



Neuro-Weihnachts-Guide

Entspannt hören an den Feiertagen – ohne ständig an der Lautstärke zu drehen

Autor: Maximilian Bauer, MSc. Clinical Audiology (Salus University)

Worum es geht

Weihnachten ist für viele Menschen kein stilles Fest, sondern ein akustischer Ausnahmezustand. Mehrere Gespräche gleichzeitig, klapperndes Geschirr, Musik im Hintergrund und der Anspruch, alles mitzubekommen.

Wenn es anstrengend wird, liegt das nicht an Ihnen und meist auch nicht an schlechten Hörgeräten. Es ist Höranstrengung.

Diese drei Strategien helfen, Gespräche besser zu verstehen und sich spürbar weniger erschöpft zu fühlen.

Strategie 1: Der richtige Platz

Setzen Sie sich nicht mitten in den Raum.
Setzen Sie sich nicht an die Stirnseite des Tisches.
Wählen Sie einen Platz mit einer Wand im Rücken.

Warum das hilft:

Wenn hinter Ihnen eine Wand ist, kommt relevanter Schall nur aus einem begrenzten Raumwinkel. Ihr Gehirn und Ihr Hörgerät müssen den Raum hinter Ihnen nicht permanent mitverarbeiten. Die eingesparte Energie steht für das Gespräch zur Verfügung.

Zusatz:

Achten Sie darauf, dass Licht auf das Gesicht Ihres Gegenübers fällt. Das Mundbild liefert wichtige Sprachinformationen und entlastet Ihr Hörsystem.

Strategie 2: Fokus statt Pegel

Wenn es lauter wird, drehen Sie nicht ständig an der Lautstärke.

Nutzen Sie gezielt die Funktionen Ihrer Hörgeräte:

- Wechseln Sie in das Störlärm- oder Restaurant-Programm.
- Richten Sie die Mikrofone nach vorne aus, wenn möglich.
- Haben Sie den Mut, die Lautstärke einen kleinen Schritt zu reduzieren.

Ein minimal leiseres Signal, besonders im Restaurant-Programm, nimmt oft die Schärfe aus dem Lärm. Viele Menschen berichten danach über weniger Stress und sogar besseres Verstehen, obwohl es objektiv leiser ist.

Strategie 3: Die 90-Minuten-Regel

Hören in Gesellschaft ist geistige Arbeit. Diese Belastung summiert sich über die Zeit.

Warten Sie nicht, bis der Kopf brummt, rauscht oder Sie innerlich abschalten.

Planen Sie bewusst Pausen ein:

Spätestens alle 90 Minuten kurz den Raum verlassen. Küche, Flur oder frische Luft. Fünf Minuten Ruhe reichen oft aus, um das System neu zu kalibrieren.

Das ist kein Rückzug. Das ist ein neuro-auditiver Reset.

Ein Wort an Familie und Angehörige

Gutes Verstehen an Feiertagen ist Teamarbeit.

Das hilft sofort:

Erst Blickkontakt, dann sprechen.

Langsamer und klarer statt lauter.

Musik leiser stellen, wenn Gespräche wichtig sind.

Sprache und Musik gleichzeitig zu filtern ist Schwerstarbeit für das Gehirn.

Merksatz

Wenn es anstrengend wird, ist das kein persönliches Versagen. Es ist Höranstrengung.

Ein besser gewählter Platz, sinnvoll eingesetzte Hörgeräte und geplante Pausen machen oft den entscheidenden Unterschied.

Hinweis

Dieser Spickzettel ersetzt keine individuelle Hörgeräteanpassung. Er kann jedoch helfen, Hörstress an besonderen Tagen deutlich zu reduzieren.