



## EIN STREIFZUG DURCH DIE NATUR

Schnee und Eis bringen die Natur dazu, Winterschlaf zu halten. Die meisten Bäume werfen ihre Blätter ab. Was übrig bleibt, wird von Eis und Schnee überzogen. Bizarres und auch Anmutiges sind das Ergebnis.

Die Natur ist clever. Denn die weiße Winterpracht sieht nicht nur schön aus, sie bietet auch einen optimalen Schutz für viele Pflanzen. Der sichtbare Teil stirbt überirdisch zwar ab, doch der Schnee auf dem Boden ist der beste Frostschutz für die Wurzeln bis zum Frühling. Das gilt auch für Bäume, denn wer ganz genau hinschaut, wird bemerken, dass viele Bäume ihre Knospen bereits im Herbst ausgebildet haben. Schnee funk-

tioniert hier als natürliches Isolierungsmittel, das die Pflanzen oder die noch schlummern den Knospen vor trockener Kälte schützt.

Eingebauter Frostschutz lässt Bäume dem Winterwetter trotzen

Mensch und Tier müssen sich bei extremer Kälte schützen, dem Apfelbaum im Garten macht das nichts aus. Aber warum ist das so? Wie die meisten Laubbäume hat auch er sein Laub im Herbst abgeworfen, nachdem alle enthaltenen Nährstoffe entzogen wurden. Die dadurch offenen Kanäle zum Blatt werden von den nackten Bäumen und Sträuchern zunächst nachhaltig verschlos-

sen. Und während der Boden genauso wie eine Wasserflasche im Freien bei frostigen Temperaturen garantiert durchfriert, ist dies bei den selbst zierlichen Sträuchern und dünnen Ästen nicht der Fall.

Dazu können die Pflanzen den Wassergehalt in Ästen und Stämmen senken, um sich selbst zu schützen. Darüber hinaus verfügen sie über eine Art Frostschutzmittel, wie z. B. Glukose, eine Form des Zuckers. Sinken die Temperaturen unter null, wird der Frostschutz freigesetzt. Ähnlich wie beim Grünkohl wird bei leichtem Frost bereits Glukose in die Blätter abgegeben, wodurch das vitaminreiche Gemüse erst richtig aromatisch wird.

Vermissen Sie das Geräusch vom Schneestapfen? – Machen Sie den Wintercheck!

Bei Vorlage dieses Gutscheins in unserem Fachgeschäft erhalten Sie einen kostenlosen Hörtest sowie ggf. die Möglichkeit, neueste Hörgeräte im eigenen Alltag zu erleben. Damit Sie den Winter wieder mit allen Sinnen genießen können. Reservieren Sie sich jetzt Ihren Termin!

Aktionszeitraum  
bis zum 31.12.2021



Sandra Degelmann,  
Hörakustikmeisterin und  
Geschäftsführerin

*Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,*

*sinkende Temperaturen, Kälte und Schnee – der Winter steht vor der Tür, und das Jahr neigt sich dem Ende zu. Damit Sie auch in der kalten Jahreszeit bestens zum Thema „Hören“ informiert sind, haben wir wieder viele spannende Themen vorbereitet.*

*Auf Seite 2 erfahren Sie, warum sich starke Witterschwankungen auf unser Wohlbefinden auswirken. Des Weiteren erhalten Sie einige wichtige Tipps zum richtigen Umgang mit Hörgeräten im Winter.*

*Auf Seite 3 stellen wir Ihnen unsere Rezeptidee vor und zeigen Ihnen, wie Sie mit gut eingestellten Hörgeräten die Feiertage wieder richtig genießen können.*

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

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

Ihre

**S. Degelmann**

## MÜDE UND SCHLAPP? SCHULD IST DAS WETTER

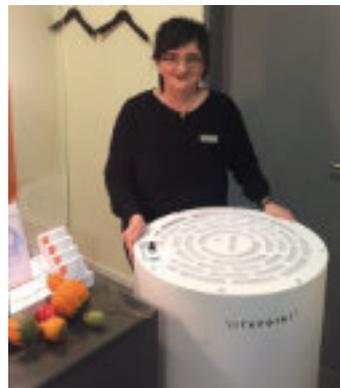
Gerade in dem Zeitraum zwischen zwei Jahreszeiten kommt es häufig zu heftigen Witterschwankungen. Aber löst das Wetter allein tatsächlich Kopfschmerzen oder Schwindelgefühle aus?

Das Wetter beeinflusst unser Wohlbefinden ungemein. Wenn die Temperaturen im Sommer steigen, wirkt sich die Hitze oft auf den Kreislauf aus und kann Schwindel verursachen. Auch wenn die Luft nach einem Ge-

witter besonders schwül wird, klagen viele über Kopfschmerzen oder Unwohlsein. Wenn es im Herbst dann wieder kühler wird, reagieren wir mit Frieren und Kopfschmerzen.

Aber was tun bei Wetterfühligkeit? Bei wetterbedingten Kopfschmerzen kann Yoga oder eine andere Entspannungstechnik helfen. Auch frische Luft kann Abhilfe schaffen, selbst bei schlechtem Wetter. Außerdem sollten Sie darauf

achten, ausreichend zu trinken, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Wenn Sie jedoch unter Migräne leiden und der Meinung sind, dass das Wetter Ihre Kopfschmerzen noch weiter verschlimmert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



## ERSTE LUFTFILTER- ANLAGE IN BETRIEB

Dank des Einsatzes und Engagement unserer Hörakustikgesellin Frau Bianka Klein, haben wir in unserm Fachgeschäft in Naila die erste Luftfilteranlage in Betrieb genommen. Verschiedene Modelle, Ventilator und Filtertechniken hat sie für uns

unter die Lupe genommen und das Beste für Sie und uns ausgesucht.

Für Ihre und unsere Gesundheit werden demnächst auch in Kronach und Helmbrechts Luftfilteranlagen angeschafft.

## TIPPS FÜR GUTES HÖREN IM WINTER

Die kalte Jahreszeit ist nicht nur für Menschen, sondern auch für die Technik eine Herausforderung. Damit Sie dennoch sicher durch den Winter kommen, geben wir Ihnen Tipps, wie die kleinen Mini-Computer auch in der kalten Jahreszeit bestens funktionieren.

Batterien leiden unter Kälte. Kälte verkürzt die Lebensdauer jeder Batterie. Daher sollten die Geräte nach Möglichkeit immer bei Raumtemperatur gelagert werden. Beim Batteriewechsel die Batterien vorher kurz in der Hand aufwärmen und dann austauschen. Aber Achtung: Unter keinen Umständen sollten die Geräte mit einem Föhn angewärmt oder auf die Heizung gelegt werden!

Elektronik mag es trocken. Jeder Brillenträger kennt es: Wer von draußen in einen beheizten Raum kommt, kann für

kurze Zeit nichts mehr sehen, weil die Gläser beschlagen. Aufgrund des schnellen Wechsels von kalt nach warm kann sich bei Hörsystemen sowohl innen als auch außen Kondenswasser absetzen, was die empfindliche Elektronik über die Zeit beschädigen kann. Hier helfen spezielle Trockensysteme oder Trockendosen, welche die Feuchtigkeit entziehen und die Hörgeräte je nach Ausstattung desinfizieren und reinigen.

Bedienung bei Kälte. Handschuhe oder kalte Hände machen einem die Handhabung nicht immer leicht, da die Bauteile am Hörgerät oft sehr klein ausfallen. Über weitreichenden Pflege- und Bedienungsmöglichkeiten beraten wir Sie jederzeit gerne ausführlich und sind Ihr Ansprechpartner bei notwendigen Reparaturen oder Problemen.



# DEN WEIHNACHTSTRUBEL GENIESSEN – MIT GEMINDERTEM GEHÖR

Jubel, Trubel, Weihnachtsfreude – nach der schwierigen Zeit im vergangenen Jahr ist die Vorfreude auf das Fest diesmal wohl umso größer. Doch was, wenn das lebhaftere Familientreffen zur lästigen Herausforderung wird, weil man schlecht hört und den Unterhaltungen kaum noch folgen kann?

Es ist Weihnachten, die ganze Familie ist da. Und plötzlich muss man sich eingestehen,

dass man zwar unter vertrauten Menschen, aber irgendwie doch allein ist. Auch Gesprächen kann man kaum noch folgen.

Ursächlich ist hier der Verlust entscheidender Fähigkeiten zur Hörverarbeitung. Da geht es um den sogenannten Cocktail-Party-Effekt. In lauten, lebendigen Räumen – also auf Partys oder bei Familienfesten – kann ein voll intaktes Gehör aus dem Gemisch von Stimmen und Lärm

genau das herausfiltern, was uns interessiert. Alles andere hingegen wird gedämpft. Trotz des Trubels kann man mühelos einem Gesprächspartner folgen.

Doch mit nachlassendem Gehör verschwindet dieser Effekt: In lebendigem Umfeld kommt es einem dann vor, als säße man wie unter einer Glocke aus Lärm. Man ist wie abgeschnitten von der Welt, ist schnell erschöpft von der Flut der akustischen Reize und will eigentlich nur noch seine Ruhe.

Doch es gibt eine Lösung: Winzige und vom Hörakustiker exakt eingestellte Hörgeräte sind in der Lage, die Stimme eines Gesprächspartners zu erkennen und sie hervorzuheben. – Was stört, wird hingegen abgesenkt. Aber nur so weit, dass man sein Umfeld immer noch wahrnehmen und seine Aufmerksamkeit auch verlagern kann. Und wer will, hat sogar die Möglichkeit, selbst zusätzliche Optimierungen in der Geräte-Einstellung vorzunehmen – sehr komfortabel am Smartphone.



## ENTENBRUST MIT ROSENKOHL

ZUTATEN – für 4 Portionen

- 4 Entenbrüste (à 200g)
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- ½ Bund Thymian
- 400 g Rosenkohl
- 1 EL Honig
- 6 EL alter, sämiger Rotwein- oder Balsamico-Essig
- 50 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 100 ml kalter Weißwein

### Und so geht's:

1. Backofen auf 80 Grad vorheizen. Entenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen, die Haut jeweils rautenförmig dünn einritzen. Fleisch salzen, pfeffern. In einer Pfanne in Pflanzenöl bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten anbraten, im Ofen 45 Minuten garen.
2. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken. Rosenkohl putzen, waschen, Strunk jeweils kreuzförmig einschneiden. In kochendem Wasser in ca. 8 Minuten bissfest garen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen. Honig aufkochen, Rosmarin fein hacken, kurz mitkochen. Essig zugeben, kräftig mit Pfeffer abschmecken.
3. Mehl, Stärke, 1 Prise Salz mit Wein zu dickflüssigem Teig rühren, Thymian zugeben. Rosenkohl durch den Teig ziehen, in Öl knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp austropfen lassen.
4. Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, Fond zur Honig-Glasur geben. Entenbrüste mit der Hautseite nach unten kross anbraten. Wenden, kurz weiterbraten. Mit Honig-Essig-Glasur beträufeln, mit Rosenkohlanrichten.

Dazu passend: Herzoginkartoffeln



775 kcal • 42 g Eiweiß  
47 g Fett • 40 g KH



Arbeitszeit: 25 Minuten  
Backzeit: 45 Minuten

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,  
mein Name ist Jennifer Schmitt und seit Oktober 2014 betreue ich den Service-Point in Wallenfels.

Für viele unserer Kunden bin ich als echte „Wallenfelserin“ im Ort und bei unseren Kunden bekannt.

Unser Service-Point im Kulturzentrum ist wöchentlich Mittwochnachmittag zwischen 15:00 bis 16:00 Uhr geöffnet und wir bieten Ihnen:

- Verkauf von Hörgerätebatterien und Reinigungsmitteln
- Reinigung und Funktionskontrolle Ihrer Hörgeräte
- Kleinreparaturen, Schallschlauchwechsel vor Ort
- Reparaturannahmestelle Ihrer Hörgeräte
- Organisation von Hausbesuchen durch meine Kolleginnen

Ich bin für alle Kunden vor Ort da und freue mich auf Ihr Kommen!

Herzlichst Ihre Jenny Schmitt

## HÖRGERÄTE LUCHS STELLT VOR



Jenny Schmitt

