

Wenn Sie weiterhin gut hören möchten, brauchen Sie keine Hörgeräte, die in der Schweiz einige Tausend Franken kosten und nach ein paar Jahren durch neue ersetzt werden müssen. Sie sparen zusätzlich die Kosten für teure Batterien.

Was können Sie gegen Hörverlust selber tun? Und das auch schon bei Kindern:

Versorgen Sie Ihren Körper mit einer nährstoffreichen Ernährung und mit täglicher Bewegung (Sport).

Welche Lebensmittel helfen besser zu hören?

- **Magnesium:** Magnesium und die Vitamine A, C und E können vor lärmbedingten Gehörschäden schützen. Magnesium neutralisiert die Auswirkungen von freien Radikalen durch laute Geräusche. Magnesium dient auch als schützende Barriere für die empfindlichen Haarzellen im Innenohr und sorgt für eine gute Durchblutung. Magnesium löst verhärtete, verkalkte Blutgefäße. Quellen sind Brokkoli, Kartoffeln, Spinat und Tomaten oder ein gutes Nahrungsergänzungsmittel, das kein Durchfall auslöst.
- **Kalium:** Kalium hilft, die Menge an Flüssigkeit im Blut und Körpergewebe zu regulieren. Dies kann die Gesundheit des Hörens verbessern, da Flüssigkeit im Innenohr, der Teil des Ohrs, der die Geräusche, die wir hören, in elektrische Impulse umwandelt, die das Gehirn als Klang interpretiert, viel Kalium benötigt. Wenn wir älter werden, sinken diese Werte auf natürliche Weise und dies könnte mit der Presbyakusis (altersbedingter Hörverlust) zusammenhängen. Quellen sind Aprikosen, Bananen, Melonen, Orangen und Kartoffeln, generell Früchte und Gemüse. Kalium können Sie auch als Nahrungsergänzungsmittel kaufen.
- **Zink:** Zink stärkt das Immunsystem, fördert das Zellwachstum und heilt Wunden. Es kann auch helfen, Keime zu bekämpfen, die die Erkältung und Ohrinfektionen verursachen. Quellen z.B. Erdnüsse oder auch als Nahrungsergänzungsmittel.

Für Sie zu einfach?

Nun ja, dann kaufen Sie sich halt Hörgeräte und üben mit diesen Dingen besser hören zu können. Hoffen Sie, dass Sie die Hörgeräte gut einstellen können und Sie das Geld nicht aus dem Fenster geworfen haben.