

Ausgabe Herbst/Winter 2024
Kostenlos zum Mitnehmen! Nur bei Ihrem HÖREXperten.

HÖREXperten

MAGAZIN

RÄTSEL- GEWINNSPIEL

GEWINNEN SIE
EINE REISE IN DIE
SCHÖNSTEN STÄDTE
DEUTSCHLANDS.

SCHWERHÖRIGKEIT UND DEMENZ

Warum frühe Vorsorge
wichtig ist

GRENZENLOS KÖSTLICH

Rezepte von Fernsehkoch
Björn Freitag

LEBEN UND GENIESSEN

5 Gute-Laune-Tipps
für kalte Tage

TRAUMBERUF HÖRAKUSTIKER

Einblicke in einen Beruf mit Zukunft



Smarte Im-Ohr-Hörsysteme – Generation X

Einfach mehr Freiheit!

IMMER. MAXIMAL. LEBEN.

telefunken-hoersysteme.de



BATTERIE AKKU

Exklusiver Vertrieb durch HÖREX Hör-Akustik eG, Flipses Wiese 14, 57223 Kreuztal.
TELEFUNKEN und die TELEFUNKEN Logos sind Marken der TELEFUNKEN Licenses GmbH und werden unter Lizenz genutzt.

HÖREN UND GESUNDHEIT

- 4** **Wie hängen Hörverlust und Demenz zusammen?**
Warum frühe Vorsorge wichtig ist
- 6** **Traumberuf Hörakustiker**
Einblicke in einen Beruf mit Zukunft
- 8** **Hörsturz - was tun?**
Wichtige Infos
- 9** **GRETA-App**
Kino-Genuss für Hör- und Sehbehinderte Menschen

RÄTSEL

- 10-15** **Knifflige Knobelrunde mit Gewinnchance**

EINFACH KÖSTLICH

- 16** **Eine kulinarische Reise durch Europa**
Von Spitzenkoch Björn Freitag

RÄTSEL-GEWINNSPIEL

- 19** **Gewinnen Sie eine Reise**
in Deutschlands schönste Städte

LEBEN UND GENIESSEN

- 20** **5 Accessories für Herbst- und Wintertage**

ZUM GUTEN SCHLUSS

- 22** **Wussten Sie schon, ...**
... dass unser Gehör nie Pause macht?

IMPRESSUM

Herausgeber (V.i.S.d.P.):
HÖREX Hör-Akustik eG, Flipses Wiese 14, 57223 Kreuztal, www.hoerex.de
Vorstand: Claudia Hellbach, H.-P. Weihmann

Redaktion:
Martina Ostermeier, www.mao-texterei.de

Lektorat:
Patricia Piermaier, kiwixtext Übersetzungen + Lektorat, www.kiwixtext.de

Konzeption, Realisation, Gestaltung:
Michelle Kalaz, HÖREX Hör-Akustik eG

Anzeigenpartner:
Oticon, Sivantos, Sonic, TELEFUNKEN, Widex

Fotos/Illustrationen:
mein Ohr Marian Olbertz, Ribnitz-Damgarten (S. 1)
HÖREX Hör-Akustik eG, Kreuztal (S. 3)
Freepik.com (S. 4)
mein Ohr Marian Olbertz, Ribnitz-Damgarten (S. 5-7)
Lila Patel, Adobe Stock (S. 8)
HÖREX Hör-Akustik eG, Kreuztal (S. 9)
Mr. Music, Adobe Stock (S. 9)
Frauke Antholz, Hölker Verlag (S. 16-18)
©Dumont Bildarchiv-Georg Knoll (S. 20)
lexon-design.com (S. 20)
beurer.de (S. 20)
puzzleYOU GmbH, Altstadt/WN (S. 21)
Kikkerland, Rotterdam (S. 21)
Lightpoet, Adobe Stock (S. 22)

Erscheinungsweise:
2x jährlich, 4. Jahrgang

Ausgabe:
Herbst/Winter 2024



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

was passiert eigentlich in unserem Gehirn, wenn wir schlecht hören? Diese Frage haben wir der Professorin für Hörakustik Annette Limberger gestellt. Ihre Antworten sollten jede und jeden von uns dazu motivieren, schon bei den ersten Anzeichen einer Hörminderung einen Hörtest durchführen zu lassen. Im Interview auf den Seiten 4 bis 5 erklärt Limberger außerdem, wie Hörsysteme die Situation von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen verbessern können.

Weiter geht es im aktuellen Heft auf den Seiten 6 bis 7 mit Einblicken in den Berufsalltag einer Hörakustikerin. So viel vorweg: Er ist enorm abwechslungsreich und bietet beste Zukunftsaussichten. Wer eine Ausbildung anstrebt, ist in der Hörakustik also bestens aufgehoben. Sie kennen jemanden, der sich gerade Gedanken um seine berufliche Zukunft macht? Geben Sie das HÖREXperten gern weiter oder holen sich ein weiteres Exemplar.

Was Sie ebenfalls in unserem Magazin finden, sind jede Menge Rätsel – natürlich mit der Chance auf einen Gewinn. Und auch ein Kochbuch stellen wir Ihnen wieder vor.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit der neuen Ausgabe unseres HÖREXperten Magazins!

Viel Spaß dabei!

Ihre Claudia Hellbach und Ihr H.-P. Weihmann
(Vorstandsteam der HÖREX Hör-Akustik eG)

SCHWERHÖRIGKEIT UND DEMENZ

Schätzungen zufolge leben in Deutschland aktuell rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz, bis 2050 könnte sich die Zahl auf 2,4 bis 2,8 Millionen erhöhen. **Zu den Risikofaktoren, die eine Demenz begünstigen, zählt Schwerhörigkeit.**

Warum das so ist und was das bedeutet, darüber haben wir mit **Annette Limberger** gesprochen. Sie ist **Professorin für Hörakustik an der Hochschule Aalen**.

Annette Limberger ist Professorin an der Hochschule Aalen und leitet dort den Studiengang Hörakustik/Audiologie. Zudem ist sie Fachärztin für Phoniatrie und Pädaudiologie und Leiterin der entsprechenden Abteilung an den SLK-Kliniken Heilbronn.



Frau Limberger, können Sie uns erklären, wie sich eine Hörminderung auf das Gehirn auswirkt?

Bei einer Hörschädigung sind meist die sogenannten Haarzellen im Innenohr geschädigt. Diese sind dafür da, eingehenden Schallwellen in Nervensignale umzuwandeln und an das Gehirn weiterzuleiten. Kommen immer weniger Signale im Gehirn an, werden in der Folge Nervenverknüpfungen, Synapsen, abgebaut, was zu kognitiven Einschränkungen führt. Das ist die unmittelbare Wirkung einer Hörminderung auf das Gehirn.

Das klingt, als gäbe es auch mittelbare Wirkungen ...

Genauso ist es. Und diese sind vermutlich noch gravierender. Menschen, die nicht mehr gut hören und verstehen, ziehen sich häufig aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Dieser Rückzug führt ebenfalls dazu, dass das Gehirn weniger Impulse erhält und Nervenverknüpfungen im Gehirn abgebaut werden. Ein weiterer Punkt ist: In der Wissenschaft geht man davon aus, dass unser Arbeitsgedächtnis eine begrenzte Kapazität hat. Wenn man sich bei Gesprächen permanent darauf konzentrieren muss, was der oder die andere sagt, hat das Arbeitsgedächtnis keine Kapazität mehr frei, um den Inhalt des Gesprächs

zu verarbeiten. So können Missverständnisse und Irritationen entstehen, in deren Folge viele Schwerhörige sich ebenfalls sozial zurückziehen.

Wie wichtig ist es, frühzeitig auf eine Hörminderung zu reagieren?

Wenn ich das so sagen darf: äußerst wichtig. Je früher man die Schwerhörigkeit versorgt, umso weniger Nervenverknüpfungen werden abgebaut, umso weniger ist mein Arbeitsgedächtnis eingeschränkt. Ich muss mich weniger auf das Zuhören konzentrieren und kann stattdessen zum Beispiel über Zusammenhänge oder mögliche Antworten nachdenken. Eine frühzeitige Hörversorgung kann einen Beitrag dazu leisten, dass Menschen sozial aktiv bleiben.

Viele Menschen merken oft gar nicht, dass sie nicht mehr gut hören. Regelmäßige Hörtests könnten helfen ...

Auf jeden Fall. Vor allem ab einem Alter von 50 oder 60 Jahren ist das sinnvoll. Verschiedene Organisationen setzen sich deshalb für routinemäßig durchgeführte Hörtests als reguläre Vorsorgeleistung ein. Abgesehen davon könnten zwei Aspekte eine frühzeitige Diagnose und Versorgung begünstigen. Früher sprachen die Menschen davon, dass sie sich mit 60 oder 70 auf ihr Altenteil zurückziehen. Die sogenannten Babyboomer hingegen sind viel aktiver, sie möchten möglichst lange am Leben teilhaben. Hinzukommt, dass viele aus dieser Generation schon an die Technik, an Earbuds, Kopfhörer oder auch Wearbles gewöhnt sind. Die Hemmschwelle ein Hörgerät zu tragen, sinkt dadurch.

Liegt bereits eine Demenz vor: Was ist bei der Behandlung einer Hörminderung zu beachten?

Ein Problem ist, dass man den Hörverlust häufig gar nicht erkennt. Nicht passende Antworten oder unerwartete Reaktionen werden auf die Demenz zurückgeführt. Um dem entgegenzuwirken, ist es wichtig,

dass man sich für Diagnose und Hörtest ausreichend Zeit nimmt. Hilfreich ist eine Fremdanamnese, die Angehörige oder Pflegepersonal mit einbezieht.

Können Hörgeräte helfen, die Situation von Menschen mit Demenz zu verbessern?

Davon bin ich überzeugt – und auch wissenschaftliche Erkenntnisse weisen in die Richtung. Letztendlich geht es wieder um Teilhabe, verbunden mit Lebensfreude. Musik ist für Menschen mit Demenz zum Beispiel etwas Elementares. Erst kürzlich war ich bei dem Vortrag eines Psychologen und Musiktherapeuten, der unter anderem Menschen mit Demenz behandelt. Einer seiner Patienten war schwerhörig. Nachdem er mit Hörgeräten versorgt war, schien er plötzlich wie ausgewechselt. Er war wieder fröhlich, hat mitgesungen und getanzt. Hinzu kommt: Auch Pflegepersonal oder pflegende Angehörige profitieren von einer Hörgeräteversorgung. Es macht den Alltag einfacher, wenn Menschen wieder wahrnehmen, dass sie angesprochen werden und wenn sie zum Beispiel einfache Anweisungen beim Waschen oder Essen wieder verstehen. Deswegen kann ich Angehörige von Menschen mit Demenz nur dazu ermuntern, das Gehör nicht außer Acht zu lassen.

HÖREN UND GESUNDHEIT

Gibt es spezielle Hörgeräte für Menschen mit Demenz?

Das nicht. Aber man kann sicherlich sagen, dass das Sprachverstehen im Vordergrund steht und Eigenschaften wie Bluetooth-Ankopplungen eher keine Rolle spielen. Da es oft um Menschen geht, die viel im Bett liegen, sind gutsitzende Hinter-dem-Ohr-Hörgeräte mit individuell angefertigten Ohrpaspstücken eine gute Wahl. Sie sollten über eine gute Rückkopplungsunterdrückung verfügen, die nicht zulasten der Verstärkung geht. Ich würde zudem Akku-Geräte empfehlen, da herumliegende Batterien immer auch eine Gefahr darstellen, sie könnten zum Beispiel mit Tabletten verwechselt werden.

DEMENTZ: WAS IST DAS?

Der Begriff kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Weg vom Geist“ oder „ohne Geist“. Damit ist das Hauptmerkmal einer Demenz klar umrissen: Betroffene verlieren nach und nach ihre kognitive Leistungsfähigkeit. Zudem verändert eine Demenz Wahrnehmung, Verhalten und Erleben.

OTICON | Intent

Nehmen Sie am Leben teil, wie nie zuvor



Ihre Ohren hören - Ihr Gehirn versteht.

4D-Sensortechnologie hebt unsere BrainHearing™-Technologien auf die nächste Stufe.

Die weltweit erste 4D-Sensortechnologie bezieht Informationen von Kopf- und Körperbewegungen, die unsere Hörbedürfnisse zeigen, sowie Gesprächsaktivität und Klangumgebung mit ein, um eine effektive Kommunikation in jeder Situation zu ermöglichen.



oticon
life-changing technology

DURCHSTARTEN IN DER HÖRAKUSTIK

Gute Job- und Karriere-Aussichten und eine sinnstiftende Tätigkeit: Für eine Ausbildung in der Hörakustik gibt es gute Argumente. **Wir geben einen Überblick, was Auszubildende in der Hörakustik erwartet.**

FAKTEN-CHECK

DAUER DER DUALEN AUSBILDUNG

3 Jahre

ANFORDERUNGEN

erfolgreicher Schulabschluss, handwerkliches Geschick, technisches Verständnis, Talent im Umgang mit Menschen

LERNORTE

Ausbildungsbetrieb und Landesberufsschule für Hörakustiker und Hörakustikerinnen in Lübeck (acht Unterrichtsblöcke à vier Wochen)

VERDIENST

zwischen 649 € im ersten Lehrjahr und ca. 1.000 € im 3. Lehrjahr (variiert je nach Fachbetrieb)

EINBLICKE

AUS DEM LEBEN EINER AUSZUBILDENDEN

Lea Steinhaus ist 20 Jahre alt und absolviert ihre Ausbildung zur Hörakustikerin in einem Mitgliedsfachbetrieb der HÖREX in Ribnitz-Damgarten. **Hier gibt sie persönliche Einblicke in ihre Ausbildung.**

„WICHTIG FÜR DEN BERUF ...

... ist ein gewisses Maß an Einfühlungsvermögen. Wir verkaufen etwas, das eigentlich keiner haben möchte. Deshalb ist es in unserem Beruf besonders wichtig, mit Fingerspitzengefühl an die Kunden heranzutreten, ohne belehrend zu sein. Das technische und handwerkliche Know-how des Berufs kann man sich während der Ausbildung gut aneignen, das Gespür für Menschen sollte man mitbringen.

BESONDERS VIEL SPASS MACHT MIR ...

... der erste Kontakt zum Kunden. Ich führe einen Hörtest durch und stelle Fragen zur aktuellen Hörsituation. So entsteht eine Bindung zum Kunden. Zu merken, dass sich Vertrauen entwickelt und der Kunde das Gefühl bekommt, dass ich ihn unterstützen möchte, erlebe ich als sehr erfüllend. Mein Highlight ist das Gefühl, einer sinnstiftenden Tätigkeit nachzugehen!

MIT DIESEN VORURTEILEN MÖCHTE ICH AUFRÄUMEN ...

Manche Kunden denken, dass wir nur verkaufen wollen. Uns geht es aber darum, gemeinsam mit den Kunden das beste Gerät für ihre individuellen Bedürfnisse zu finden. Das ist echte Teamarbeit! Ein weiteres Vorurteil ist, dass wir nur mit älteren Menschen arbeiten. Auch das stimmt nicht. Es gibt zum Beispiel die Pädakustik, das ist die Versorgung von Kindern. Außerdem können Hörminderungen nicht nur erworben, sondern auch vererbt werden. Viele unserer Kunden sind Mitte 20 und müssen medizinisch mit einem Hörsystem versorgt werden.

LUST AUF EIGENE EINBLICKE?

Lesen ist gut, eigene Erfahrungen sammeln besser. Gelegenheiten gibt es reichlich. Möglich sind **Schnuppertage wie der Girls' and Boys' Day oder längere Schülerpraktika**. Einfach bei uns im Fachgeschäft anrufen, eine E-Mail schicken oder vorbeikommen.

BERUF MIT ZUKUNFT

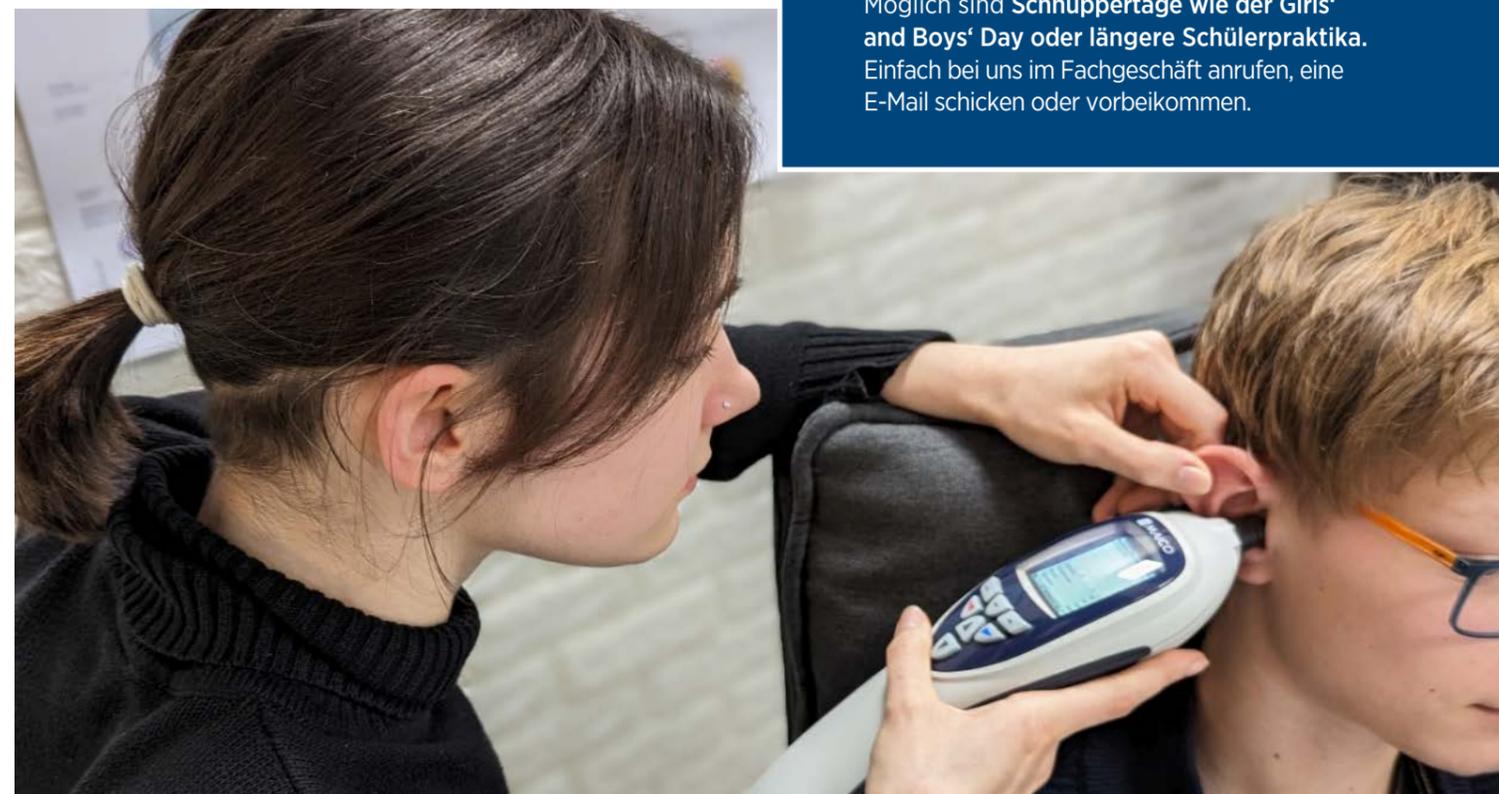
WAS MACHEN HÖRAKUSTIKER EIGENTLICH?

Hörakustiker beraten Menschen mit Hörschwäche, führen Höranalysen durch, wählen Hörsysteme aus, passen die Hard- und Software an die individuellen Bedürfnisse der Kunden an, stellen Ohrpasstücke und Gehörschutz her, kümmern sich um Reparatur- und Wartungsarbeiten und übernehmen kaufmännische Aufgaben wie Verkauf und Produkteinkauf.

PERSPEKTIVEN UND KARRIERE

Die Zukunftsaussichten in der Hörakustik sind gut. Die Zahl älterer Menschen steigt, und damit auch die Zahl der Schwerhörigen. Hörakustiker sind und

bleiben daher gefragt. In der Branche herrscht schon heute Vollbeschäftigung, häufig übernehmen Betriebe ihre Auszubildenden nach der Gesellenprüfung. Nach einem weiteren Jahr im Fachgeschäft können Hörakustiker den Meistertitel erwerben. Damit dürfen sie selbst ausbilden und ein eigenes Fachgeschäft gründen. Außerdem gibt es Weiterbildungsmöglichkeiten in den Bereichen Pädakustik, Audiotherapie, Tinnitus oder Cochlea-Implantate. Der Meistertitel ermöglicht zudem ein Bachelorstudium im Fachbereich Hörakustik – unter bestimmten Voraussetzungen auch ohne Abitur. Im Anschluss stehen die Bereiche Forschung und Entwicklung von Hörsystemen offen, zum Beispiel bei international tätigen Hörgeräteherstellern.



HÖRSTURZ: DER PLÖTZLICHE HÖRVERLUST



Es passiert von jetzt auf gleich: Bei einem Hörsturz haben Betroffene wie aus dem Nichts ein dumpfes Gefühl im Ohr, sie hören schlechter oder gar nichts. Bei manchen kommt ein Rauschen oder Piepen hinzu, ein sogenannter Tinnitus. Meist ist nur ein Ohr betroffen. Was steckt dahinter und was ist zu tun?

Was einen Hörsturz auslöst, ist nicht immer eindeutig festzustellen. Häufig ist die Durchblutung im Innenohr gestört. Stress oder Schwierigkeiten mit der Wirbelsäule können hierfür die Ursachen sein, aber auch Blutdruckschwankungen, Stoffwechselstörungen und Herzkrankungen. Zudem vermuten Experten, dass bakterielle und virale Infektionen ebenfalls einen Hörsturz verursachen können. Weitere Risikofaktoren sind ein erhöhter Cholesterinspiegel, Bluthochdruck und übermäßiger Nikotingenuss.

Ruhe bewahren

Da Stress zu den möglichen Auslösern eines Hörsturzes gehört, heißt es für Betroffene: ruhig bleiben und weiteren Stress vermeiden. Ein Hörsturz muss zwar ernst genommen werden, ist aber kein Notfall, in etwa der Hälfte der Fälle verschwindet er von allein wieder. Zeigt sich nach einigen Stunden keine Besserung, kommen Schmerzen, Schwindel oder andere Beschwerden hinzu, ist spätestens nach 24 Stunden ein HNO-Arzt aufzusuchen. Dieser stellt verschiedene Fragen, etwa zu Symptomen, möglichen Vorerkrankungen oder ob Medikamente eingenommen werden. Im Rahmen einer HNO-ärztlichen Untersuchung schließt er aus, dass zum Beispiel ein feststehender Ohrenschmalzpfropfen, ein Paukenerguss, eine Herpes-Infektion oder andere Erkrankungen für den Hörverlust verantwortlich sind. Zudem überprüft er, wie ausgeprägt die Hörstörung ist.

Kommt der HNO-Arzt zu dem Schluss, dass der Hörsturz behandelt werden muss, verschreibt er häufig ein Kortison-Präparat. Das wirkt entzündungshem-

mend und abschwellend. Zugrunde liegende Erkrankungen müssen ebenfalls behandelt werden. Wie ein Hörsturz verläuft, kann sehr unterschiedlich sein.

Ist er nur mit einer leichten Hörminderung verbunden, bleiben häufig keine oder nur minimale Langzeitschäden zurück. Bei einem schweren Hörsturz mit starker Hörminderung oder gar Taubheit, kann eine anhaltende Schwerhörigkeit daraus hervorgehen. Hörsysteme oder Cochlea-Implantate helfen, den Hörverlust auszugleichen.

Mehr Infos unter: www.hno-aerzte-im-netz.de



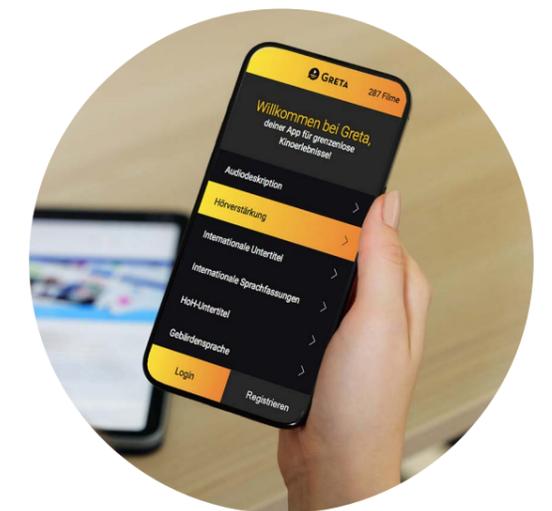
**RUHE
BEWAHREN!**

SPÄTESTENS NACH
24 STUNDEN EIN
HNO-ARZT
AUFSUCHEN.

KINOGENUSS MIT GRETA

Eine App macht hör- und sehbehinderten Menschen Kinofilme barrierefrei zugänglich. Sie liefert Untertitel, Hörverstärkung und Audiodeskriptionen. In diesem Jahr feiert die App ihr zehnjähriges Jubiläum.

Einfach mal ins Kino gehen? Für Menschen mit Hörminderung ist das keineswegs selbstverständlich, da es ihnen häufig schwerfällt, Dialogen zu folgen. Eine Lösung bietet die App Greta, die sich jeder kostenfrei im passenden App-Store auf sein Smartphone laden kann. Nach der Registrierung und Anmeldung kann man sich einen Film aussuchen und die entsprechenden Untertitel herunterladen. Vor Ort im Kino ist keine Internetverbindung notwendig. Einfach wenn der Film startet, auf dem Smartphone den Button "Abspielen" klicken, schon kann der Filmgenuss beginnen. Die Idee zu der App hatte die Filmproduzentin Seneit Debes, als sie eine Reportage über eine blinde Sportlerin produzierte, die ihr erzählte, dass sie gern mal wieder



mit ihren sehenden Freundinnen und Freunden ins Kino gehen würde. Gab es die Deskriptionen und Untertitel zunächst nur in deutscher Sprache, bietet die App inzwischen auch türkische, ukrainische, spanische und französische Fassungen. Die App funktioniert in allen Kinos und auch zu Hause beim Fernsehen und mit DVDs. Zwar gibt es nicht für jeden Film eine barrierefreie Fassung – die Filmverleiher und Produzenten entscheiden selbst, welche Filme sie über „Greta“ zugänglich machen –, aber die Auswahl ist vielfältig.

Mehr Infos unter: www.gretaundstarks.de



BUCHSTABENSALAT

In diesem Buchstabensalat haben sich 20 Wörter versteckt. Gesucht werden darf in alle Richtungen. Finden Sie die Wörter und kreisen Sie sie ein, um den Buchstabensalat zu lösen.

WORTLISTE

- AUFFANGKORB
- FAECHERBESEN
- GARTENSCHNUR
- GEWAECHSHAUS
- GLOCKENREBE
- GRUENFLAECH
- HECKENSCHERE
- JUNGPFLANZEN
- MITTAGSBLUME
- PFLANZTISCH
- PRACHTKERZE
- RANKGERUEST
- ROSENSCHERE
- SAATGEFAESS
- SONNENBLUMEN
- SONNENHUT
- WASSEREIMER
- WASSERSPEIER
- WURZELKRAUT

N R E M I E R E S S A W X S Q U G R
 E E P H Q U T B D A A Q T A N H A O
 J M M K T S G K R S Q S E A X G R S
 W I U U N U I E S O E K F T F X T E
 F C M L L T A E W U K E M G O J E N
 U A E H B B R R R A H G J E B U N S
 E R E H C S N E K C E H N F T N S C
 N P A C P S G E E L N C P A A G C H
 S T L E H K I A N E E W H E F P H E
 X B I D N E L T T N E Z K S W F N R
 R E Z A E F R W Z T O Z R S H L U E
 R F R N N N Y B W N I S W U Y A R A
 Q T D E O E W S E G A M P P W N U W
 D T U H N E N N O S A L L U I Z C S
 P R A C H T K E R Z E C F F I E P K
 G L O C K E N R E B E N R P R N M W

SUDOKU

Das Ziel beim Sudoku ist es, die leeren Zellen des Spielfeldes mit den Ziffern 1 bis 9 so auszufüllen, dass in jeder Zeile und in jeder Spalte und in jedem 3x3-Teilquadranten jede dieser Ziffern genau einmal steht. Sonst nichts – das ist die ganze Spielanleitung.

LEICHT

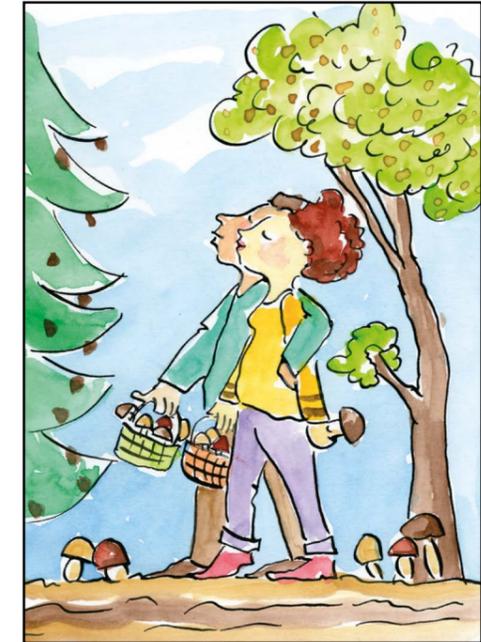
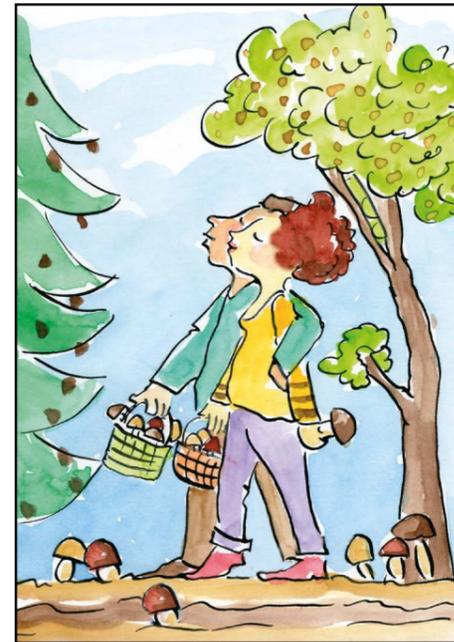
			9	2				
9	1						4	7
					7	5		2
1	7			6	9	2		8
		9		8		1		
6		3	2	4			5	9
5		1	6					
4	2						1	6
			1	8				

MITTEL

		9				5	2	4
		2	5		6			
5	1						7	
8			9			1	4	
				2				
	4	7			1			9
	8						9	3
			4		5	6		
7	9	4				2		

FEHLERTEUFEL

In der linken Abbildung haben sich zehn kleine Fehler eingeschlichen. Mit etwas Geduld kommen Sie dem Fehlerteufel auf die Schliche. Die Auflösung finden Sie auf der letzten Seite des Hefts.



Be Brilliant™

Wenn unauffällig einzigartig wird

Die kleinsten maßgefertigten Im-Ohr-Hörgeräte mit IX Technologie.

Einzelstücke, nur für Sie gemacht

Insignia IX stehen für Diskretion nach Maß. Sie werden individuell an Sie angepasst und sitzen so tief im Gehörgang, dass sie praktisch unsichtbar sind. Basierend auf der Integrated Xperience Plattform und der einzigartigen OneMic-Richtmikrofonie bieten sie bahnbrechende Hörtechnologie, die Sie Gespräche neu hören lässt. Absolut diskrete Hörerlebnisse mit klarem Klang – auch in lauten Umgebungen.

Mehr erfahren unter signia.net

Naschwerk, Konfekt	mit Geschmacksstoffen versehen	Patientenverzeichnis	Hauptstadt von Lettland	Sportgerät positive Elektrode	Weinstockschädling	den Schluss bildend	Nachahmung	Getreideart	Fragewort	Gefrorenes Küchengerät	
türk. Anisbranntwein			höchste Genauigkeit					persönl. Fürwort, 1. Person Plural			
Region in Nordostspanien	1					empfindliche Zierpflanze					
Papageienname			eine Weltreligion	Grundlage				schmelzen (Eis, Schnee)		schlechte Angewohnheit	
Punschgewürz			Bildländlichen Friedens			Hoheitsgebiet	6	hör-unfähig			
starke Feuchtigkeit				Mahlrückstand	Liedvortrag zweier Musiker	nicht dick	tropische Steppenform		Gegenteil von Uniform	Mitgliedszahl	Mensch, der nicht an Gott glaubt
angebl. Schneemensch in Himalaja	aufdringliche Pressefotografen	Fall, Vorkommnis				Abfallgrube	gestreiftes Wildpferd				
geistl. Lied Monatsname				des Esels Stimme ertönen lassen	Kreis der Minister						
		US-Präsident (Abraham) †		Selbstbezeichnung von Eskimos			Segel am hinteren Schiffsmast	Planetenname		kath. Ordensangehöriger	
Wasservogel mit Kehlsack						Stadt an der Maas (Frankreich)	mehlig-kochende Kartoffelsorte				
Opernsologesang			Schienenstrang	Zeitvertreib							
nord. Nutztier		Fruchtsaftgallert				Handmähgerät	genaue Ballabgabe beim Fußball				
				islam. Wallfahrtsziel	Samenkörner für den Anbau						3
eine Buchung stornieren (engl.)	Kinderbuch- u. Fernsehfigur	vor langer Zeit	Verdauungsorgan			australischer Beutelbär	Hast, überstürztes Drängen			zuvor, zunächst	
an eine best. Stelle steuern				von Wasser umgebenes Land	Ort der Winterolympiade 1952	Provinz in Kanada	ugs.: Modelliermasse		Vorname Eulenspiegels	griech. Vorsilbe: gegen...	
Schutzanstrich	veraltet: Sünde, Frevel, Vergehen	flüssiges Pflanzenfett	Heiligenbild der Ostkirchen			veraltet: Satin Teil des Schlittens					
Stadt auf Sizilien				Sumpf-, Grubengas	Auftraggeber eines Anwalts						
7			Betrieb, Unternehmen	Handklaviatur der Orgel			Windjacke mit Kapuze			Festessen	
Lendestück	Papstkrone	Uhrteil Hptst. der Schweiz			4	gelbliche Verfärbung	Brot-, Käseform Note beim Rigorosum				
beständig, dauerhaft				Raubkatze kurz für: an das			Honigwein			Situation	
Wasserbehälter mit Henkel			Seemannsruf			Stadt bei Bologna (Italien)					
Stadt auf Sizilien				Schriftsteller							
Sportplatz, Stadion		5		Vornehmer (engl.)		Stockwerk					
Geländevertiefung			LÖSUNG:	1	2	3	4	5	6	7	Kurzform von Kenneth

GITERRÄTSEL

Die aufgelisteten Wörter sind so in die Gitterfelder einzutragen, dass sich ein vollständiges Kreuzworträtsel ergibt. Ein Startwort ist bereits vorgegeben.

The crossword grid shows the word 'LANGLAUF' in pink across the middle. Numbers indicate the starting positions for other words. The grid is 10 columns wide and 10 rows high.

5 BUCHSTABEN:
ANETO - HUSKY -
NELKE - SOFIA - STURM

6 BUCHSTABEN:
BEGABT - BESUCH -
GEMUET - INEGAL -
PFEIFE

7 BUCHSTABEN:
ABTRITT - BUCHUNG -
IMPfung - INFOLGE - ODYSSEE -
RAUREIF

8 BUCHSTABEN:
APRES-SKI - HALBTAGS -
PANORAMA - WAHRUNG -
WEINFASS

9 BUCHSTABEN:
EINPARKEN -
GRASNARBE -
SEQUESTER -
SKISCHULE

BINOXXO

Füllen Sie die leeren Kästchen mit O und X. Es dürfen nicht mehr als zwei aufeinanderfolgende X oder O in einer Reihe oder Spalte erscheinen. In jeder Reihe und in jeder Spalte müssen X und O gleich oft vorkommen.

LEICHT

	X	O		O	O				
				X	X			O	X
	X							X	
O			O		X			X	
X		O	O					O	
X	O						X		
		O	O			X			
						X			
O								O	
O	O		X	O		O			

		X			O				
					X	X		O	
X									
X	X								
		O	O		X			O	
					X			O	
									X
X	X				O				
X	X							X	X
					O				

ZAHLENRÄTSEL

Wandeln Sie die Zahlen in Buchstaben um. Gleiche Zahlen bedeuten gleiche Buchstaben im Rätsel und im Lösungstreifen. Die bereits eingetragenen Wörter erleichtern Ihnen den Beginn! Auf geht's ...

13	3	1	19		17	16	6	3		10	12	9	12	6	16		15	10	16	6
12	4	12	6	5	3		3	19	2	16	18	12	17		17	3	10	12	22	14
1	3	20	3		2	3	2	3		23	5	12	23	9	3		3	9	12	18
23	9	5	15	11	5	4		9	12	12	23		16	6	4	3	17	22	3	
	10		11	14	6	3	9	16	6		23	7	6	12	12		4	12	17	9
23	3	10	12	1		18	5	17	5	18	3	1		14	6	17	12	6		6
9		14		3	19	12	1		9		12	3	6	1		5		12	9	3
3	1	7	3	11	3		2	12	6	3	6	9		16	6	3	17	5	12	17
6	5	12	2		6	5	12	18	12	17		22	14	23	3	4	12		12	
	2		5	23	19	17		7	3	2	2	12	1		2	3	14	12	6	17
8	16	23	12		3	23	23	5		6	12	17	9	17	12	6		10		3
3		11	14	13	6	3		6	5	12	23		6		9	3	2	12	1	17
12	2	5		8	3	23	18	5	17		23	7	3	9	22		5	6	3	17
10	5	7	7	16		23	5	12	2	1	12	6		14	11	6	3	5	17	12
	23	7	12	6	6	12	17		5		6	3	1	1	21	12		17	4	6
7	23	12	14	2	16		23	7	3	1	9	12		7		3	1	4	16	1
3	12	6	3		19	5	11	5	17	5		23	9	12	5	4	12		10	
9	17		7	5	12	6		23	3	1	3	12	6		1	12	5	12	6	17
12	23	7	12		6	3	12	9		5	17	23	14	1	5	17		17		16
17		1	14	13	9		19	12	1	12	4		15		3	22	12	9	3	9
9	3	14		1	16	23	12		16		1	5	11	14	2		1	12	17	3
	5	17	4	16		9	6	12	5	19	12	17		17	12	19	1	5	4	
3	17	2	16	6	6	3		23	7	3	6	23	3	18		16	12	1	5	4
6	14	12	19	12		11	3	9	12	6		7	1	14	9	16		12	17	12
12		6	5	23	7	12		12	17	9	4	12	1	9		9	16	17	3	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13								
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26								
											*	*	*							



NEUE PERSPEKTIVEN FÜR NATÜRLICHES HÖREN

Das neue Design-Hörsystem Widex SmartRIC

- Schlanke, dezente Bauform
- Leistungsstarke Akku-Technologie für bis zu 37 Stunden Laufzeit
- Mehr Fokus auf das, was Sie hören wollen
- Mehr Hörkomfort

Tragen Sie Widex SmartRIC jetzt bei Ihrem HÖRExperten gratis und unverbindlich Probe.



SILBENRÄTSEL

Aus den Silben sind 9 Wörter mit den unten stehenden Bedeutungen zu bilden.

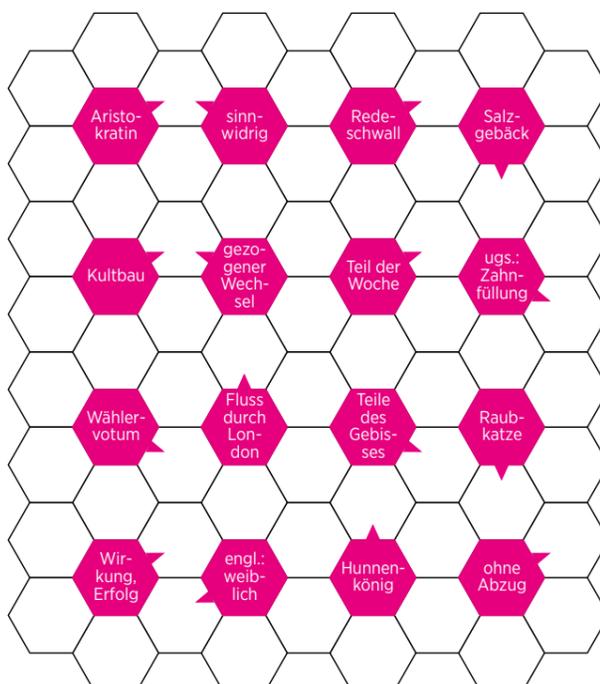
aus - blau - bo - cken - ckicht - di - ein - en - evan - fer - ge - kae - klang - la - le - list - ma - ma - ne - oel - pest - ri - ri - se - tom - wa

- | | | | |
|---|----------------------------|---|-----------------------|
| 1 | _____ | 6 | _____ |
| | Gebüsch, Gestrüpp | | Verlosung |
| 2 | _____ | 7 | _____ |
| | Verfasser eines Bibelteils | | Harmonie |
| 3 | _____ | 8 | _____ |
| | Farbton | | rütteln |
| 4 | _____ | 9 | _____ |
| | Elite | | Gewässerverschmutzung |
| 5 | _____ | | |
| | Insekt | | |

Die ersten und siebten Buchstaben - jeweils von oben nach unten gelesen - ergeben ein Zitat des deutschen Dichters Heinrich von Kleist (1777-1811).

WABENRÄTSEL

Die gesuchten Lösungen haben sechs Buchstaben und müssen um die Waben herum im Uhrzeigersinn, beginnend beim jeweiligen Pfeil, eingetragen werden.





„Grenzenlos köstlich“ bekommen Sie im Buchhandel oder im Internet. (QR-Code scannen!)

KULINARISCHE BEGEGNUNGEN

Der Name des Kochbuchs ist Programm: In „Grenzenlos köstlich“ begibt sich Spitzen- und Fernsehkoch Björn Freitag auf eine Genussreise durch europäische Grenzregionen. Auf den Teller kommen Spezialitäten benachbarter Bundesländer genauso wie aus dem Dreiländereck bei Aachen oder aus Südtirol, wo deftige Alpenküche auf italienische Kochkunst trifft. Lassen Sie sich inspirieren!

ZUTATEN

1	weiße Zwiebel	800 ml	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe	4 EL	trockener Weißwein
1/2	Stange Lauch		Salz
50 g	Butter	50 g	alter Gouda
1 EL	Oregano	150 g	geriebener Käse
50 ml	trockener Weißwein	1	Handvoll Walnüsse
1 EL	Mehl	2-3	Stängel Petersilie



BJÖRNS KÄSESUPPE

Inspiziert von der Käsesuppe von Sophie van der Horst aus Alkmaar hat Björn hier seine eigene Variante kreiert.

- 1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden.
- 2 Die Butter in einem großen Topf schmelzen, dann Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Sobald die Zwiebel glasig ist, den Oregano zugeben. Die Lauchringe zufügen und ca. 10 Min. garen, bis der Lauch weich ist. Mit dem Weißwein ablöschen. Mehl unterrühren. Die Brühe angießen, eine Prise Salz zufügen und die Suppe ca. 45 Min. mit aufgelegtem Deckel leicht köcheln lassen.
- 3 In der Zwischenzeit den Käse in Würfel schneiden. Die Suppe, nachdem sie geköchelt hat, mit einem Pürierstab pürieren. Anschließend die Käsewürfel sowie den geriebenen Käse zugeben. Die Suppe erneut pürieren.
- 4 Die Walnüsse grob hacken. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.
- 5 Die Suppe auf vier Teller verteilen und mit Walnüssen und Petersilie garnieren.



ZUTATEN

Für die Spätzle:	5 EL	Sonnenblumenöl
3 Eier (Gr. L)	3 EL	Weißweinessig
Salz		Salz
1 Msp. Muskatnuss		gemahlener schwarzer Pfeffer
150 g Mehl		Außerdem:
80 g Hartweizengrieß	2	Lauchzwiebeln
1 Zwiebel	2	Stängel glatte Petersilie
1 EL Butter	200 g	Käse (z. B. Ziegenschnittkäse und Allgäuer Bergkäse)
Für das Dressing:	1	Handvoll Feldsalat
2 Kartoffeln		
150 ml Gemüse oder Geflügelfond		



KÄSSPÄTZLE MIT FELDSALAT, KARTOFFELDRESSING UND RÖSTZWIEBELN

- 1 Für die Spätzle die Eier in einer größeren Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Mehl und Grieß nach und nach zugeben, bis ein zäher Teig entsteht, ggf. etwas kaltes Wasser zufügen. Dann einen Spachtel oder einen Holzlöffel nehmen und den Teig kräftig schlagen, bis er Blasen wirft. Ca. 15 Min. ruhen lassen.
- 2 Für das Dressing die Kartoffeln schälen, kochen und abkühlen lassen. Fond in einem kleinen Topf erwärmen, weiche Kartoffeln zugeben und grob mit einer Gabel zerdrücken. Topf mit dem Dressing vom Herd nehmen. Öl und Essig zu der Kartoffelmasse geben. Dressing mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Den Spätzleteig mit einem Hobel in reichlich kochendes Salzwasser hobeln. Topf vom Herd nehmen und die Spätzle wenige Minuten ziehen lassen. Die Zwiebel schälen und klein schneiden.
- 4 Butter in einer Pfanne zerlassen, die Zwiebel darin anbraten, bis sie leicht gebräunt ist.
- 5 Die Spätzle mit der Schaumkelle in die Pfanne zu den Zwiebeln geben. Den Käse (ohne Rinde) in feine Stücke schneiden. Lauchzwiebeln, Petersilie und Käsestücke zu den Spätzle geben. Alles in der Pfanne schwenken, bis der Käse zerlaufen ist.
- 6 Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.
- 7 Die Spätzle auf zwei Teller verteilen und mit dem lauwarmen Dressing beträufeln. Den Feldsalat daneben anrichten. Sofort servieren.

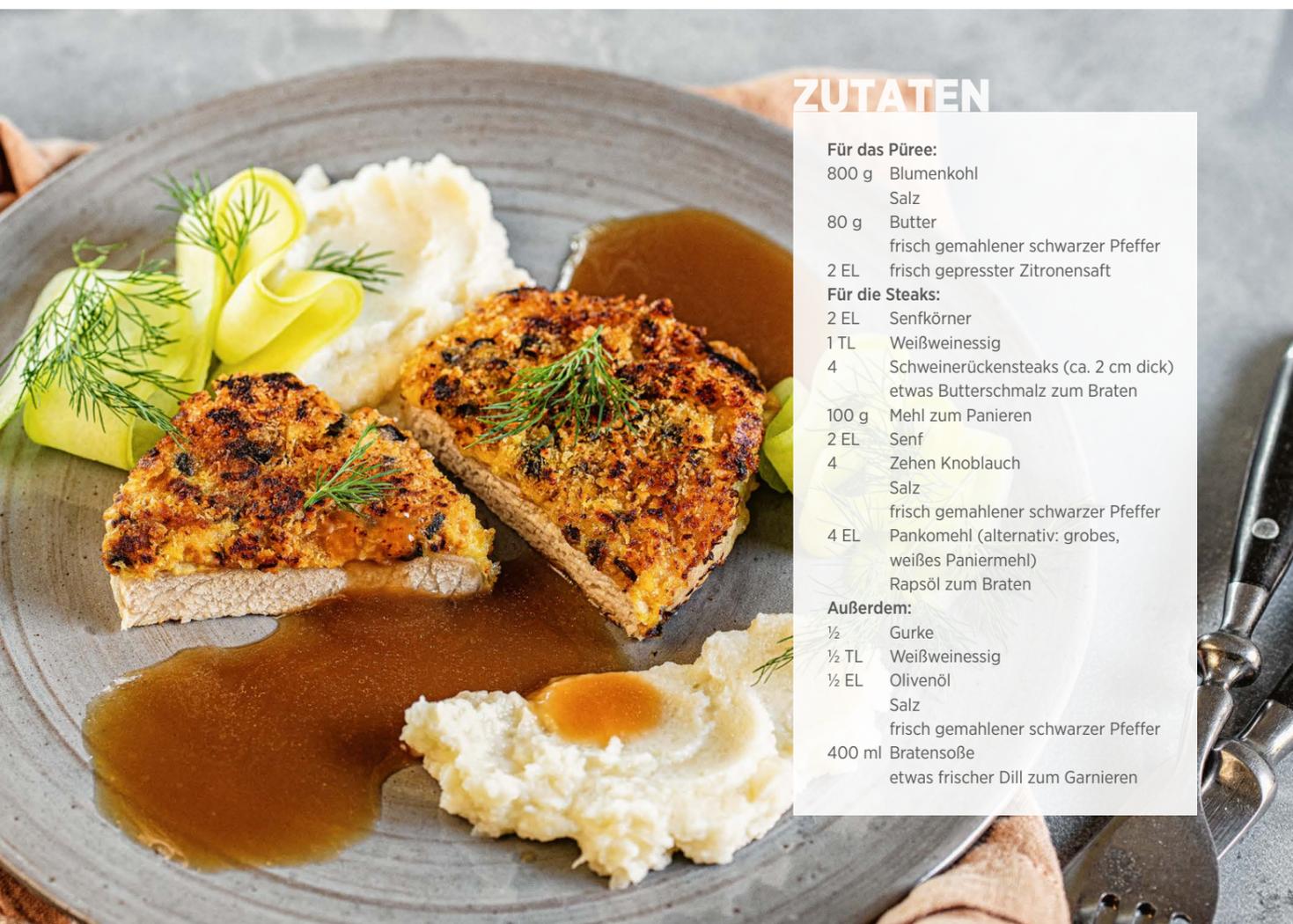




SCHWEINERÜCKENSTEAKS MIT KNOBLAUCH-SENF-KRUSTE UND BLUMENKOHLPÜREEE

Personen **4** Minuten **60**

- Den Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen zerteilen und in Salzwasser ca. 10 Min. weich kochen.
- Die Senfkörner in einem sehr kleinen Topf (z. B. Milchschaumtopf) kurz in 50 ml Wasser und 1 TL Essig aufkochen und dann abkühlen lassen.
- Die Steaks in einer Pfanne mit Butterschmalz 2-3 Min. von jeder Seite kräftig anbraten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Dann jeweils eine Seite ins Mehl dippen. Den Senf mit den gekochten Senfkörnern mischen und die Paste auf den mehlierten Flächen der Steaks verstreichen. Den Knoblauch schälen, grob hacken und ebenfalls auf den Steaks verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Pankomehl und zum Schluss mit etwas normalem Mehl bestreuen. Die Panade mit der flachen Seite eines großen Messers andrücken, damit später eine gleichmäßige Kruste entsteht.
- Öl in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen. Das Fleisch mit der panierten Seite nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze maximal 5 Min. braten, bis die Kruste goldbraun und knusprig ist. Dann einmal wenden und die Rückseite ebenfalls maximal 5 Min. braten.
- Butter in einem kleinen Topf schmelzen und dann kurz aufkochen lassen. Den Blumenkohl aus dem Wasser nehmen, zusammen mit der braunen Butter pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Die Gurke schälen und mit dem Sparschäler längs 8 dünne Streifen abziehen, ähnlich sehr breiter Tagliatelle. In Essig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren und aufrollen.
- Die Bratensoße erhitzen. Das Fleisch mit der Kruste nach oben auf vier Teller verteilen, das Blumenkohlpüree sowie die aufgerollten Gurkenscheiben und den Dill daneben anrichten. Bratensoße angießen.



ZUTATEN

- Für das Püree:**
 800 g Blumenkohl
 Salz
 Butter
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Für die Steaks:**
 2 EL Senfkörner
 1 TL Weißweinessig
 4 Schweinerückensteaks (ca. 2 cm dick)
 etwas Butterschmalz zum Braten
 100 g Mehl zum Panieren
 2 EL Senf
 4 Zehen Knoblauch
 Salz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 4 EL Pankomehl (alternativ: grobes, weißes Paniermehl)
 Rapsöl zum Braten
- Außerdem:**
 ½ Gurke
 ½ TL Weißweinessig
 ½ EL Olivenöl
 Salz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 400 ml Bratensoße
 etwas frischer Dill zum Garnieren

MITMACHEN UND GEWINNEN



Deutschland beeindruckt durch einzigartige Kultur, pulsierende Städte und wunderschöne Naturerlebnisse. Lassen Sie sich verzaubern von der Vielfalt unseres schönen Landes.

Gewinnen Sie einen Gutschein für eine Reise in Deutschland. Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen für zwei Personen in einem von 130 Partnerhotels von Urlaubsbox® (die Auswahl des Hotels obliegt dem Gewinner) inkl. Frühstücksbuffet und 80 Euro Wertgutschein für individuelle Hotelleistungen.

Wir wünschen viel Glück!

Maler- utensil	Fluss durch Florenz	ein Binde- wort	Name zweier Oder- Zuflüsse	poetisch Frühling	Anru- fung Gottes	Industrie- maß für Normgrö- ßen (Kf.)	Karten- spiel	Lehre vom Schall	starker Zweig	un- längst, jüngst	unwirk- lich
Stim- mung				Garten- gerät							
nomi- nieren	5					südame- rik. Land- spitze: Kap...		EDV-An- wender (engl.)			verfal- lenes Bauwerk
Verdacht erregen- der Umstand				ausrei- chend, hinläng- lich		Ge- bäude- eingang	1				
		griech. Jagd- göttin		Preis- vor- schlag				Spitzname v. Michael Schumacher	hand- warm		
Standard der Film- empfind- lichkeit		enthalt- samer Mensch				Umkehr		Edel- stein- nach- ahmung			
			Märchen- figur der Brüder Grimm		Schiffs- ruine Unglück				die Alpen betref- fend	beur- kun- dender Jurist	
Turn- übung	Buch im Alten Testa- ment		Signalhorn- betätigen physikal. Einheit					Haupt- kirche	Stamm- mutter, Vor- fahrin		
Servier- möbel						eine Zweiheit bildend				arab. mantel- artiger Umhang	Berg- stock bei St. Moritz
Gründer des Tür- kischen Reiches				Nur-Lese- Speicher- scheibe (EDV)				Tauf- zeuge		3	
einfache, oft hölzerner Liegestatt						4	Getränke- fach im Hotel- zimmer				
beinahe	2			LÖSUNG:	1	2	3	4	5	Spaß- macher an Burgen im Mittelalter	

Schreiben Sie einfach das Lösungswort, Ihre Anschrift und den **Namen Ihres HÖREX Akustikers** auf eine ausreichend frankierte Postkarte und schicken Sie diese an: HÖREX Hör-Akustik eG, Stichwort: „Preisrätsel HÖREXperten Magazin“, Flipstes Wiese 14, 57223 Kreuztal. Einsendeschluss ist der 29. Februar 2025. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung.

Wir gratulieren der Gewinnerin des letzten Preisrätsels: Lilli Müller. Das Lösungswort der letzten Ausgabe lautete: ANEMONE.

Gewinnspielveranstalter für alle teilnehmenden HÖREX Mitgliedsunternehmen ist die HÖREX Hör-Akustik eG, Flipstes Wiese 14, 57223 Kreuztal. **Teilnahmeberechtigt** sind natürliche Personen ab einem Mindestalter von 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind alle Mitarbeiter und Berater der HÖREX Hör-Akustik eG und der HÖREX Mitgliedsunternehmen sowie deren Angehörige. Weitere Informationen unter www.ihre-hoerexperten.de/hoerexperten-magazin-gewinnspiel.

HERBST- UND WINTERZAUBER

Raus ins Freie oder rein ins gemütliche Zuhause? Für die kalte Jahreszeit gibt es unterschiedliche Gute-Laune-Strategien. Wie wäre es mit einem sanften Sonnenaufgang zum Start in den Tag? Oder Inspirationen für den nächsten Ausflug? Fünf Ideen für gute Stimmung.

SANFTER SONNENAUFGANG

Das morgendliche Piepen des Weckers ist für manch eine oder einen nur schwer zu ertragen. Sanfter beginnt der Tag mit einem Lichtwecker wie dem Mina Sunrise. Eine halbe Stunde vor der eingestellten Weckzeit lässt er langsam die Sonne aufgehen, natürliche Klänge kommen ergänzend hinzu. Umgekehrt hilft der Mina Sunrise mit einem Sonnenuntergangsmodus auch beim Einschlafen. Praktisch: Mina Sunrise funktioniert auch als Leselampe wunderbar. Gut aussehen tut sie auch noch.



www.lexon-design.com



ENTSPANNUNG PUR

Nach einem langen Tag zur Ruhe kommen. Mit einem Massagekissen gelingt das mit Sicherheit. Rotierende Massageköpfe sorgen sowohl im Rücken- und Nackenbereich, aber auch an beanspruchten Oberschenkeln und Waden für Entspannung. Verstärken lässt sich die Massagewirkung durch eine Wärme- und Lichtfunktion.

www.beurer.de



PERSÖNLICHE NOTE

Kreativ, persönlich, einzigartig: Ein selbstgestaltetes Fotopuzzle vereint all diese Eigenschaften in einem Geschenk. Gemeinsame Erlebnisse können auf diese Weise zu einer langanhaltenden Erinnerung werden. Wer möchte, kann das Fotopuzzle rahmen und an die Wand hängen, oder aber in einer Schachtel aufbewahren und immer wieder neu zusammensetzen. Im Teamwork mit Freunden oder Familie wird das Fotopuzzle außerdem zu einer verbindenden Aktivität, mit der sich – je nach Anzahl der Teile – mühelos ein Abend oder auch ein Wochenende füllen lässt.

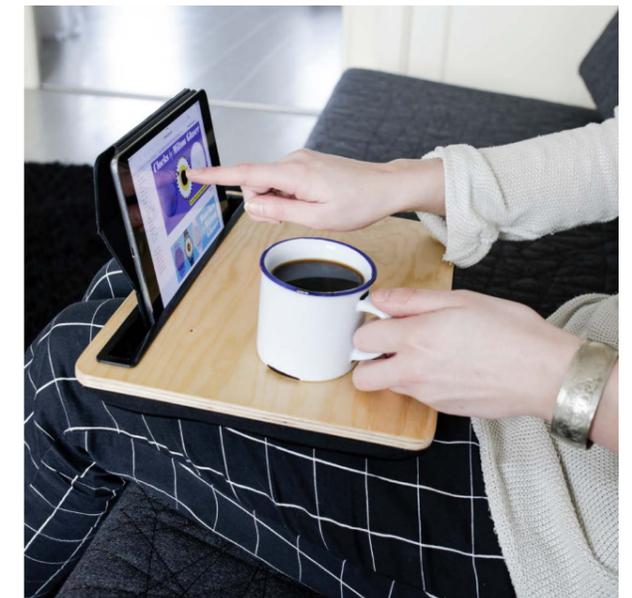
Gibt es zum Beispiel hier:

www.puzzleyou.de/fotopuzzle

FRÜHSTÜCK IM BETT

Einfach den ganzen Tag im Bett oder auf der Couch verbringen: Bei kaltem Schmuddelwetter kann das schon mal verlockend klingen. Der iBed Lap Desk leistet wichtige Hilfestellung bei diesem Vorhaben. Auf der rutschfesten Holzoberfläche lassen sich prima eine Kaffeetasse und ein Teller mit Brötchen oder Croissant abstellen, in die hintere Aussparung passt fast jedes Tablet oder eBook. Das Ganze ruht auf einem mit Mikroperlen gefüllten Polster, das sich mühelos an den Untergrund anpasst. So können Sie bequem die News des Tages lesen, in Ihrem Lieblingsbuch schmökern oder einen Film Ihrer Wahl genießen. Möchten Sie Bett und Haus doch einmal verlassen, ist der iBed Lap Desk auch ein guter Begleiter in der Bahn oder im Flugzeug.

Mehr Infos hier: www.kikkerlandeu.com.



ABENTEUER VOR DER HAUSTÜR

www.lonelyplanet.de

Der „Lonely Planet“ hat schon viele Reisebegeisterte durch die Welt begleitet. Die Lonely Planet Bildbände, begeistern vor allem durch ihre Fotografien. Zur Reihe gehört seit diesem Jahr der Band „Legendäre Wanderrouten in Deutschland“. Auf 288 Seiten stellen die Autoren 40 Touren von den Alpen bis zum Meer vor – unter anderem eine mehrtägige Skiwanderung auf dem ältesten Fernwanderweg Deutschlands, dem Rennsteig. Lassen Sie sich inspirieren: Das Schöne liegt oft ganz nah.

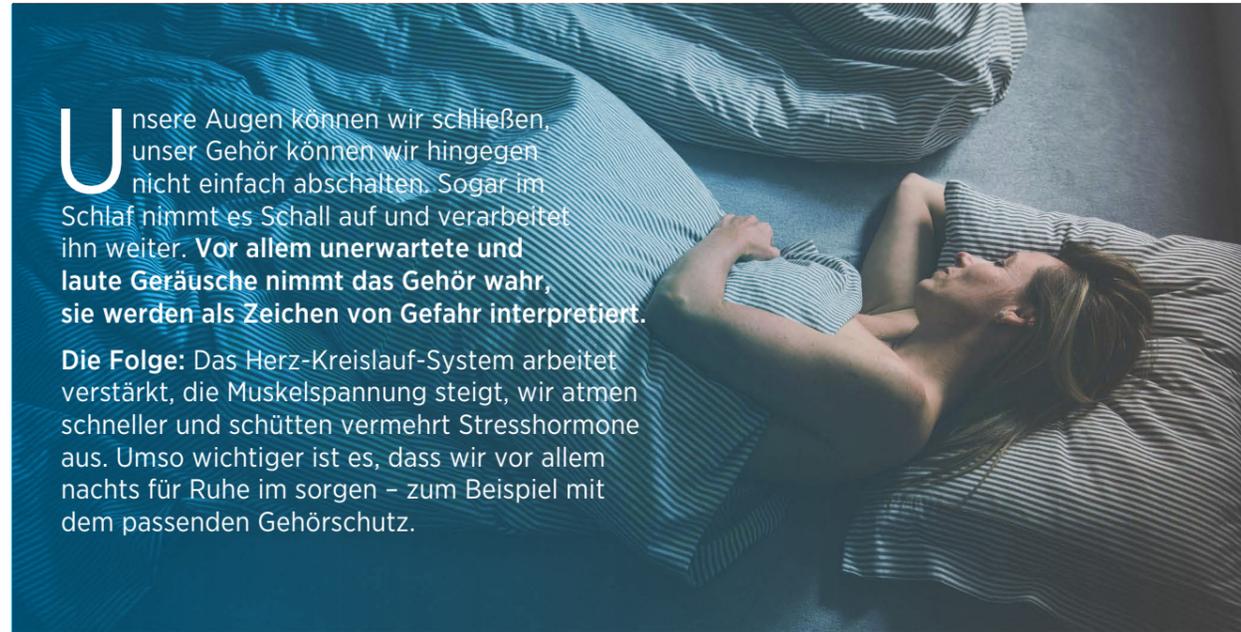


ZUM GUTEN SCHLUSS



WUSSTEN SIE SCHON, ...

... DASS UNSER GEHÖR NIE PAUSE MACHT?



Unsere Augen können wir schließen, unser Gehör können wir hingegen nicht einfach abschalten. Sogar im Schlaf nimmt es Schall auf und verarbeitet ihn weiter. Vor allem unerwartete und laute Geräusche nimmt das Gehör wahr, sie werden als Zeichen von Gefahr interpretiert.

Die Folge: Das Herz-Kreislauf-System arbeitet verstärkt, die Muskelspannung steigt, wir atmen schneller und schütten vermehrt Stresshormone aus. Umso wichtiger ist es, dass wir vor allem nachts für Ruhe im sorgen – zum Beispiel mit dem passenden Gehörschutz.

Das neue Sonic AI ist

1A

Hörergnuss



RÄTSELAUFLÖSUNG

Buchstabensalat I S. 10

NREMIFRESSAWXSQUIGR
EPPHQUITDAAOTANHAGD
WANKTSKGRSGZTAXGRS
WUNNUKESGZTAXGRS
FCNLLIABDOKEMGOJENS
DAEHBRAHJEBUNSGH
STLDEKXENKFTNSCH
XBIONEINNEKSGH
REAEERWZTOZSHUEI
RFRNNYBWNWUYARA
GTEDEWSEKAMPWNUW
DUALENOSALUIZOS
PACHTKERZEFFIEPK
GLOCKENREBBENPRNMW

Giterrätsel I S. 13

BESUCH WAEHRUNG
E K N U
G I N F O L G E T U R M U
A S C H U N G T K
B U C H U N G O D Y S S E E
T H E L A N G L A U F
A L K R I H
P F E I F E P A N O R A M A
R I M S A L B
E I N P A R K E N U B
S F A B T R I T T
S E Q U E S T E R E A
K N B I G
I N E G A L W E I N F A S S

Sudoku I S. 10

leicht

7	4	5	9	3	2	6	8	1
9	1	2	8	5	6	3	4	7
8	3	6	4	1	7	5	9	2
1	7	4	5	6	9	2	3	8
2	5	9	7	8	3	1	6	4
6	8	3	2	4	1	7	5	9
5	9	1	6	2	4	8	7	3
4	2	8	3	7	5	9	1	6
3	6	7	1	9	8	4	2	5

Zahlenrätsel I S. 15

mittel

3	6	9	1	8	7	5	2	4
4	7	2	5	3	6	9	1	8
5	1	8	2	4	9	3	7	6
8	5	6	9	7	3	1	4	2
9	3	1	8	2	4	7	6	5
2	4	7	6	5	1	8	3	9
6	8	5	7	1	2	4	9	3
1	2	3	4	9	5	6	8	7
7	9	4	3	6	8	2	5	1

Schwedenrätsel I S. 12

P R A K I A K R I B I E W I R
A R A G O N I E N M I M O S E
L O R A O O B A S I S R R I
Z I M T I D Y L L T A T A U B
N A E S S E A S A V A N N E
Y E T I L L D U E T T U A A
I K A S U S A Z E B R A
P S A L M E K A B I N E T T
M A I E I N U I T V I I H
P E L I K A N P B I N T J E
A R I E H H S P I E L E R E I
R E N G E L E E S P A S S
C A N C E L N D S A A T G U T
Z O E E M A G E N U U I
Z U L E I T E N N K N E T E
F I R N I S K O S L O I R
M N N I K O N A T L A S
M E S S I N A T K L I E N T
F I L E T S M A N U A L T T
S S F E D E R F L A I B
S T A B I L T I G E R N N R
E I M E R A H O I M O L A
T A O R M I N A L I T E R A T
A R E N A S N O B E T A G E
T A L
KEN

Fehlerteufel I S. 11



Binoxxo I S. 13

leicht

0	x	0	x	0	x	0	x	0	x
0	x	0	x	0	x	0	x	0	x
x	x	0	x	0	x	0	x	0	x
0	x	0	x	0	x	0	x	0	x
x	x	0	x	0	x	0	x	0	x
0	x	0	x	0	x	0	x	0	x
x	x	0	x	0	x	0	x	0	x
0	x	0	x	0	x	0	x	0	x
x	x	0	x	0	x	0	x	0	x
0	x	0	x	0	x	0	x	0	x
0	x	0	x	0	x	0	x	0	x
0	x	0	x	0	x	0	x	0	x

Kreuzwort-Zahlenrätsel

mittel

0	x	0	x	0	x	0	x	0	x
0	x	0	x	0	x	0	x	0	x
x	x	0	x	0	x	0	x	0	x
0	x	0	x	0	x	0	x	0	x
x	x	0	x	0	x	0	x	0	x
0	x	0	x	0	x	0	x	0	x
x	x	0	x	0	x	0	x	0	x
0	x	0	x	0	x	0	x	0	x
x	x	0	x	0	x	0	x	0	x
0	x	0	x	0	x	0	x	0	x
0	x	0	x	0	x	0	x	0	x
0	x	0	x	0	x	0	x	0	x

Wabenrätsel I S. 14

1 Adlige, 2 absurd, 3 Erguss, 4 Brezel, 5 Tempel, 6 Tratte, 7 Montag, 8 Plombe, 9 Stimme, 10 Themse, 11 Zahne, 12 Ozelot, 13 Effekt, 14 female, 15 Attila, 16 brutto

Silbenrätsel I S. 14

1 Dickicht, 2 Evangelist, 3 Marineblau, 4 Auslese, 5 Marienkaefer, 6 Tombola, 7 Einklang, 8 wackeln, 9 Oelpest - dem Amte wohlbekannt

Sonic AI passt sich Ihrem Leben und Ihren Bewegungen an. Neueste Chip-Technologie mit leistungsstarken Funktionen gibt Ihnen Sicherheit und einen 1A-Hörergnuss in jeder Situation. Erleben Sie es selbst.

Hier kostenlos und unverbindlich testen!



Exklusiv bei den
HÖREXPERTEN
ihre-hoerexperten.de



Für mehr Infos scannen



LEISTUNGEN UND SERVICES IHRES HÖREXperten

Als HÖREXperte legen wir größten Wert darauf, unsere Kunden kompetent, freundlich und individuell vor Ort zu beraten. Regional verwurzelt und bekannt zu sein, für innovative Lösungen und engagierten Service geschätzt zu werden – all das ist für uns elementar wichtig. Deshalb bieten wir Ihnen nicht nur eine optimale Beratung und Versorgung, die genau zu Ihren Wünschen und Vorstellungen passt, sondern auch viele Serviceleistungen, die sich für Sie lohnen:

- **Qualitätsanbieter aller Marken:**

Neben dem Exklusivvertrieb von TELEFUNKEN und Sonic führen wir stets eine attraktive Produktpalette mit den neuesten Hörgeräten aller namhaften Hersteller.

- **Großes Zubehör-Sortiment:**

Bei Ihrem HÖREXperten erhalten Sie alles, was Sie zum guten Hören benötigen: Batterien, Reinigungs- und Pflegeprodukte, Signalanlagen, Telefone, TV-Zubehör und vieles mehr.

- **Gehörschutz:**

Um Ihre Ohren und Ihren Hörsinn zu schützen, bieten wir individuellen Gehörschutz für Freizeit und Beruf oder Spritzwasserschutz zum Schwimmen.

- **Kompetente Beratung:**

Eine umfassende und verständliche Hörberatung zu allen Fragen des guten Hörens und zu den Leistungen der Krankenkassen ist für uns selbstverständlich.

- **Selbstverständlich kostenloser professioneller Hörtest:**

Unser selbstverständlich kostenloser Hörtest verschafft Klarheit, ob Ihnen eventuell feine Nuancen beim Hören entgehen.

- **Kostenloses Probetragen:**

Um ganz sicher zu sein, dass Sie die richtige Hörlösung gefunden haben, können Sie die angepassten Hörgeräte ausleihen und in aller Ruhe testen, ob sie perfekt zu Ihnen und Ihrem Lebensstil passen.

- **Kostenloser Hörgeräte-Funktionstest:**

Bei einem umfassenden Funktionstest überprüfen wir kostenlos das Gehäuse, den Sitz und die Beschaffenheit – und ob Ihre Geräte einwandfrei funktionieren.

- **Kostenlose Leihgeräte:**

Falls Ihre Geräte einmal zum Service müssen, erhalten Sie für die Zeit der Reparatur kostenfrei ein gleichwertiges Ersatzgerät – bis Ihr eigenes Gerät wieder verfügbar ist.

- **Markenübergreifender Reparaturservice:**

Im Reparaturfall sind Sie bei uns in den besten Händen – denn jeder HÖREXperte bietet für Hörgeräte aller Marken den entsprechenden Reparaturservice an.

- **Reinigungs- und Wartungsservice:**

Eine fachmännische Reinigung und Wartung der Hörgeräte gewährleistet eine optimale Funktion – ein Service, für den Sie bei uns stets an der richtigen Adresse sind.

- **Kostenlose Garantieabwicklung:**

Bei einer Reparatur während der Garantiezeit leiten wir gerne alles Erforderliche in die Wege, um Ihre Garantieansprüche beim Hersteller zu sichern.

Wir sind

HÖREXPERTEN

ihre-hoerexperten.de