

SPEKTRUM

# HÖREN

in Zusammenarbeit mit



Das Magazin für Schwerhörige. **Mittendrin im Leben!**

**Mit Hypnose den  
Tinnitus besiegen**

► Seite 55

**Einfach nützlich**

Wie T-Spule, Streamer & Co.  
zu gutem Hören verhelfen

► Seite 32

**Optimaler Start**

**Gut hören von Anfang an –  
worauf es ankommt**

ab Seite 6

## Neues Infoblatt für Eltern hörbeeinträchtigter Kinder

Das Netzwerk GeHör Oldenburg, Arbeitsgruppe „Familie mit hörgeschädigten Kindern“, hat kürzlich das Informationsfaltblatt „Unser Kind ist Hörgeschädigt! Und nun?“ für Eltern und Angehörige veröffentlicht. Es beantwortet wichtige erste Fragen nach der Diagnose „Hörschädigung“ und gibt Hinweise auf Ansprechpartner und Förderangebote. Auch wenn im Faltblatt nur Einrichtungen aus dem Oldenburger Raum genannt werden, ist es auch für Eltern anderer Regionen als Hilfestellung und Orientierung nützlich, da es auch in vielen anderen Regionen Deutschlands vergleichbare Angebote gibt. Abrufbar ist das Infoblatt kostenfrei als PDF unter <http://k-urz.de/bcbf>



Foto: Ulla Barnek

Die Arbeitsgruppe „Familie mit hörgeschädigten Kindern“ hat ein Infoblatt für Eltern hörbeeinträchtigter Kinder erstellt.

zg

## Schlundgymnastik hilft gegen Schnarchen

Es auch, Kochenbäder oder für...  
A. Jochen - jede „Psychogymnastik“...  
durchsichtige Gymnastik. Man gibt...  
keine Angst für den Nachbarn eine...  
Aufmerksamkeit die dem nicht...  
lichten Psychologen entgegenwirken...  
soll. Die Gymnastik stört nicht...  
was dem Betroffenen ersichtl kann...  
weggebracht sein. Und nicht selten...  
klingen es im Atemzentrern, die...  
„Kammer“ angelegten Tagewort...  
bewährten Körper. Das Schnarchen...  
ganzlich anstellt durch Verstaub...  
ten der Weichbänder, welche in den...  
kleinen Atemwegen, meist die...  
Falten, z.B. kommt dann schmerzhaft...  
Schnarchen. Auch bei die Atemh...

me der Nasenklappen im Mund...  
Rachenbereich während der Schlaf...  
eine. Hierdurch röhrt sich die...  
„Vibrationskammer“ der Weichb...  
leiste, um dadurch vorwärts der...  
Leitung, was zu einer erhöhten...  
funktionell, jedoch in „Pulsieren“ der...  
Weichteile führen kann. Wie das...  
Deutsche Gesetz. In einem...  
Infoblatt befindet sich jedoch...  
zahlreiche Übungen zur Senkung...  
durchzuführen. Bei Schnarchen...  
händen „gymnastisch“, mittels...  
der Logopädie erlernt. So ist eine...  
aufgaben helfen, um diese Weich...  
barkeit in einem Kind zu vermindern...  
29 Patienten im Alter zwischen...

40 und 80-Jähriger befiel die, die...  
wegen ihrer 20-Jährigen oder der...  
Diagnose zur Atemwegsstenose in...  
die Nacht über überlassen werden...  
würde. Alle Psychologen sollten für...  
die Elternklagen vor dem Nichter...  
wahr und der Nacht ein Pflaster...  
zu tragen, bis die Nasenklappen...  
ermöglichten. Die Probanden der...  
Therapiegruppe wurden zudem...  
trainiert, dreimal täglich fünf...  
zehn Minuten Übungen durchzu...  
führen. Dazu zählte unter ande...  
rem, die Zungenspitze gegen die...  
harten Gaumen zu pressen und...  
zum Rücken hin zu bewegen oder...  
die Zunge an harten Gaumen fest...  
zuheften. Die einzelnen Übungen...  
gelten jeweils 20-Mal wiederholt...  
werden. Zur Überprüfung der Aus...  
wirkung wurden die Anzahl und...  
Intensität der Schnarchwahrneh...  
mung durch den Schlafpartner...  
ermittelt. Die Forscher hatten Erfolg:  
Unter der Übungsaufgaben Mund...  
übungen konnte man die Schnarch...  
frequenz um 75 Prozent ab, die...  
Intensität der Schnarche sogar um...  
23 Prozent, was auch durch die...  
Wahrnehmung der Schlafpartner...  
bestätigt wurde. Die Übungen...  
sollten von den Betroffenen...  
zu Hause durchgeführt werden...

zg