

HÖRMAGAZIN

Hesselbach Hörakustik | 1. Ausgabe 2024

Das neue Jahr kann kommen

Wie Sie mit gutem Hören dieses Jahr zu Ihrem machen, lesen Sie in dieser Ausgabe.

Gutes Hören

Die vielleicht persönlichste Sache der Welt

Gesund durch den Winter

Wie uns gesunde Ernährung in der kalten Jahreszeit unterstützt

Besser beraten, besser hören

Einfach näher an Ihren Ohren: Hesselbach Hörakustik

So werden gute Vorsätze endlich wahr:

2024 mit allen Sinnen genießen

Neues Jahr, neues Glück! Passend zum Jahreswechsel kommen oft die guten Vorsätze abzunehmen, fitter zu werden oder mehr für die eigene Gesundheit zu tun, wie z. B. auch mit Gesundheitschecks für die Ohren. Wir verraten, wie sich diese Vorsätze leichter umsetzen lassen.

Vorlieben statt Verzicht

Häufig fällt es schwer, gute Vorsätze im neuen Jahr dauerhaft in die Tat umzusetzen. Ein Tipp, damit es leichter geht? Eine kluge Idee ist es,

einfach die persönlichen Vorlieben mit den guten Vorsätzen zu verbinden! Wer zum Beispiel abnehmen möchte, kann sich statt einer einseitigen Diät auch vornehmen, bestimmte, gesunde Lieblingsspeisen öfter zu essen. So steht nicht mehr der Verzicht, sondern der Genuss im Vordergrund. Und ganz nebenbei ist man danach wahrscheinlich auch zu satt für plötzliche Heißhungerattacken auf Süßes & Co.

Vom Fitnessmuffel zum Fan!

Für alle, die fitter werden möchten,

aber sich mit dem Fitnessstudio schwertun: Auch da lohnt es sich nach passenden Alternativen Ausschau zu halten, die Spaß machen. Wer sich mit Freunden in Zukunft nicht im Café, sondern z. B. zu Radtouren trifft, hat etwas Schönes vor sich und ist dadurch motivierter, sich zu bewegen. Außerdem tut fast nichts so gut, wie Zeit mit Menschen zu verbringen, die man gern um sich hat. Um diese Zeit und das Zusammensein noch besser mit allen Sinnen genießen zu können, ist gutes Hören unerlässlich.

Regelmäßig zum Hörtest

Zu Beginn des neuen Jahres empfiehlt es sich, regelmäßig einen Hörtest zu machen. Bei den erfahrenen Hörakustikern von Hesselbach Hörakustik bekommen Sie ihn kostenlos – zusammen mit einer persönlichen, individuell auf Sie zugeschnittenen Beratung.

Auf Wunsch können Sie jetzt auch modernste Hörgeräte unverbindlich im Alltag ausprobieren.



GUTSCHEIN

Kostenloser Hörtest*

Bei einem kostenlosen Hörtest bei Hesselbach Hörakustik prüfen wir Ihr Hörvermögen individuell und ausführlich. Die Ergebnisse gehen wir persönlich mit Ihnen durch und beraten Sie auf Wunsch gerne zu den optimalen Hörgeräten für Sie.

* Einlösbar in allen Hesselbach Hörakustik Fachgeschäften. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Aktion gültig bis 01.04.2024.

HELSELBACH
HÖRAKUSTIK



Die vielleicht persönlichste Sache der Welt: Gutes Hören

Gutes Hören ist eine ganz persönliche Sache, die unser Leben lebendiger macht. Musik, fröhliches Vogelgezwitscher, sanftes Blätterrauschen im Wind oder das Lachen unserer Lieben: Schon der Gedanke daran bringt uns die schönsten Bilder in den Kopf.

Aber natürlich bedeutet gutes Hören noch viel mehr als die Freude an einzelnen Hörmomenten: Beim Erlernen von Sprache und zur Kommunikation ist es entscheidend wichtig, ermöglicht uns einen besseren Austausch und eine direkte, emotionale Verbindung

und Nähe zu anderen Menschen. Gerade hier schützt uns ein gutes Hörvermögen davor, uns bei Gesprächen in lauter Umgebung oder in Gruppen nicht verstanden, einsam oder ausgegrenzt zu fühlen.

Ganz Ohr? Mit Sicherheit!

Unterwegs im Alltag ist unser gutes Hören zudem ein echter Schutzengel, der stets über uns wacht. Egal ob tagsüber im risikoreichen Straßenverkehr oder in der Nacht: Unser Gehör schläft nie. Ganz im Gegensatz zu anderen Sinnen wie dem Sehen kann es auch in der

Nacht potenzielle Gefahren wahrnehmen und uns aufwachen lassen, sei es ein Rumpeln im Haus oder eine sirrende Mücke. So schützt unser Hören uns rund um die Uhr – und das sogar mit vollen 360 Grad. Auch das unterscheidet unsere Ohren von unseren Augen: Sie leisten perfekte Rundum-Überwachung und erfassen auch, was hinter uns passiert.

Die ersten Anzeichen nicht überhören

All das ist nur eine kleine Auswahl der Gründe, den ersten Anzeichen einer beginnenden Hörminderung

unbedingt Beachtung zu schenken – und zu handeln. Denn diese schreitet mit zunehmendem Alter oft schleichend und unbemerkt voran. Zur optimalen Kontrolle des Hörvermögens empfiehlt sich deshalb ein regelmäßiger Hörtest, mindestens einmal pro Jahr. Einen Termin zum kostenlosen Hörtest können Sie gerne auch Online auf unserer Homepage www.hesselbach-hoerakustik.de buchen. Und dazu persönliche Beratung mit offenem Ohr für Ihre individuellen Bedürfnisse rund ums gute Hören.

Jetzt Testhörer werden!

100 Testhörer gesucht!

Das fast unsichtbare Im-Ohr-Hörerlebnis



Be Brilliant™ mit Signia Silk Charge & Go IX.

Sichern Sie sich **100€ Testrabatt** bei Kauf der Silk Charge and Go IX, unabhängig der Leistungsklasse.

Unglaublich klein

Mit gerade mal 12 mm Größe sitzt das Silk Charge&Go IX fast unsichtbar im Ohr.

Einfach Aufladen

In elegantem mobilen Ladeetui mit integrierter Powerbank.

Leistungsfähiger Akku

Bis zu 28 Stunden Akkulaufzeit. Der lästige Batteriewechsel entfällt.

Flexibler Tragekomfort

Dank modernster Ohrpassstücke.



Mit gesunder Ernährung durch den Winter:

Wärmstens zu empfehlen für kalte Tage

Kaminknistern, kuschelige Decken und der Duft von Zimt oder Anis – so schön kann der Winter sein. Besonders wichtig ist es, sich auch bei den kühlen Temperaturen schön warm zu halten – mit gemütlichen Pullovern und guter Ernährung. Mit diesen Tipps starten Sie gesund und glücklich in das neue Jahr. Versprochen!

1. Seelentröster für Körper und Geist

Die kalte Jahreszeit ist gleichzeitig auch die dunkle. Damit das nicht aufs Gemüt schlägt, sind im Winter ab und zu auch mal Süßspeisen erlaubt. Besonders Zartbitterschokolade ist dabei eine Geheimwaffe. Als Stimmungsbooster sorgt sie für gute Laune an grauen Tagen.

2. Heißgetränke für Zwischendurch

Tee ist ein wahres Wundermittel, wenn es einen zwischen den Mahlzeiten fröstelt. Für eine Extraportion Gesundheitspower eignen sich Kurkuma oder Ingwer in der Liebblingsteesorte Ihrer Wahl hervorragend – sie unterstützen die Abwehrkräfte und das Immunsystem.



3. Unser Winterheld: Gemüse

Herzhaftes Essen ist im Winter nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund. Besonders wichtig ist, dass unsere Teller dabei bunt gefüllt sind. Das heißt: viel Gemüse in den unterschiedlichsten Sorten! Reich an Vitaminen und Mineralstoffen unterstützt es das Immunsystem. Die Vielfalt an Zubereitungsmöglichkeiten ist dabei nur das i-Tüpfelchen!

4. Ein echter Ohrenschaus

Mit gezielter Ernährung können wir sogar unseren Ohren etwas Gutes tun. Im Winter ist das besonders wichtig, um Krankheiten vorzubeugen. Dabei gelten Spinat, Süßkartoffeln und Rote Bete als echte Superfoods für die Ohren. Spinat ist reich an Folsäure, die die Hörgesundheit fördert. Durch den hohen Kaliumgehalt von Süßkartoffeln wird der Blutdruck reguliert, was Tinnitus vorbeugt. Rote Bete, vollgepackt mit Vitaminen und Mineralstoffen, unterstützt ein gesundes Herz-Kreislauf-System: das bedeutet oft weniger Druck auf dem Gehörgang und dem Trommelfell.

Unser Geheimtipp für gesunde Ohren im Winter? Unsere herzhafte Gemüselasagne! **Also: Ab in den Backofen, fertig – los!**

Die schönsten Wintergeräusche

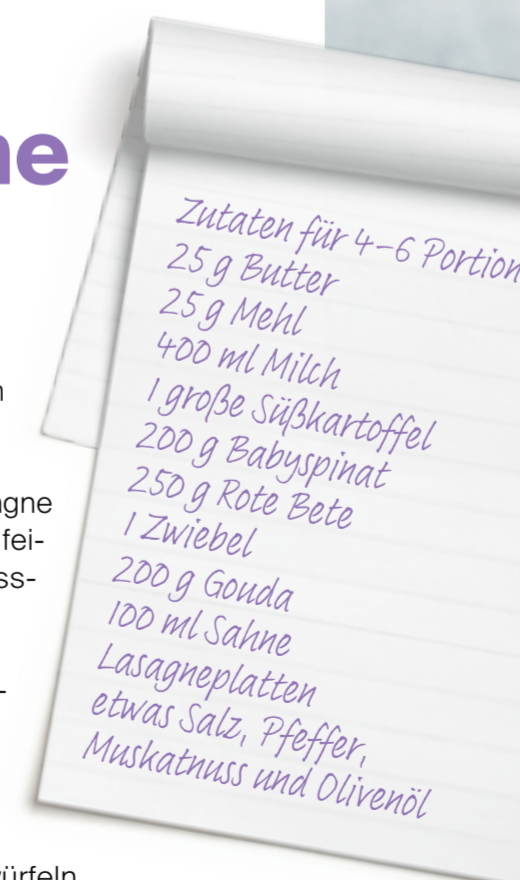
Schlittschuhe, die sanft über das Eis gleiten. Das Knirschen frischen Pulverschnees unter den Schuhen. Fröhliches Kinderlachen auf der Rodelbahn. Kaminknistern. Der Winter ist eigentlich dafür bekannt, die Natur in ein stilles, schneeweißes Gewand zu hüllen. Doch hinter der vermeintlichen Stille verbirgt sich ein echtes Spektakel für unsere Sinne – insbesondere für unser Gehör. Unsere Empfehlung: Ein bewusster Spaziergang durch die Schneelandschaft und genau hinhören, welche Geräusche Ihr Herz ein bisschen höherschlagen lassen.

Der Winter schmeckt bunt:

Herzhaftes Gemüselasagne für Genießer

Im Winter schmecken herzhaftes Gerichte immer ein bisschen besser: Sie wärmen von innen, wenn man von einem ausgiebigen Spaziergang zurückkommt und erhöhen das Wohlbefinden. Diese Gemüselasagne erlaubt mit cremiger Sauce, herzhaftem Gouda und feinen Gewürzen einen bunten, gesunden und genussvollen Start ins neue Jahr.

1. Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf lassen, dann unter Rühren erst Mehl, dann Milch hinzugeben. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Muskat würzen.
2. Süßkartoffeln waschen, schälen und fein würfeln. Spinat waschen. Rote Bete abtropfen, den Saft auffangen und fein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel andünsten. Spinat und Sahne für 3 Minuten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.



4. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rote-Bete-Saft mit der Béchamelsauce verrühren und 100 ml in einer tiefen, mittelgroßen Auflaufform verteilen. Mit ca. 3 Lasagneplatten bedecken.
5. Rote Bete Würfel auf den Nudeln verteilen, Béchamelsauce darüber geben und mit ca. 3 Lasagneplatten bedecken. Mit dem Spinat und den Süßkartoffeln wiederholen.
6. Béchamelsauce auf den Nudeln verteilen und mit Gouda bestreuen. Für eine Stunde im Ofen auf mittlerer Schiene backen.

Wir wünschen guten Appetit!

Ihr
persönlicher
Hörakustiker

Persönliche Beratung bei Hesselbach Hörakustik:

Besser beraten, besser hören

Darauf können Sie sich bei Hesselbach Hörakustik immer verlassen: Wir hören zu, damit Sie besser zuhören können.

Bei uns stehen Sie als Mensch im Mittelpunkt und finden, was Sie für ein optimales Hörgerät wirklich brauchen. Nämlich jemanden, der sich wirklich Zeit für Ihre Bedürfnisse nimmt und ganz genau auf Sie eingeht – vom ersten Hörtest bis zur finalen Anpassung und natürlich auch weit darüber hinaus:

Wir stellen sicher, dass es bei uns die bestmögliche Hörversorgung für Sie gibt.

Auf dem Weg dorthin ist bei uns selbstverständlich, was Sie anderswo oft vermissen: herzliche Betreuung durch Ihre festen Ansprechpartner und ein gut eingespieltes, bestens ausgebildetes Team, das für Ihr besseres Hören neueste Technik und Methoden nutzt.

Als unabhängiger Hörakustiker können wir Ihnen zudem wirklich die individuelle Hörlösung anbieten, die perfekt in Ihr Leben passt – optimal angepasst an Ihre Ohren und Ihre Bedürfnisse. Dazu haben wir eine riesige Auswahl modernster Hörgeräte namhafter Marken, die Sie ganz in Ruhe persönlich ausprobieren können. Ganz gleich ob Nulltarifgerät oder absolutes Spitzenmodell: Unser attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis wird Sie auf jeden Fall begeistern. Und auch in Zukunft sind wir immer für Sie da. Denn wo bei anderen der Service aufhört, fängt er bei uns erst an.

Weil wir erst zufrieden sind, wenn Sie es sind. Und weil wir wollen, dass das für Sie ein Leben lang so bleibt – bei Ihrem persönlichen Hörakustiker.

Britta Hesselbach-Komander

"Das Vertrauen, dass unsere Kunden uns entgegenbringen, ist für uns eine Verpflichtung - in der Beratung und im Service, in der Qualität und Funktion unserer Hörsysteme."



HESELBACH

HÖRAKUSTIK

58239 Schwerte

Westwall 9
Tel. 0 23 04 / 23 72 07

58636 Iserlohn

Unnaer Straße 22
Tel. 0 23 71 / 2 33 02

58675 Hemer

Hauptstraße 211
Tel. 0 23 72 / 7 40 81

58730 Fröndenberg

Winschotener Straße 5
Tel. 0 23 73 / 39 82 42

59423 Unna

Wasserstraße 10
Tel. 0 23 03 / 929 06 42

Scannen Sie den QR-Code
und gelangen Sie direkt
auf unsere Homepage

