

# [ klingt gut ]

DAS MAGAZIN FÜR HÖRBEWUSSTE  
VON HÖRGERÄTE BÖHLEFELD



*Wir sind weiter für Sie da!*

Auch in dieser Zeit haben wir unter Beachtung sämtlicher Hygienevorschriften für Sie geöffnet.

## KENNEN SIE SCHON DIE NEUHEITEN DER WELTGRÖSSTEN HÖRGERÄTE-MESSE?

Immer im Oktober reisen Hörexperten aus aller Welt zur EUHA-Messe in Deutschland. In diesem Jahr macht die Corona-Pandemie das Branchentreffen in der üblichen Form leider unmöglich. Und dennoch – auch 2020 gibt es die neuesten Trends für gutes Hören.

Wichtigster Hörtrend bleiben beste Klangqualität und komfortables Verstehen. Mithilfe modernster Technik gelingt es immer besser, den menschlichen Hörsinn nachzubilden. In privaten und auch in beruflichen Situationen mit besonderen akustischen Herausforderungen, wie etwa bei Feiern, im Theater, im Kino,

im Restaurant oder im Meeting, kann man nun Gespräche mühelos folgen. Auch in puncto Musikgenuss bieten die neuesten Produkte ein klares Plus.

**Vielfältige Design-Wünsche, Akku-Technik sowie Vernetzung mit TV und Handy**

Darüber hinaus gibt es weitere Trends für gutes Hören bezüglich des Designs. Viele Kunden wünschen sich Hörgeräte, die mehr oder weniger unsichtbar hinter dem Ohr oder im Ohr verschwinden. Hier wurde wieder eine Vielzahl toller Lösungen präsentiert. Zugleich gibt es Geräte in schicken Farben und mit trendigen Gehäusen. Sie sehen

aus wie neueste Funkkopfhörer oder Headsets, was für den Laien rein äußerlich nicht mehr zu unterscheiden ist.

Auch in ihrer Funktionalität sind neueste Hörgeräte schon auf dem Stand von begehrter Unterhaltungselektronik. Man kann die Hörgeräte sehr einfach mit TV oder Mobilgerät koppeln und jeden Sound komfortabel empfangen. Telefonieren oder mobile Navigation sind z.B. somit möglich.

**Gutes Hören hält gesund, und man bleibt informiert. Gerade in der Corona-Zeit, wo durch die Masken das Verstehen erschwert ist, wird das umso wichtiger.**

Erleben kann man die neuesten Hörrends ab sofort im Fachgeschäft von Hörakustik Böhlefeld. Nutzen Sie die Chance für einen kostenlosen Test.

**Sie möchten die neuesten Hörgeräte der weltgrößten Messe erleben?**

Bei Vorlage dieses Gutscheins im Fachgeschäft von Hörgeräte Böhlefeld erhalten Sie die Möglichkeit, die Trends der aktuellen Messe eine Zeit lang im Alltag auszuprobieren. Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin per Telefon oder E-Mail. Wir garantieren maximalen Infektionsschutz!

**Aktionszeitraum bis zum 31.02.2021**



Heike Böhlefeld,  
Hörakustikmeisterin

**Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,**

*der Winter bringt besinnliche Ruhe, aber durch Nässe, Dunkelheit und Kälte auch eine stärkere Belastung für unser Immunsystem.*

*In der aktuellen „klingt gut“-Ausgabe stellen wir Ihnen einige Tipps zusammen, wie Sie entspannt und gesund durch die Winterzeit kommen.*

*Auf Seite 2 lesen Sie, wie Musik und Lärm unser Konsum- und Essverhalten beeinflussen können. Auf Seite 3 finden Sie Anregungen, wie Sie Ihr Immunsystem stärken. Außerdem unsere wärmende Rezeptidee – Kürbis-Curry mit Kokosmilch.*

*Auf der Rückseite haben Sie wieder die Chance, ein tolles Hörbuch zu gewinnen.*

*Wir wünschen Ihnen ganz viel Freude beim Lesen sowie einen wundervollen Winter.*

Ihre

*H. Böhlefeld*

## WAS ESSEN UNSERE WINTERVÖGEL?

Wenn es rundherum weiß und still ist, der Schnee alle Farben und Geräusche verschluckt, kann man die Vögel, die bei uns überwintern, besonders gut beobachten und hören.

Doch wovon ernähren sie sich eigentlich, wenn wir nicht zufüttern?

Viele Arten, darunter alle Meisenarten und die meisten Finken, stellen für den Winter auf vegetarische Nahrung, wie verschiedene Baum- und Wildkräutersamen, um. Einige Vogelnamen verraten uns ihre wichtigsten Nahrungsquellen:

So ernährt sich der Buchfink vor allem von Bucheckern. Der Erlenzeisig bevorzugt Erlensamen, der Birkenzeisig Birkensamen, der Eichelhäher die Früchte der Eiche.

Auch Insektenfresser überwintern in unseren heimischen Gärten und Wäldern. Zaunkönig und Buntspecht picken sich Insekten aus der Borke eines Baumes.

Amsel und Rotkehlchen, sogenannte „Weichfutterfresser“, ernähren sich normalerweise von Insekten und Würmern die am Boden leben, sowie von Beeren und Äpfeln.

Im Verlauf eines langen Winters verringert sich das natürliche Nahrungsangebot für Vögel. Im Spätwinter, wenn die meisten Samen und Früchte verbraucht sind und oft hoher Schnee liegt, sind Wildvögel dankbar für das Futter, das ihnen von Menschen angeboten wird.



## MACHT MUSIK APPETIT AUF PIZZA?

**Die Wahrnehmung unserer Umgebung ist abhängig von dem, was wir hören. Das hat Einfluss auf unser Konsumverhalten und sogar darauf, was wir essen.**

Wenn es im Winter draußen eisig kalt ist, gehen wir meist gerne in geheizten Einkaufspassagen shoppen. Schon beim Eintreten merkt man, wie der Verkehrslärm von Musik abgelöst wird, und man fühlt sich gleich entspannter. Nach dem Einkauf landen wir schon bald bei einem der zahlreichen Fastfood-Stände. Schuld daran könnte die Hintergrundmelodie sein.

**Bekommt man Hunger von lauter Musik und Bässen?**

Geschäfte und Restaurants nutzen häufig Musik, um Atmosphäre zu schaffen und ihre eigene Marke zu vermitteln. Laute und basshaltige Musik wird z.B. eingesetzt, um den Drang nach fettigem Essen zu verstärken. Ebenso wie sich die Lust auf Pizza und Burger beeinflussen lässt, kann auch unsere Wahrnehmung durch die Musik verändert werden. Die Decke im Deko-Shop wirkt viel attraktiver, kuscheliger und deshalb verlockender, wenn im Hintergrund des Shops ruhige, bassarme Melodien zu hören

sind. Vielleicht fällt es Ihnen bei Ihrer nächsten Einkaufstour auf. Sie werden staunen, wie das Gehör Ihre Wahrnehmung beeinflusst.

**70 Dezibel als Obergrenze.**

Arbeitgeber sind bezüglich der Lautstärke von Hintergrundmusik verpflichtet, sich an die gesetzlichen Regelungen zu halten. 70 Dezibel sind die maximale Obergrenze. Mit der **Lärm-App des HNO-Verbandes** für iPhones kann man herausfinden, wie hoch der tatsächliche Lärmpegel in der Umgebung ist. Diese App misst die Umgebungslautstärke und kann ziemlich genau erkennen, in welchem Rahmen sich die Lautstärke bewegt.

**Das gesunde Maß ist wichtig.**

Es ist nicht grundsätzlich etwas gegen Musik in Restaurants und Läden einzuwenden. Aber ein gesundes Maß ist entscheidend dafür, ob wir Musik als Lärm bzw. Belastung oder als anregend, entspannend bzw. angenehm empfinden. Das Gleiche gilt auch für das Musikhören über Kopfhörer. Musik kann in der richtigen Lautstärke dazu beitragen, störende Nebengeräusche auszublenden bzw. zu filtern. Ohne Musik in den Geschäften und auch Restaurants würden wir oftmals nur den Lärm der Kasse und das Durcheinander der Stimmen anderer Menschen wahrnehmen. Das wäre meistens ganz schön anstrengend.

**Laute Musik und Bässe machen Lust auf Pizza und fettige Burger**



# GUT GESCHÜTZT IN DER FILIALE

Viele unserer Kunden fragen sich derzeit, ob es ratsam ist, auch weiterhin unsere Filiale aufzusuchen. Aus diesem Anlass möchten wir Ihnen mitteilen, dass wir von Hörgeräte Böhlefeld zu den systemrelevanten Unternehmen gehören und somit nicht von eventuellen Maßnahmen, wie z. B. einer vorübergehenden Schließung der Fachgeschäfte durch einen angeordneten Lockdown betroffen sind. **Wir sind weiterhin für Sie da!**

In der hinter uns liegenden Zeit

haben wir ein Schutz-Konzept für unsere Kunden ausgearbeitet, mit dem wir in den kommenden Wochen und Monaten die Versorgung in unserem Fachgeschäft gewährleisten können:

Alle unsere Mitarbeiter tragen Mundschutz. Spuck- und Nieschutz ist an den besonders riskanten Stellen installiert. Zur Handdesinfektion stehen Desinfektionsmittel bereit und alle Oberflächen werden regelmäßig desinfiziert. Auch die Reduzierung der Zahl der

notwendigen Termine durch vorherige Beratung am Telefon trägt zum zusätzlichen Schutz und einer Erleichterung der Situation bei.

**Kommen Sie also gerne vorbei!  
Wir freuen uns auf Sie.**



## IMMUNSYSTEM STÄRKEN DURCH MEDITATION

Die dunkle Jahreszeit bietet neben dem Vorweihnachtsstress auch genug Raum für Besinnung, Rückzug, Einkehr und meditative Stille. Der Winter lädt ein zur Konzentration auf Wesentliches, zu Achtsamkeit; darauf zu hören, was uns guttut.

Mithilfe von Meditationsübungen, bei denen unser Geist zu Ruhe und Gelassenheit findet, kann auch unser Körper gesunden. Ein entspannter Geist führt, wie Studien zeigen, auch zu einem gestärkten Immunsystem und bildet somit Schutz vor Infektionen. Gerade die nasskalten Monate sowie der Blick auf die derzeitige Coronavirus-Epidemie rücken dieses Thema besonders in den Fokus.

Die eigenen Gedanken können einen Einfluss auf die Gesundheit unseres Körpers, auf unser Immun- und Hormonsystem haben.

Meditation, Yoga, Gebete und generell positive Gedanken haben die Kraft, antientzündlich zu wirken. Psychischer Stress und Angst können im Gegensatz dazu Störungen des sympathischen und parasympathischen Nervensystems hervorrufen.

### Verbesserte Zellfunktionen

Auch auf zellulärer Ebene zeigen klinische Studien Auswirkungen von Meditation. Menschen, die die spirituelle Praxis Falun Gong praktizieren, weisen in Tests etwa eine deutlich höhere Konzentration von neutrophilen Granulozyten im Blut auf. Neutrophile Granulozyten sind die wichtigsten weißen Blutkörperchen des menschlichen Immunsystems.

Yoga und andere Entspannungsübungen können durch Stressabbau zudem Tinnitusbeschwerden lindern, von denen schwerhörige Menschen oft betroffen sind.

### Auswirkungen von Meditation auf zellulärer Ebene

Hat ein Erkältungsinfekt Sie erwischt, hilft **Kokosöl bei Halsschmerzen**. Mehrmals täglich mit Kokosöl zu gurgeln oder warmen Tee mit Kokosöl schluckweise zu trinken, wirkt antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend.

**Es wärmt gut von innen und kann die Abwehrkräfte stärken.**

Nutzen Sie kaltgepresstes Kokosöl mit Bioqualität zur Unterstützung Ihres Immunsystems vorbeugend und wenn Sie schon erkältet sind.

Kokosöl findet nicht nur als Heilmittel, Körperpflegeprodukt und Zeckenschutz Verwendung, sondern es eignet sich auch gut in der Küche zum Braten, Backen und Kochen (siehe Rezept rechts).

Ein Allround-Talent!



## KÜRBIS-CURRY MIT KOKOSMILCH


ZUTATEN – für 4 Personen

- 250 g Basmati-Vollkornreis
- 1 1/2 kg Butternuss-Kürbis
- 60 g Cashewkerne
- 20 g Ingwer (1 Stück)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Kokosöl
- 2 EL gelbe Currypaste
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Kokoswasser
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Bio-Zitrone (Saft)
- 20 g Koriander (1 Bund)
- 2 weiße Zwiebeln
- Salz

### Und so geht's:

1. Reis nach Packungsanleitung in Wasser kochen/garen.
2. Kürbis schälen, halbieren, entkernen, Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Cashewkerne grob hacken. Ingwer und Knoblauch schälen und beides fein hacken. 2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Ingwer, Knoblauch und Cashewkerne darin bei starker Hitze 2 Minuten anrösten. Currypaste zufügen und bei mittlerer Hitze 1 Minuten anbraten, dann Kürbis, Kokosmilch und Kokoswasser zufügen. Mit Salz würzen, Zitronensaft zugeben und unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten gar köcheln.
3. Zum Garnieren: Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In einer weiteren Pfanne restliches Kokosöl erhitzen und Zwiebeln darin braun anrösten. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

 581 kcal • 13 g Eiweiß  
28 g Fett • 68 g KH

 Arbeitszeit  
40 Minuten



europäischer Staat (Éire)	einerlei; gleichartig	fleißig, unermüdlich	Meinung, Vermutung	Handarbeitstechnik	Salat-, Gemüsepflanze	Vater (Kose-name)	mit Freude, Vergnügen
		1	Fuge, längliche Vertiefung		4	Witz, Scherz (engl.)	3
Rauschgift	Gebetschlusswort			Schmetterlingslarve			
			US-Boxlegende (Muhammad)		selten, knapp		
angenehm, dass	dt. Dichter (Hermann)	lautmalend für den Eselsruf		Fischatmungsorgan	rechter Nebenfluss der Donau		argent. Fußballer (Lionel)
		2	Rocksängerin: ... Turner	kurzer, heftiger Regenschauer		6	
der Aristokratie angehörig	franz. Modeschöpfer (Christian)	Raubfisch	Stadtteil von Berlin			Weltmacht (Abk.)	Fremdortteil: fern
Stadt in Indien				Widerwille, Abneigung			
		Gewürz-, Heilpflanze					8
persönl. Geheimnummer (Abk.)				Palast des Sultans	Rauchfang, Schornstein		
Hafen des antiken Rom							
		1	2	3	4	5	6
						7	8

Gewinnen Sie das unten abgebildete Hörbuch.  
**WAS IST EINE HÄUFIGE UNFALLURSACHE IM WINTER**

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken Sie diese an:  
**Hörgeräte Böhlefeld GmbH & Co.KG**  
 Gaulstr. 4  
 51688 Wipperfürth

Gerne können Sie die Postkarte auch in unserem Fachgeschäft abgeben. Oder Sie senden eine E-Mail mit dem Lösungswort an:  
**wipp@hoergeraete-boehlefeld.de**

Einsendeschluss ist der 31.01.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung möglich. Eine Teilnahme im fremden Namen, insbesondere durch Gewinnspielagenturen, sowie die Teilnahme mithilfe automatisch generierter Massenzusendungen sind nicht erlaubt.



**Ihre persönlichen Rabatt-Gutscheine**

**50,- €\***

beim Kauf eines Hörgerätes

**10,- €\***

beim Kauf von Zubehör\*\*

\* Gültig bis zum 30.11.2021. Pro Person nur ein Gutschein und nur gegen Vorlage im Geschäft gültig. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.  
 \*\* Ab einem Einkaufswert von 20,- €

Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklären Sie sich einverstanden, dass Böhlefeld GmbH & Co. KG 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 Hörgeräte Böhlefeld GmbH & Co. KG, Gladbacher Str. 38, 51688 Wipperfürth zu richten. Bitte beachten Sie auch unsere Hinweise zum Datenschutz unter <https://www.hoergeraete-boehlefeld.de/impressum.html>.

## HIER FINDEN SIE HÖRGERÄTE BÖHLEFELD

**Unser Service** ... für Sie!

- Kostenloser Hörtest
- Individuelle Höranalyse
- Hörtraining
- Austesten verschiedener Hörsysteme
- Kinderversorgung
- Tinnitus-Beratung
- Professioneller Gehörschutz für Beruf und Privat
- Autorisierter Sennheiser Fachhändler
- große Auswahl von Hörgeräten marktführender Hersteller

**Hörgeräte Böhlefeld**  
 Ihr Gehör in guten Händen

**Qualität, die ins Ohr geht!**

Gaulstraße 4  
 51688 Wipperfürth  
 Telefon: 02267/8888670  
[www.boehlefeld.de](http://www.boehlefeld.de)

**Hörgeräte Böhlefeld GmbH & Co. KG**  
 Gaulstr. 4  
 51688 Wipperfürth  
 ☎ 02267 88 88 67 0  
 📠 02267 88 88 67 1

**Öffnungszeiten:**  
 Mo. – Fr.: 09.00 – 13.00 Uhr  
 und 14.30 – 18.00 Uhr  
 Hausbesuche n. Vereinbarung