TRITON HÖRTRAINING

wieder gut hören lernen

HÖRGERÄTE
SEIFERT

In dieser Broschüre

Kann man Hören lernen? ..... Seite 3

Wie funktioniert unser Gehör? ..... Seite 4

Welche Folgen hat eine langjährige Schwerhörigkeit? ..... Seite 5

Warum TRITON HÖRTRAINING? ..... Seite 6

Was geschieht durch das TRITON HÖRTRAINING? ..... Seite 7

Anleitung für die Nutzung des TRITON HÖRTRAINING ..... Seite 8

Übungen

1. Reimtest ..... Seite 9
2. Melodie-Erkennung ..... Seite 10
3. Seitendifferenzierung ..... Seite 11
4. Hörmemory ..... Seite 12
5. Richtungshören ..... Seite 13
6. Hörtakt ..... Seite 14

Oft gestellte Fragen ..... Seite 15

Kann man Hören lernen?

Zunächst sei gesagt: Man kann es verlernen!

Wenn wir über Hören sprechen, so meinen wir meistens das, was in unseren Gedanken ankommt: die Hörempfindungen, das Verstehen, das Erkennen, das Interpretieren, das Auswerten und Einordnen. All das findet in unserem Gehirn statt. Die Ohren sind hierbei nur das Portal.

Liegt eine Hörminderung vor, so verkleinert sich dieses Portal und in unser Gehirn gelangen nicht mehr genügend akustische Reize und Informationen. Übung und Routine lassen nach und wir verlernen das Hören.

Was passiert nun bei einer Hörgeräteversorgung? Ganz einfach: Das Portal wird wieder geöffnet. Je nach Hörvermögen manchmal vollständig - manchmal auch nur teilweise. In jedem Fall aber gelangen wieder mehr Informationen in unser Gehirn. Die akustische Vielfalt kann unser Hörzentrum wieder erreichen.

Nach oftmals jahrelanger „Ruhe“ muss unser Gehirn jetzt wieder lernen, mit all dieser Vielfalt umzugehen und das Gehörte richtig zu verarbeiten. Dies bedarf der fleißigen Übung. Das Hörgerät ist bei all seiner hochentwickelten Technologie dafür „nur das Werkzeug“. Übung und Routine neu zu erlangen ist Aufgabe des Hörgeräteträgers. TRITON-HÖRTRAINING hilft dabei.

Kann man also „wieder gut Hören lernen“? Man kann. Nutzen Sie diese Möglichkeit!

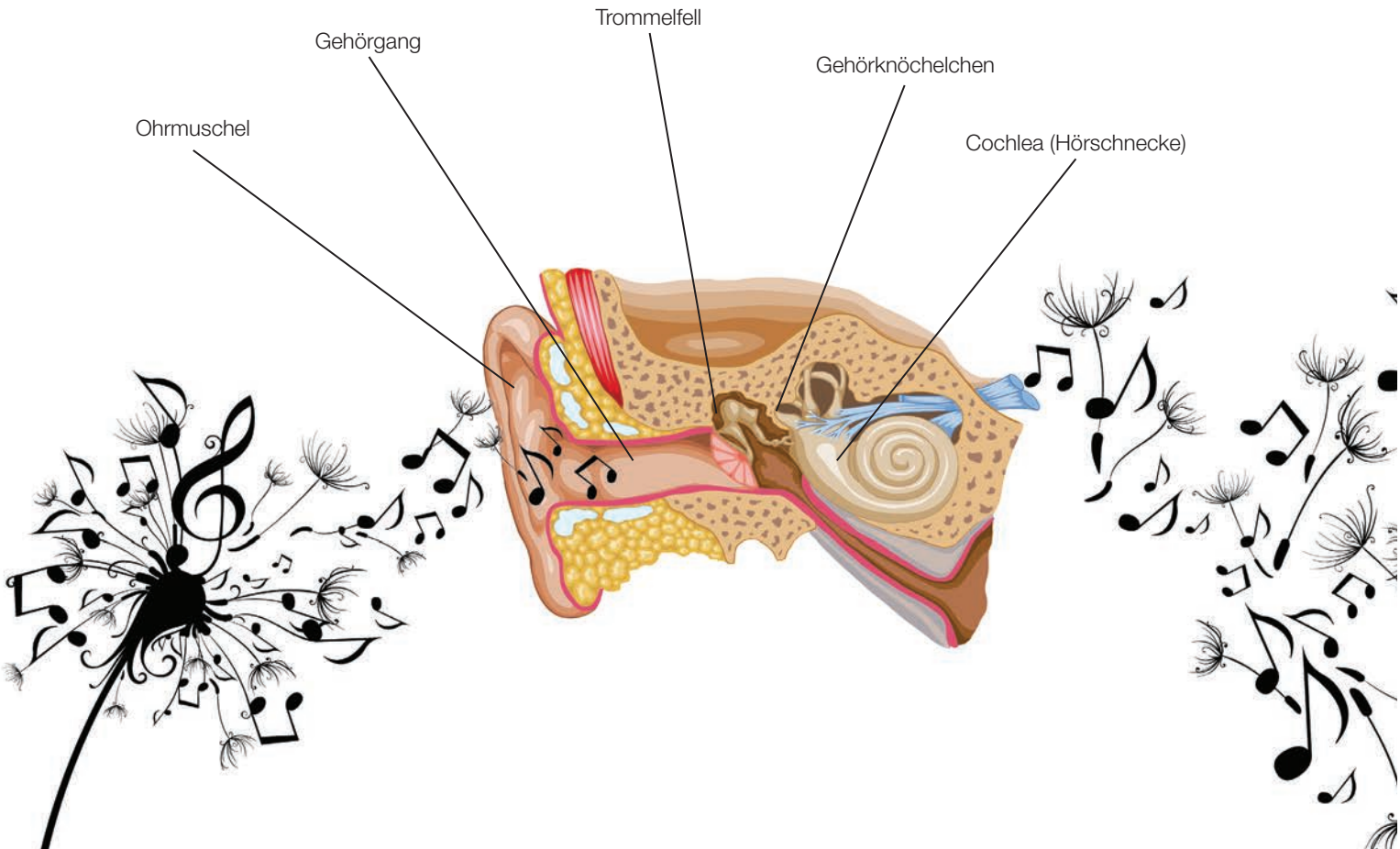
Viel Spaß mit TRITON HÖRTRAINING!

Ihr HÖRGERÄTE SEIFERT Team

Wie funktioniert unser Gehör?

Unsere Umwelt bietet eine Vielzahl an unterschiedlichen akustischen Reizen. Durch ein Signal gerät die Luft in Schwingungen und löst Schallwellen aus. Der Schall wird von der **Ohrmuschel** eingefangen, über den **Gehörgang** weitergeleitet und bringt das **Trommelfell** zum Vibrieren. Dann wird er über drei **Gehörknöchelchen** vom Mittelohr zum Innenohr übertragen.

Im Innenohr befindet sich die **Hörschnecke**, auch **Cochlea** genannt. Diese ist mit Flüssigkeit gefüllt und an der Innenseite befinden sich feine Haarsinneszellen. Diese Haarzellen bewegen sich mit den Vibrationen und wandeln die Schallwellen in Nervenimpulse um, die an das Gehirn gesandt werden. Dort werden sie verarbeitet und zu Geräuschen interpretiert.



Welche Folgen hat eine langjährige Schwerhörigkeit?

Damit wir aus der Vielzahl von Geräuschen, die uns umgeben, die wichtigen herausfiltern können, besitzt unser Gehirn eine einzigartige Fähigkeit: Es blendet „unwichtige“ Laute einfach aus. Aus diesem Grund nehmen Sie viele vorhandene Höreindrücke, an die sich das Gehirn im Laufe der Zeit gewöhnt hat, nicht bewusst wahr. Etwa wenn Sie an einer belebten Straße im Café sitzen und sich unterhalten. Diese Filterfunktion hilft uns dabei, unseren „geräuschvollen“ Alltag zu meistern.

Bei lange andauernder, unbehandelter Schwerhörigkeit werden manche Hörinformationen nicht mehr an das Gehirn geleitet. Sie „vergessen“ die Bedeutung mancher akustischer Eindrücke und verlernen deren Verarbeitung. Damit geht auch die akustische Filterfunktion zunehmend verloren; denn was man nicht hört, muss man auch nicht ausblenden. Dieser Vorgang nennt sich Hörentwöhnung. Da das Gehirn weniger Informationen als vorher verarbeiten muss, lässt, wie bei einem untrainierten Muskel, seine Leistungsfähigkeit in Bezug auf das Hören nach.

Ein Hörgerät bringt diese vergessenen Informationen wieder zurück. Damit Sie die Möglichkeiten eines Hörsystems vollständig ausschöpfen können, muss das Gehirn erst wieder lernen, diese „neuen“ Klänge und Geräusche zu erkennen, zu interpretieren und zu verarbeiten.

Mit dem TRITON HÖRTRAINING stellen wir Ihnen ein System zur Verfügung, das Sie dabei einfach und gezielt unterstützt.

Warum TRITON HÖRTRAINING?

Hören heißt unterscheiden!

Das Erkennen von Unterschieden vermittelt uns die Informationen die wir brauchen. Wir hören unterschiedliche Tonhöhen und erkennen eine Melodie. Wir hören unterschiedliche Buchstaben und verstehen die Sprache. Wir hören rechts und links unterschiedliche Lautstärken und wissen, aus welcher Richtung das Motorengeräusch kommt.

Wenn wir „wieder gut hören lernen“ ist es also sinnvoll, sich zunächst auf die differenzierte Wahrnehmung von Schallsignalen zu konzentrieren:

- Tonhöhenunterschiede
- Lautstärkeunterschiede
- Zeitunterschiede
- Richtungsunterschiede

TRITON HÖRTRAINING trainiert diese Unterschieds-Wahrnehmung und unterstützt Sie dabei, Ihr Hörvermögen wieder aktiv und leistungsfähig zu machen.

TRITON HÖRTRAINING hilft Ihnen außerdem, ein Bewusstsein für Ihr Hörvermögen zu entwickeln und sowohl die Möglichkeiten wie auch die Grenzen Ihres Gehörs zu erkennen und auszuschöpfen.

Was geschieht durch das TRITON HÖRTRAINING?

Eine erworbene Hörentwöhnung muss nicht irreversibel sein. Die Flexibilität des Gehirns ermöglicht, sich an Bekanntes zu erinnern und Neues hinzuzulernen. Die aufeinander aufbauenden Übungen des TRITON HÖRTRAINING passen sich Ihren Hörmöglichkeiten an und erweitern sie.

Durch die Übungen verbessern Sie Ihre Fähigkeit, akustische Reize (wieder) zu erkennen, einzuordnen und - falls erforderlich - zu überhören. Die Übungen unterstützen Sie auch, Filter für Lärm und Geräusche zu entwickeln und helfen, Höreindrücke wieder automatisch zu verarbeiten.

Anleitung für die Nutzung des TRITON HÖRTRAINING

Mit dem TRITON HÖRTRAINING verbessern Sie die Grundfunktionen Ihres Gehörs. Wir empfehlen Ihnen, den Übungsdurchlauf ein- bis zweimal täglich durchzuführen. Jede Übung wird Ihnen in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten. Wenn Sie eine der Übungen größtenteils fehlerfrei abgeschlossen haben, schaltet das Gerät beim nächsten Übungsdurchlauf automatisch in den schwierigeren Level. Die Bedienung ist kinderleicht: Folgen Sie einfach den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Schalten Sie das Trainingsgerät ein und setzen Sie die Kopfhörer auf.

Platzieren Sie den Kopfhörer des TRITON HÖRTRAINING leicht über den Hörgeräten.

Aktivieren Sie den Hörtrainer durch Drücken einer beliebigen Taste.

Folgen Sie nun den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Die sechs Übungen Hörmemory, Reimtest, Seitenunterscheidung, Melodieerkennung, Hörtakt und Richtungshören können Sie täglich üben.

Jede der Übungen beginnt im einfachsten Level. Die Übungszeit für einen gesamten Durchlauf aller Übungen beträgt ungefähr 20 Minuten.

Bitte führen Sie grundsätzlich alle 6 Übungen bis zum Ende durch! Bei einem vorzeitigen Abbruch werden die Ergebnisse nicht verwertet.

Wenn Sie sich bei einer Antwort nicht sicher sind, so drücken Sie einfach eine beliebige Taste: Raten ist erlaubt!

Lernen Sie wieder, das volle Klangspektrum zu genießen und fördern Sie Ihr Gehirn mit dem TRITON HÖRTRAINING.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Trainieren!

Übung 1 Reimtest

Beim Reimtest geht es um Worterkennung. Diese Übung trainiert das Frequenzauflösungsvermögen und die Verarbeitung komplexer Schallsignale.

Es werden nacheinander drei unterschiedliche Wörter angeboten. Kurz vorher (1-2 Sekunden) erscheint eines dieser Wörter im Display. Nun ist zu entscheiden, an welcher Position das angezeigte Wort gehört wurde.

Gleich oder ähnlich klingende Wörter unterscheiden sich oft nur in einem Konsonanten. Dieser liegt zudem meist in hohen Tonbereichen, bei denen eine Unterscheidung zusätzlich schwierig ist. Es gilt also bei dieser Übung kleinste Unterschiede zu erkennen und zuzuordnen. Damit aus der „Kanne Kaffee“ nicht die „Wanne am See“ wird.

Übung 2 Melodie-Erkennung

Bei der Melodie-Erkennung müssen Melodie-Unterschiede erkannt werden.

Diese Übung trainiert das Frequenz-Auflösungsvermögen und das akustische Gedächtnis.

Es wird eine kurze Klavier-Melodie angeboten. Danach, mit zeitlichem Abstand, kommen drei Melodien, von denen sich zwei in jeweils einem Ton von der ersten unterscheiden. Dabei gilt herauszufinden, welche der drei Melodien der zuerst angebotenen entspricht.

Nicht nur beim Musikhören ist die Unterscheidung von Tonhöhen von Bedeutung. Gerade auch beim Verstehen von Sprache kommt es auf winzige Unterschiede der Tonhöhen an. So liegen beispielsweise die Buchstaben „F“ und „S“ so nahe beieinander, dass sie nur ein geübtes Ohr unterscheiden kann.

Auch das Trainieren des akustischen Gedächtnisses hilft, sich im Höralltag sicherer zu bewegen.

Übung 3 Seitendifferenzierung

Dies ist eine komplexe Übung. Sie trainiert das beidseitige Hörvermögen. Dies beinhaltet sowohl das Richtungs- wie auch das Frequenz-Auflösungsvermögen.

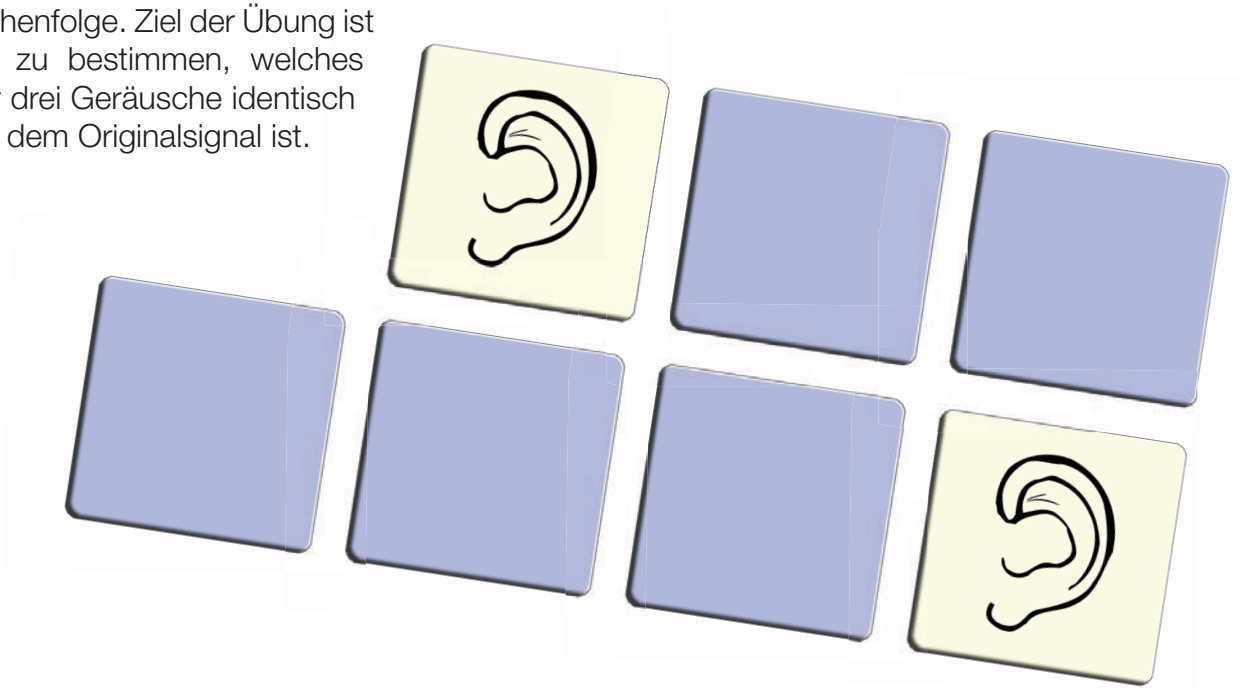
Es werden zeitgleich rechts und links unterschiedliche Wörter angeboten. Kurz vorher erscheint eines dieser Wörter auf dem Bildschirm. Die Aufgabe besteht nun darin, zu entscheiden, auf welcher Seite das angezeigte Wort zu hören ist.

Die Koordination des rechten und des linken Höreindruckes ist für unseren Höralltag von großer Bedeutung. Wir brauchen diese Fähigkeit, um in einem Stimmengewirr unseren Gesprächspartner zu verstehen. Aber auch das Erkennen von Richtungen und die Konzentration auf eine bestimmte Richtung hängen von dieser Hörfunktion ab.

Übung 4 Hörmemory

Beim Hörmemory müssen Unterschiede zwischen ähnlichen Geräuschen erkannt werden. Diese Übung trainiert das Frequenz-Auflösungsvermögen und die Verarbeitung komplexer Schallsignale.

Jedes Signal existiert in einer Originalversion und in zwei ähnlichen Versionen. Zu hören ist zuerst das Original, danach mit zeitlichem Abstand alle drei Geräusche (Original und zwei ähnliche) in zufälliger Reihenfolge. Ziel der Übung ist es, zu bestimmen, welches der drei Geräusche identisch mit dem Originalsignal ist.



Unser Hörvermögen ist im Alltag ständig gefordert, Geräusche zu beurteilen und zu bewerten: Wem gehört diese Stimme? War es ein Ausruf der Freude oder des Erschreckens? Quietscht die Tür oder die Heizung?

Die Wahrnehmung der komplexen Unterschiede erfolgt unter anderem über Tonhöhe, Lautstärke und Zeitmuster eines Geräusches. Die Leistungsfähigkeit unseres Hörvermögens hängt auch davon ab, diese geringen Unterschiede zu erkennen.

Übung 5 Richtungshören

Über das Richtungshören werden Frequenz- und Zeitauflösungsvermögen trainiert.

Die Übung ist einfach zu erklären: Man muss beurteilen, aus welcher Richtung das gehörte Wort kommt.

Der Mensch hat nicht umsonst zwei Ohren. Durch sie hören wir stereophon. Das bedeutet: Winzige Lautstärkenunterschiede und Zeitverzögerungen zwischen den beiden Ohren ermöglichen uns, die Richtung zu erkennen.

Dank dieser Fähigkeit wissen wir nicht nur, woher das Auto kommt - wir können uns auch auf bestimmte Richtungen konzentrieren. Beispielsweise auf die Richtung unseres Gesprächspartners, auch wenn rundherum viele andere Gespräche geführt werden.

Aus diesem Grund ist es auch so wichtig, auf beiden Ohren gleich gut zu hören.

Übung 6 Hörtakt

Bei dieser Übung müssen - wie bei leisen Trommelschlägen - unterschiedliche Taktfolgen von Geräuschen erkannt werden. Hierbei das Zeitauflösungsvermögen des Gehörs trainiert.

In einem gesprochenen Wort folgen unterschiedliche Buchstaben in Bruchteilen von Sekunden aufeinander. Unser Hörvermögen muss daher in der Lage sein, Zeitabläufe sehr genau zu erfassen. Auch diese Fähigkeit kann trainiert werden.

Um dies zu versinnbildlichen, kann man sich einen sehr halligen Raum - beispielsweise eine Kirche - vorstellen. Der Hall vermindert hier die klare zeitliche Abgrenzung und behindert das Verstehen der Sprache.

Oft gestellte Fragen

Was kostet das TRITON HÖRTRAINING?

Das Hörtraining ist Teil unseres Begleitangebotes der Hörgeräteanpassung und für Kunden unseres Hauses kostenlos. Für Kunden, deren Hörgeräteanpassung nicht durch uns erfolgt ist, berechnen wir 180,- € für eine 4-wöchige Übungszeit inkl. Gerät und begleitender Beratung.

Kann ich nach dem TRITON HÖRTRAINING wieder so „hören wir früher“?

Ihre Fähigkeit zu hören und zu verstehen hängt vom Grad Ihres Hörverlustes ab. Das Hörtraining hilft Ihnen, Ihre vorhandenen Hörmöglichkeiten optimal auszuschöpfen. Was Ihr persönliches Verstehvermögen zulässt, erläutert Ihnen Ihr betreuender Hörgeräteakustiker.

Weshalb soll ich mit dem TRITON HÖRTRAINING üben?

Das Üben belebt inaktive Hörfunktionen und hilft Ihnen dabei, Ihre Hörkompetenz wieder zu erlangen. Die Wiederholung der Übungen fördert die routinierte Verarbeitung akustischer Signale. Dadurch können Sie die Möglichkeiten der neuen Hörsysteme ausschöpfen.

Wie lange soll ich das TRITON HÖRTRAINING anwenden?

Das Optimum des Hörtrainings ist erreicht, wenn Sie alle Übungen der Schwierigkeitsstufe 3 mit einem Ergebnis von 100 % abschließen. Haben Sie diese 3. Stufe erreicht, können Sie weiterüben, um Ihre Kompetenzen zu festigen.

Wie wichtig ist das Erreichen des 3. Levels der Übungsaufgaben?

Es ist nicht ausschlaggebend, ob Sie den schwierigsten Level 3 erreichen und damit alle bereitgestellten Aufgaben erfüllen. Es kann genauso sein, dass - je nach Hörvermögen - die dritte Stufe zu schwierig ist. Auch dann nützt Ihnen TRITON HÖRTRAINING in gleicher Weise. Wichtig ist es, regelmäßig aktiv zu üben.

Wie häufig soll ich die Hörgeräte tragen?

Mit jedem Moment, in dem Sie Ihre Hörgeräte tragen, trainieren Sie Ihr Hörvermögen. Tragen Sie die Geräte daher so häufig wie möglich - am besten ganztägig.

Herausgeber:
Hörgeräte Seifert GmbH
Fraunhoferstr. 18 a
82152 Planegg

www.hoergeraete-seifert.de