



01.04.2015 - 11:34 Uhr

Auf die Plätze, fertig, los: Spaß am Sport trotz Hörverlust

Österreich (ots) -

- Querverweis: Bildmaterial ist abrufbar unter
<http://www.presseportal.de/meldung/2987691> -

Eine Fahrradtour im Sommer, Fußballspielen mit Freunden oder der geliebte Salsa-Kurs: Sport gehört für viele Menschen zum Leben dazu. So auch für den Journalisten Torsten, der ein Hörimplantat trägt. Seine Leidenschaft ist das Laufen. Er bezeichnet sich als Genussläufer und ist schon den Hamburger und New Yorker Marathon gelaufen. Für ihn bedeutet ein Hörimplantat keine Begrenzung, vielmehr ein Stück Freiheit: Es bietet die Möglichkeit alle Geräusche in der Umgebung wahrzunehmen, aber auch den Audioprozessor bei einem lauten Stadtmarathon einfach auszuschalten. Torsten kann ohne Einschränkungen dem Sport nachgehen.

Was müssen Hörimplantat-Träger berücksichtigen, wenn sie Sport treiben?

Grundsätzlich können Menschen mit einem Hörimplantat auch an sportlichen Aktivitäten teilnehmen. "Körperliche Bewegung ist für sie genauso wichtig wie für jeden anderen auch. Denn Sport ist gut für die Gesundheit, fördert das allgemeine Wohlbefinden und hebt die Stimmung. Hörimplantat-Träger sollten sich allerdings vorher Gedanken machen, was bei den einzelnen Sportarten zu beachten ist, um den Audioprozessor zu schützen", rät Professor Dr. med. habil. Thorsten Zehlicke, Bundeswehrkrankenhaus Hamburg, Hörzentrum der Abteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie. Dafür eignen sich neben Stirnbändern auch spezielle Schutzhüllen, die den Audioprozessor vor Feuchtigkeit schützen. Ob beim Laufen, Yoga oder Badminton empfiehlt es sich, ein Stirnband zu tragen, das speziell für die Bedürfnisse bei sportlichen Aktivitäten geschaffen wurde und das Verrutschen und Herunterfallen des Audioprozessors verhindert. "Ich ermuntere meine Patienten in der Regel, den Sport zu betreiben, den sie möchten. Wie Torsten, der nicht nur privat läuft, sondern seine Leidenschaft auch beruflich lebt. Er ist unter anderem als Lauf- und Gesundheitscoach tätig und unterstützt andere Menschen dabei, ihre Ziele zu erreichen", so Professor Dr. med. habil. Thorsten Zehlicke.

So steht den meisten Sportarten nichts im Wege und Hörimplantat-Träger können weiterhin ihren Hobbys nachgehen. Für Torsten bedeutet das Laufen einfach pure Entspannung und hat eine meditative Wirkung auf ihn. "In dem Moment kann ich einfach ich selbst sein", erklärt Torsten. "Wenn ich an Marathons teilnehme, ist das jedes Mal ein besonderes Erlebnis. Zum Beispiel kann ich häufig Strecken laufen, die ich beim Trainieren nicht nutzen kann. Bei einem Stadtmarathon beispielsweise gehören Hauptverkehrsstraßen zur Route. Im Alltag ist es undenkbar dort zu laufen. Für mich ist ein Lauf durch die Stadt wie eine Sightseeingtour, bei der ich nicht auf den Verkehr achten muss."

Zudem genießt Torsten sein wiedergefundenes Hörvermögen durch sein Hörimplantat ausgiebig im Grünen: Bei einem Naturlauf nimmt er bewusst alle Geräusche um sich herum wahr, vom Zwitschern der Vögel bis zum Rascheln der Blätter durch den Wind. Das Laufen in der Natur ist immer wieder eine kleine friedvolle Entdeckungsreise der Sinne.

Kontakt:

beat the silence
Christina Achtert
Brabanter Str. 4
D-80805 München
Telefon: 089 121 75 149
Fax: 089 121 75 197
presse@beat-the-silence.org

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100055032/100770767> abgerufen werden.