören nur noch rund 16 Prozent normal gut. Schon eine leichte Hörschwäche kann Unterhaltungen erheblich erschweren. Je stärker die Schwäche ausgeprägt ist, desto mehr werden Kommunikation und Lebensqualität im Privat- wie auch im Berufsleben beeinträchtigt. Tatsächlich ist die berufsbedingte Schwerhörigkeit immer noch die Nummer eins der statistisch erfassten Berufskrankheiten.

Gesundheitsgefährdende Lärmentwicklungen von über 80 Dezibel, so der gesetzliche Grenzwert, entstehen vielfach im Baugebäude oder in der Industrie, wobei auch dort der Schallschutz seit Jahren vorgeschrieben ist. Tüschlich können unauffällige und unterschätzte Dauerbelastungen sein, die häufig in Büros oder Geschäften auftreten. Wo viele Menschen gemeinsam in einem Raum arbeiten, ist man oft einem hohen Geräuschpegel ausgesetzt. In Großraumbüros zählt Lärm mittlerweile zu den zentralen Stressfaktoren.



Bei Verdacht auf eine Hörminderung sollten Ohr und Gehör getestet werden. Foto: © Andrey Popov/Fotolia.com

Hörgeräte vereinen eine erstaunliche Vielfalt von Funktionen auf kleinstem Raum. Sie sind diskret und das Ohr bleibt offen und empfänglich für Töne und Geräusche, die noch auf natürlichem Weg wahrgenommen werden können.

Regelmäßige Checks sind wichtig

Hörexperten raten, das Gehör in jedem Lebensalter regelmäßig überprüfen zu lassen, entweder vom Arzt oder von einem Akustiker. Wenn Menschen im näheren Umfeld Gesprächen nicht mehr so leicht folgen können, ist die „Woche des Hörens“ ein guter Anlass, dem Thema ein offenes Ohr zu schenken.

Woche des Hörens

Vom 12. bis 17. September findet die „Woche des Hörens“ statt. An der Aktionswoche beteiligen sich zahlreiche Akustiker. Das Motto: „Liebe ist ... wenn zwei sich wieder gut hören können“. Mehr auf www.fgh-info.de

Dass Sie gut hören, kann man gar nicht sehen

„LEMKE hören“ in Neu-Ulm – Familienunternehmen auf dem Stand der neuesten Technik



Im-Ohr-Hörgeräte-Technik der neuesten Generation bei „LEMKE hören“ in Neu-Ulm.

Gut hören ist Lebensqualität.

Hersteller von Hörgeräten bringen regelmäßig neue Entwicklungen auf den Markt, deren Qualität sich in den vergangenen Jahren in großen Schritten verbessert hat. Hörspezialist Lennard Lemke aus Neu-Ulm und seine Mitarbeiter haben sich dem guten Hören, dem so wichtigen Aspekt der Teilnahme am täglichen sozialen Leben, seit vielen Jahren verschrieben – mit gutem Erfolg.

Viele Menschen, die anfangs skeptisch gegenüber dem Tragen eines Hörgerätes waren, gehören heute zu den regelmäßigen Kunden des Neu-Ulmer Geschäftes am Petrusplatz. Mit aktuellster Technik werden die Hörgeräte an die Bedürfnisse der Kunden angepasst. Im modernen Beratungsstudio bei „LEMKE hören“ ist immer Zeit für eine individuelle Beratung. Ein modernes Hörgerät wird von den Menschen in der Umgebung kaum wahrgenommen. Lemke passt seinen Kunden auf Wunsch sogenannte IIC (invisible in the canal) – fast unsichtbare Im-Ohr-Hörgeräte an. Hersteller wie Starkey aus Hamburg haben sich auf die Entwicklung und Produktion solcher Im-Ohr-Hörgeräte spezialisiert. Diese neue Generation von Hörgeräten ist fast unsichtbar. Wer es nicht weiß, sieht es nicht, dass Sie gut

hören. Die Geräte werden individuell an den Kunden, bzw. die individuelle Ohrform des Kunden angepasst. Jedes Hörgerät ist ein Unikat und passt optimal.

Für Menschen, die schon seit Jahren ein Hörgerät tragen, lohnt es sich durchaus, regelmäßig beim Hörgerätekundendienst anzufragen. Die Entwicklung auf dem Markt ist rasant und ein „Update“ des eigenen Hörgerätes, bzw. der Wechsel auf eines der neuesten Generation, bringt mitunter enorme Qualitätssprünge.

Lennard Lemke bleibt mit seinen Mitarbeitern immer auf dem neuesten Stand.

Es ist ihm wichtig, in der Region ein stabiler Ansprechpartner zu sein und modernste Technik zur Verfügung zu stellen. Dass man nur besten Service liefern kann, wenn man ständig am Ball bleibt, hat Lemke schon früh bewiesen. Beratungsstudio, beste Software und Werkzeugtechnik, Studioumgebungen zur richtigen Anpassung der Hörgeräte, das Angebot eines Hörtrainings für seine Kunden – mit diesen Dingen war Lennard Lemke schon oft Vorreiter in der Branche.

Mitgestalten und vorantreiben möchte er auch weiterhin. Beim Verband Pro Akustik, einem bundesweiten Zusammenschluss von Hörgerätekundendienstbetriebern, der für Qualitätssicherung und Entwicklung im Handwerk der Hörgerätekundendienstbetrieber steht, ist er einer der Gesellschafter und im Technikausschuss. Hier ist man ständig im Kontakt mit den Entwicklungsabteilungen der Hersteller.

Lennard Lemkes Geschäft „LEMKE hören“ kann schon heute als Traditionsbetrieb in Neu-Ulm bezeichnet werden. Für den Erhalt dieser Tradition wird sein Sohn sorgen, der im Geschäft mitarbeitet und dessen Verlobte auch Teil der Mannschaft in Neu-Ulm ist. Ein traditionsreiches Familienunternehmen eben, das ambitioniert und engagiert hinter dem Thema steht – zum Wohle der Kunden.

Weitere Informationen: www.LEMKE-hoeren.de

LEMKE hören

„Münstertrip nicht Männerstrip!“



LEMKE ► hören

Petrusplatz 15 89231 Neu-Ulm
Telefon 0731-6022121
www.lemke-hoeren.de

LEMKE ► hören
einfach besser hören

gesund

Die regionalen Gesundheitsseiten

Die nächste Ausgabe zu den Themen:

- 1) Ihre Haut
- 2) Kompressionsstrümpfe
- 3) Der klassische Zirkel zum Einstieg ins Fitnesstraining

erscheint am Dienstag, 4. Oktober 2016.

Anzeigenschluss: 20. September 2016

Kontakt: Tel. 0731/156-576 oder tas@swp.de

Wir freuen uns Sie in einem unserer fünf Fachgeschäfte begrüßen zu dürfen.

- Platzgasse 31 - 89073 Ulm
Telefon 07 31 / 14 31 70
 - Hirschstraße 23 - 89073 Ulm
Telefon 07 31 / 1 75 30 30
 - Söllinger Straße 168 - 89077 Ulm-West
Telefon 07 31 / 3 36 26
 - Neue Gasse 11 - 89077 Ulm-Söflingen
Telefon 07 31 / 14 11 62 51
 - Hummelstraße 2 - 89134 Blaustein
Telefon 0 73 04 / 9 28 05 05
- Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 09.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr
www.tiemesch.de info@tiemesch.de

Individuelle Hörakustik

Johannes Ellinger
Hörgeräte-Akustikermeister
Hintere Rebengasse
Kammacherstraße 1, Ulm
Telefon (07 31) 602281

anspruchsvoll Hören

Ich nehme mir die Zeit für die Lösung Ihrer individuellen Hörprobleme.

Hören Sie mal rein.

Michael Thiesen, Filialleiter iffland.hören, Langenau | Annett Stommel, Filialleiterin iffland.hören, Ulm-Wiblingen | Eberhard Aigner, Filialleiter iffland.hören, Ulm-Mitte

Diane Reinhold, Filialleiterin iffland.hören, Ulm-Rosengasse

iffland.hören.
Beratung Systeme Zubehör

Gute Gründe für iffland.hören.

„Wir arbeiten gerne bei iffland.hören, weil uns Qualität am Herzen liegt.“

Wir führen die aktuellsten Hörsysteme führender Hersteller. Darüber hinaus setzen wir mit unserem Anpasssystem ihabs einen Qualitätsstandard, mit dem wir für Sie die maximale Hörleistung erreichen können.

Lassen Sie sich überzeugen.

iffland.hören. in Ihrer Nähe:
Filiale Langenau
Wasserstraße 9
Fon 0 73 45 - 92 13 71
Filiale Ulm Mitte
Dreikönigsgasse 3
Fon 07 31 - 61 99 70
Filiale Ulm Rosengasse
Rosengasse 15
Fon 07 31 - 61 99 79
Filiale Ulm-Wiblingen
Pfullendorfer Straße 7
Fon 07 31 - 4 34 34
Kostenfreier Online-Hörtest:
www.iffland-hoeren.de