

Veröffentlicht auf www.leineblitz.de am Mittwoch, 23.11.22 um 12:25 Uhr:

Tipps & Infos: Lebenswertes zur Winterzeit

REGION. Das Jahr neigt sich dem Ende zu, das kalte Wetter verführt dazu, weniger an die frische Luft zu gehen und stattdessen das warme Zuhause zu genießen. Dort kommt man nun endlich wieder zu allem, wozu im Sommer keine Zeit bleibt. Outdoor-Aktivitäten, die Gartenpflege oder Ausflüge haben die oft knappe Freizeit ausgefüllt, jetzt im Spätherbst ist der richtige Zeitpunkt, um sich **gemütlich mit einem Buch zurückzuziehen** oder besinnlich über das Leben zu reflektieren.



Welche **guten Vorsätze für 2023** kann man sich vornehmen? Es ist der Moment, das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen und zu hinterfragen, was man vermisst oder besser machen könnte. Welche Pläne wurden wieder nicht umgesetzt? Gibt es etwas, das einen dauerhaft stört? Wie steht es mit der Gesundheit? Und das Wichtigste: Man sollte sich ehrlich fragen, ob man **glücklich und zufrieden mit seinem Leben** ist. Es gibt viele Versuche, der Frage nachzugehen: [Was bedeutet Lebensqualität?](#) Fest steht, dass sie von vielen Faktoren abhängt und mit unserer sozialen Stellung und Beziehung innerhalb der Gesellschaft zu tun hat.

Daraus folgt, dass insbesondere **unsere Kommunikation und Interaktion mit unserer Umwelt** eine lebenswichtige Rolle in unserem Bestreben darstellt, ein **lebenswertes und erfülltes Leben** zu führen. Jegliche Einschränkung dieser Kommunikation, zum Beispiel durch ein Nachlassen der Hörfähigkeit, bedeutet eine Verschlechterung der Lebensqualität. Das muss jedoch nicht sein, denn selbst gute [Hörgeräte kosten](#) heute nicht die Welt, wenn man sie intelligent kauft und von **möglichen Erstattungen durch die Krankenkasse** profitiert. Selbst **hochmoderne, digitale In-Ohr-Hörgeräte** sind heutzutage dank unabhängigen Portalen zu günstigen Preisen erhältlich.

Informieren und vergleichen

Immer mehr Menschen möchten sich nicht mehr damit zufrieden geben, nur mit großen Schwierigkeiten an Unterhaltungen teilnehmen zu können. Ob beim Abendessen mit Freunden, beim Einkauf im Laden oder einfach nur beim Telefonieren - eine Hörschwäche stellt eine **signifikante Beeinträchtigung des Lebenskomforts** dar. Das hat zur Folge, dass auch das **Angebot an Hörgeräten immer größer** wird und inzwischen unüberschaubar geworden ist. Jeder Hersteller wirbt mit wirksamen Argumenten, der Verbraucher ist unsicher. Hilfreich ist ein herstellerunabhängiger [Hörgeräte Vergleich](#), der es erleichtert, die unterschiedlichen Modelle miteinander zu vergleichen. Auf diese Weise ist es einfacher, die richtige Wahl zu treffen und genau das Hörgerät zu finden, das am besten den persönlichen Anforderungen entspricht.

Vorsätze in die Tat umsetzen

Kurz gesagt: Es gibt wirklich genug Gründe, die Pläne und Vorsätze für 2022 noch in die Tat umzusetzen, bevor das Jahr endet! Man sollte nicht erst auf das nächste Jahr warten, um Unschlüssigkeit oder schlechte Angewohnheiten über Bord zu werfen. Hilfreich kann sein, **konsequent den gewohnten Tagesablauf zu ändern**, um auf neue Ideen zu kommen. Körper und Geist müssen sich auf einen neuen Rhythmus einstellen, das fördert automatisch die Kreativität. Es hilft die "Dinge in anderem Licht zu sehen". Außerdem sollte man auch im Winter gelegentlich **raus an die frische Luft**. Es gibt immer einen guten Anlass. Das [WegeTeam Hemmingen lädt ein zur Grünkohlwanderung](#). Am Ziel des "Spazandern" wartet ein authentisches Grünkohl-Essen auf alle, die sich aus dem Haus gewagt haben. Wenn das kein Grund ist!

