

Mit sich selbst wieder im Einklang sein

LEBEN IM UNGLEICHGEWICHT

Wenn Schwindelbeschwerden die Körperbalance beeinträchtigen

Alles dreht sich, der Boden schwankt, ein Sog zieht nach unten – Probleme mit dem Gleichgewicht äußern sich vielfältig.

Unsere Sinnesorgane sind dafür verantwortlich, dass sich unser Körper im Raum orientieren und seine Balance halten kann. Hierfür werden Informationen aus dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr mit Wahrnehmungen aus den Augen, der Haut, der Muskulatur

und des Skeletts verrechnet und abgeglichen. Widersprechen sich die Sinneseindrücke oder ist eines der beteiligten Systeme gestört, entstehen Schwindelbeschwerden.

Am häufigsten rufen Erkrankungen des Innenohrs Schwindel hervor.

Je nachdem, welche Bereiche der Gleichgewichtsorgane aus-

fallen, treten charakteristische Symptome auf: Entzündungen, zu viel Flüssigkeit im Innenohr oder eine Degeneration der Sin-

neshärchen können Dreh- oder Schwankschwindel auslösen, der akut oder schleichend beginnt und Sekunden bis Monate anhält.

Das Gleichgewichtssystem im Gehirn ist lernfähig. Körper-

liche Aktivität und gezielte Gleichgewichtsübungen sind deshalb der Schlüssel für mehr Bewegungssicherheit.

Wer sich regelmäßig bewegt, im Zweifelsfall in Absprache mit dem Arzt, wer sich ausgewogen ernährt und Stress abbaut, trägt dazu bei, auch die Gefäße, den Stoffwechsel und seine Psyche gesund zu erhalten. Dies sind alles wichtige Voraussetzungen für ein gesundes Gleichgewicht.

20 % aller Erwachsenen leiden unter Schwindel und Gleichgewichtsstörungen.



Brigitta Luber,
Hörakustik-Meisterin

Die Sonne scheint nun endlich wieder wärmer vom Himmel, frisches Grün sprießt, die Vögel zwitschern fröhlich, und die Lust auf Aktivitäten im Freien steigt. Auch das Fahrrad kann aus dem Winterschlaf geweckt werden, denn die Kombination aus Bewegung und frischer Luft tut einfach gut.

In dieser Ausgabe unseres Kundenmagazins berichten wir im Titelthema über Schwindelbeschwerden und wie sie unseren Körper aus dem Gleichgewicht bringen können. Unsere Homepage ist nun online. Schicken Sie uns Ihre Hörgeschichte und gewinnen Sie ein tragbares digitales Radio (s. Seite 3). Gleich daneben finden Sie unseren köstlichen Rezepttipp: Milchreis-Torte ohne Backen. Außerdem haben wir interessante Neuheiten der Hörgerätehersteller Oticon und Signia für Sie. Natürlich gibt es auch in dieser Ausgabe wieder ein tolles Hörbuch zu gewinnen.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und viel Spaß beim Rätseln und Nachbacken.

Ihre

Brigitta Luber

LACHEN IST GESUND

Wer oft und ausgiebig lacht, ist glücklicher und lebt gesünder. Somit gilt Lachen als wahrer Gesundbrunnen.

Das Sprichwort „Lachen ist die beste Medizin“ kommt nicht von ungefähr. Was der Volksmund schon lange vermutet, beweisen jetzt auch wissenschaftliche Studien: Lachen aktiviert im Organismus eine Vielzahl von biochemischen Prozessen, die sich auf Körper und Geist positiv auswirken. Das bezieht sich allerdings nur auf intensives und wiederholtes Lachen. Ein kurzes „Haha“

als Reaktion auf einen Witz reicht hier nicht aus.

Kinder beherrschen das Lachen am besten. Laut wissenschaftlichen Studien lachen sie rund 400-mal am Tag, Erwachsene hingegen kommen nur noch auf 15 Lacher – viel zu selten laut Expertenmeinung.

Warum ist Lachen gesund?

Lachen verbessert die Lungen-

funktion, massiert die inneren Organe, versorgt das Gehirn mit Sauerstoff, unterstützt die Immunabwehr, baut Stresshormone ab und setzt Glückshormone frei.

Beim intensiven Lachen werden Endorphine ausgeschüttet, man fühlt sich selbstbewusst. Außerdem setzt Lachen den Botenstoff Dopamin frei, das sogenannte Glückshormon, das intensive Wohlgefühle hervorruft.

Lachen Sie intensiv und öfters am Tag. Schließlich macht ein herzliches Lachen nicht nur gesund, sondern ist auch für Ihre Mitmenschen sympathisch.

ENDLICH SPRACHE VERSTEHEN WIE NORMALHÖRENDE

Neu: Oticon Opn S – Hörgeräte

Kennen Sie das? Sie sind auf einer Geburtstagsfeier und unterhalten sich angeregt mit Ihrem Gegenüber. Wenn jemand anderes etwas sagt, müssen Sie sich sehr anstrengen, etwas zu verstehen oder sogar ganz passen. Das liegt daran, dass bei einer Hörminderung Sprache und Klänge unvollständiger an das Gehirn übertragen werden. Genau hier setzt das Hörgerät Oticon Opn S™ an und sorgt dafür, dass Sie Ihren Aktivitäten nachgehen können, auch wenn es mal etwas lauter wird.

Patentierete Spitzentechnologie, die das Gehirn unterstützt

Wir hören mit den Ohren, aber Verstehen ist ein Vorgang,

den das Gehirn vornimmt. Um es dabei bestmöglich zu unterstützen, arbeitet das Oticon Opn S mit zwei weltweit einmaligen BrainHearing™-Technologien. Der OpenSound Navigator™ ist dafür zuständig, dass Sie wie beim natürlichen Hören jederzeit die 360° Klangkulisse wahrnehmen, während der OpenSound Optimizer™ für bis zu 30% mehr Sprachdetails und natürlichen Klang sorgt.

Eine aktuelle Studie zeigt, dass die Behandlung einer Hörminderung im mittleren Lebensabschnitt das Demenzrisiko stärker senkt als alle anderen Maßnahmen, wie z.B. mit dem Rauchen aufzuhören oder sich mehr zu bewegen.*

Komfortabel vernetzt

Mit Oticon Opn S können Sie dank der Funk-Technologie 2,4 GHz Bluetooth® Low Energy Ihre Hörgeräte ganz einfach kabellos mit vielen externen Geräten verbinden.

So können Sie einfach telefonieren, Musik genießen, entspannt fernsehen oder sich informieren lassen, wenn jemand an der Tür klingelt. Mit Oticon Opn S genießen Sie viele Vorteile, die Menschen ohne Hörgeräte nicht so einfach zur Verfügung stehen. Dank modernster Lithium-Ionen-Akku-Technologie sind die Hörgeräte innerhalb von 3 Stunden aufgeladen und liefern Energie für einen ganzen Tag.

NEU: Oticon Opn S-Hörgeräte

Sie möchten wieder wie Normalhörende verstehen? Sprechen Sie uns auf das Oticon Opn S an. Wir werden Sie unverbindlich beraten.



KENNELNERN-GUTSCHEIN

Lassen Sie sich Oticon Opn S zeigen. Wir ermitteln gratis Ihr Hörprofil, beraten Sie gerne und ermöglichen auf Wunsch den Test der Opn-Technologie im Alltag.

*Livingston et al, 2017

ENDLICH IST ES SOWEIT

Seit Wochen steckt unser Team (Thomas Jochner und Christine Salfer von Salfer Werbung und Organisation) in den Vorbereitungen für unseren neuen Internet-Auftritt.

Gar nicht so einfach, das richtige Konzept dafür zu finden: Die Seite soll einladend sein, soll viele Inhalte übermitteln und trotzdem übersichtlich bleiben. Passendes Bildmaterial musste gefunden werden und dann letztendlich für alles von den Herstellern das Copyright eingeholt werden.

Und jetzt endlich ist es soweit: Unsere neue Homepage wird online geschaltet.

Was uns noch fehlt: Wir möchten gern einige „Kundenstimmen“ auf dieser Seite veröffentlichen. Und hierzu bitten wir Sie – liebe Kunden – nun um Ihre Hilfe:

Möchten Sie uns IHRE persönliche Hörgeschichte zukommen lassen? Oder ein kurzes Statement zu Ihrer Versorgung oder unserem Service?

Und wir dürfen es veröffentlichen?

Dann schreiben Sie uns!

Entweder per E-Mail oder per Post an:

sol@luber-hoerakustik.de

Luber Hörakustik GmbH
Sollner Straße 67
81479 München

Unter allen Einsendern verlosen wir ein tragbares digitales Radio. Von allen Einsendungen sucht unsere „Homepage-Jury“ die gelungensten aus und wird sich dann mit Ihnen zwecks Veröffentlichung in Verbindung setzen.

Einsendeschluss: 30.04.2019



Besuchen Sie uns auf:
www.luber-hoerakustik.de

Über Rückmeldungen und Anregungen freuen wir uns sehr.

STYLETTO MEHR ALS NUR EIN HÖRGERÄT.

Hightech trifft Lifestyle.

- Lithium-Ionen-Akkutechnologie mit mobiler Ladebox
- Hochwertiges Design mit gebürsteter Metalloptik
- Ultradünn mit 6 mm Durchmesser
- Innovativste Audiologie mit patentiertem OVP™
- Diskret steuerbar per Smartphone App oder Fernbedienung

*Own Voice Processing (OVP) für natürlichsten Klang der eigenen Stimme.

Hören Sie die Zukunft. Jetzt!

Testen Sie diese neuen Lifestyle-Hörgeräte jetzt bei uns!
Vereinbaren Sie einen Termin zum kostenlosen Probetragen.

signia

Life sounds brilliant.



Luber 
hörakustik
Wieder hören macht




MILCHREIS-TORTE OHNE BACKEN


ZUTATEN – Springform ø 26 cm

- 1 Bio-Zitrone
- 750 ml Milch
- 175 g Milchreis
- 170 g Zucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 9 Bl. weiße Gelatine
- 200 g Löffelbiskuits
- 100 g weiche Butter
- 350 g Schlagsahne
- 750 g Erdbeeren
- 1 Pck. roter Tortenguss
- 250 ml Kirschsafte

ZUBEREITUNG

1. Zitrone waschen, trocknen und 2 lange Streifen Schale sehr dünn mit einem Sparschäler abschälen. Milch aufkochen, Milchreis, 100 g Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale dazugeben. Auf kleinster Stufe im geschlossenen Topf ca. 30 Min. ausquellen lassen.
2. Gelatineblätter ca. 5 Min. in kaltem Wasser einweichen. Blätter ausdrücken, unter den Milchreis rühren. Abkühlen lassen.
3. Löffelbiskuits im Gefrierbeutel zerdrücken. Butter dazugeben und mit einer Gabel verkneten. Die Mischung in die Form streuen und zu einem festen Teigboden zusammendrücken. Kalt stellen.
4. Sahne steif schlagen, unter den Milchreis heben. Milchreis in die Springform geben, glatt streichen und für ca. 2 Std. kalt stellen.
5. Erdbeeren waschen, klein schneiden, auf den Milchreis verteilen. Tortenguss nach Packungsanweisung mit Zucker und Kirschsafte zubereiten. Über die Erdbeeren gießen. 30 Min. kalt stellen.

 405 kcal • 8 g Eiweiß | pro
20 g Fett • 48 g KH | Stück

 Arbeitszeit
75 Min.

Gewinnen Sie das unten abgebildete Hörbuch.

BEI WELCHER AKTIVITÄT HÖRT MAN DAS VOGELZWITSCHERN IM WALD?

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|------------------|--------------------------|---|---------------------------|-------------------------|--------------|------------------------|----------------------------|------------------------------------|----|
| Gaststätte | Sohn Abrahams im A. T. | Wintersportgerät | enges, steilwandiges Tal | 3 | Taufzeuge | Hafenstadt auf Sizilien | Auspuffstoff | 7 | ein Farbton | großer Beutel, Behältnis aus Stoff | |
| Kartenspiel | 1 | | | | antikes arab. Königreich | | | | kratzig, rauchig | linker Nebenfluss des Neckars | |
| | | | | | dt. Chemiker (Justus von) | Salat-Gemispflanze | 11 | | | | |
| Bundesstaat der USA | | in der Tiefe | | | türkische Währungseinheit | | | Betreuer von Studenten | | franz. Komponist (Maurice) | |
| Käuferin | | | 10 | | | heftiger Fall | | | | 4 | |
| Mörtelüberzug auf Mauerwerk | Weltorganisation (Abk.) | | wirklich | | | | 9 | Fluss zum Rhein | ein Europäer | Universum | |
| 2 | | | | | Verkehrsmittel | Vermögenswerte | | | | | |
| jüngst, kürzlich | | | | | | | | 5 | russische Stadt an der Oka | 6 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 8 | allgemeingültig | | | | | |
| englisch: Lied | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |

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

Luber Hörakustik GmbH
Sollner Straße 67
81479 München

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

sol@luber-hoerakustik.de

Einsendeschluss ist der 30.04.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung möglich. Eine Teilnahme im fremden Namen, insbesondere durch Gewinnspielagenturen, sowie die Teilnahme mit Hilfe automatisch generierter Massenzusendungen sind nicht erlaubt.



Das Lösungswort des letzten Kreuzworträtsels ist „Plaetzchen“.

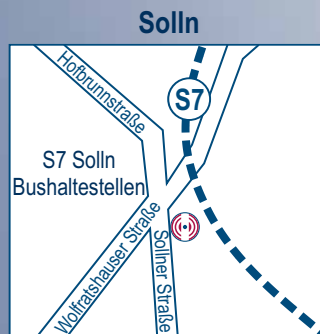
Wir wünschen dem Gewinner viel Spaß beim Hören des Hörbuchs „Ich seh den Baum noch fallen“ von Renate Bergmann!

Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklären Sie sich einverstanden, dass Luber Hörakustik 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 Luber Hörakustik GmbH, Brigitta Luber, Sollner Straße 67, 81479 München zu richten. Bitte beachten Sie auch unsere Hinweise zum Datenschutz unter <http://www.luber-hoerakustik.de/datenschutz>.

HIER FINDEN SIE UNS

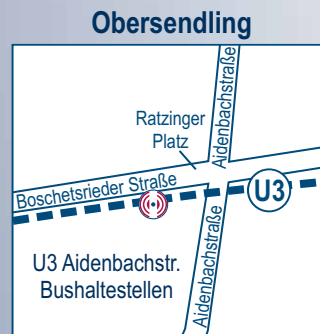
3 X IM MÜNCHNER SÜDEN

Luber hörakustik
Wieder hören macht Freude ...

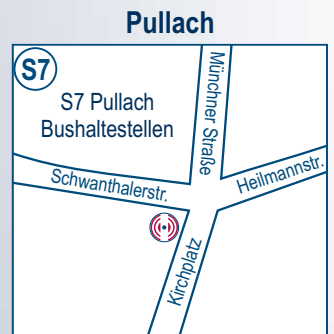


Sollner Straße 67
81479 München
Tel. 089 749995-15
Fax 089 749995-14
sol@luber-hoerakustik.de

Montag - Freitag
9.00 - 12.30 und 14.00 - 18.00 Uhr



Boschetsrieder Straße 121a
81379 München
Tel. 089 7856464
Fax 089 78749782
bos@luber-hoerakustik.de



Kirchplatz 5
82049 Pullach
Tel. 089 97892966
Fax 089 95479307
pul@luber-hoerakustik.de

Montag - Freitag
9.00 - 12.30 u. 14.00 - 18.00
Mittwoch geschlossen

Voranmeldung erbeten - alle Kassen - www.luber-hoerakustik.de