

„Gutes Hören fördert aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben“

„Der beste Schutz für das Gehör ist: Lärm meiden.“
Foto: Clemens Niehaus



Im großen **magaScene**-Interview: **NILS MEYER**, Leiter der Hörregion Hannover

Seit zehn Jahren ist Hannover ganz Ohr, denn im Frühjahr 2016 wurde die Hörregion Hannover offiziell ins Leben gerufen. In diesem Netzwerk stehen Unternehmen und Einrichtungen, Institute und Institutionen, Organisationen und Verbände mit Sitz in der Region Hannover im Austausch, die sich aus medizinischer, wissenschaftlicher, wirtschaftlicher, pädagogischer und kultureller Perspektive mit dem Thema Hören beschäftigen. Die Hörregion Hannover möchte die sinnliche Qualität des Hörens erlebbar machen, Wirtschaft und Forschung in den Bereichen Hörakustik und Hörgesundheit miteinander vernetzen,

für die Pflege und Erhalt des eigenen Hörvermögens sensibilisieren, die gesellschaftliche Teilhabe von hörbeeinträchtigten Menschen steigern und Begeisterung für Musik, Klang und Sound entfachen.

Geleitet wird die Hörregion Hannover von Beginn an von Nils Meyer. Der 54-Jährige ist verheiratet, lebt mit seiner Frau und drei Kindern im Stadtteil Limmer. Wir befragten ihn zur Hörregion. Das ganze Interview steht in der März-Ausgabe der magaScene.

magaScene: Nils, warum ist gutes Hören wichtig?
Meyer: Unsere Ohren helfen uns, uns mit anderen Menschen

auszutauschen, uns zu orientieren, mitten im Leben zu sein. Einander zuzuhören, ist die Basis einer Demokratie. Die Technik des Hörens ist schon für sich genommen ein unglaublicher Prozess. Schallwellen werden über das Außenohr eingefangen, im Mittelohr durch Trommelfell und Gehörknöchelchen verstärkt und in das Innenohr weitergeleitet. In der Hörschnecke, der Cochlea, wandeln Haarzellen die Schwingungen in elektrische Impulse um, die der Hörnerv ans Gehirn zur Verarbeitung weiterleitet. Diese Haarzellen können sich im fortgeschrittenen Alter abnutzen, was dazu führen kann, dass bestimmte

Frequenzen schlechter zu hören sind.

magaScene: Wie bleiben Ohren gesund?

Meyer: Der beste Schutz für das Gehör ist: Lärm meiden. Wer permanent lauten Umgebungen ausgesetzt ist, sollte einen Gehörschutz tragen. In beruflichen Zusammenhängen, zum Beispiel in Fabriken oder auf dem Bau, regelt das der Arbeitsschutz. Aber auch permanente Lärmsituationen in Kitas, Schulen oder Großraumbüros können stressen und die Leistungsfähigkeit beeinflussen. Ruhephasen sind wichtig. Ich bin kein Experte, aber ich habe medizinische Vorträge ge-

hört, die empfehlen, dass Lehrkräfte, Kinder und Jugendliche nach der Schule einfach mal eine Stunde ihre Ohren schonen, sich nicht sofort nach dem Unterricht die Kopfhörer aufsetzen und längere Zeit die Musik voll aufdrehen. Auch in der Freizeit, bei einem Konzert oder einer Sportveranstaltung kann der Schallpegel enorm sein. Ohrstöpsel können auch dort das Ohr entlasten.

magaScene: Gehst Du bei einem amtlichen Konzert mit gutem Beispiel voran?

Meyer: Mittlerweile schon. Als Jungendlicher war aber auch ich jemand mit hochriskantem Hörverhalten (lacht). Es ist jungen

Menschen schwer zu vermitteln, dass sie beim Konzert das dämpfen sollen, was richtig Bock macht. Wie bei so vielen Dingen ist es die Dosis, also die Lautstärke und die Dauer, die schädlich sein kann. In meinem Freundeskreis bin ich auch nicht mehr der Einzige, der sich beim Konzert etwas in die Ohren stopft. Und inzwischen gibt es ja eine gewisse Offenheit, sobald ein Angebot da ist. Im vergangenen Jahr haben wir vor einem Handball-Spiel dank Unterstützung der „Recken“ Ohrstöpsel verteilt. Nach erstem Zögern haben viele dankbar zugegriffen.

magaScene: Gibt es 2026 anlässlich des zehnjährigen Jubiläums der Hörregion Hannover eine zentrale Publikumsveranstaltung?

Meyer: Ja, am Sonntag, 31. Mai, das Hörfest auf dem Waldberg Empelde. Wir planen ein „Best of“ mit vielen tollen Angeboten und Aktionen aus den letzten zehn Jahren. Am Programm sind wir gerade dran. Der Waldberg ist für mich einer der schönsten Orte in der Region Hannover. An verschiedenen Stationen planen wir Aufführungen, Konzerte, Workshops und Führungen, die einfach Lust machen, hinzuhören, zuzuhören, mit der ganzen Familie einen klangvollen Tag zu verbringen. 2017 war dort unser erstes Hörfest, wir hatten rund 5.000 Interessierte! Dieser fabel-

Ostereier ANZEIGE mit Gewinn

REGION HANNOVER. In den Verkaufsstellen der Landschlachtereien Gramann und Ahrberg hat eine Osteraktion begonnen: Bis Sonnabend, 11. April, werden in allen Filialen, an den Verkaufswagen sowie im Werksverkauf versteckte Ostereier verteilt. Insgesamt mehr als 250 Gewinne sind darin enthalten. Jedes Ei enthält einen Gewinnzettel, etwa für Mettbrötchen, Bratwürste, Dosenwurst oder Einkaufsgutscheine. Zusätzlich gibt es 13 Hauptpreise in goldenen Eiern, darunter größere Gutscheine, Grillpakete und eine Heißluftfritteuse im Wert von rund 270 Euro. Wer ein Ei entdeckt, meldet den Fund an der Bedientheke mit dem Satz „Der Osterhase war hier!“ und erhält anschließend den angegebene Gewinn. Während des Aktionszeitraums werden immer wieder neue Eier versteckt.

hafte Ort ist nicht öffentlich zugänglich, nur zu Veranstaltungen geöffnet. Am 31. Mai wäre eine gute Gelegenheit, bei freiem Eintritt. Am besten kommt man mit dem Fahrrad, der Waldberg liegt an der Schnittstelle zwischen Hannover und dem Calenberger Land direkt am Grünen Ring.

Stadtmagazin für Hannover
magaScene



Viele weitere, spannende Neuigkeiten aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an über 500 Ausgestellen in Hannover oder online auf www.magaScene.de inklusive Download-Möglichkeit.

Gesundheit

ANZEIGE

Top-Model Eva Padberg im Interview

„Ich will natürlich und schön bleiben“

Eva Padberg verrät ihr Rezept für Ausstrahlung, die bleibt:
„Meine Haut hat sich verbessert, Nägel nicht mehr brüchig, Haare voller.“



Sie ist Model, Moderatorin, Mama – Eva Padberg verrät, wie sie dank pureSGP Kollagen mit Mitte 40 Energie, Ausstrahlung und Gelassenheit vereint.

Frau Padberg, was bedeutet für Sie „gesund altern“?

Ich möchte vor allem gesund und schön altern – aber eben natürlich und nicht künstlich. Ich will morgens wach aufstehen, Energie haben, mich fit fühlen. Und ich finde, man darf ruhig sehen, dass man lebt – kleine Lachfältchen gehören für mich einfach dazu. Wichtig ist, dass alles harmonisch und echt bleibt.

Wann haben Sie zum ersten Mal gemerkt, dass sich Ihr Körper verändert?

Ir gendwann merkt man es einfach: Die Haare werden dünner, die Haut verliert an Spannkraft, die Nägel werden brüchiger. Dafür gibt es eine ganz einfache Erklärung: Der Körper produziert

mit zunehmendem Alter weniger Kollagen. Die gute Nachricht: Es gibt wirklich gute Möglichkeiten, ihm da ein bisschen zu helfen.

Wie sieht Ihre persönliche Routine aus, um sich fit und wohlzufühlen?

Ich arbeite viel, bin oft unterwegs und zugleich Mutter – das sind intensive, aber schöne Herausforderungen. Trotzdem ist es mir wichtig, zwischendurch auch etwas für mich zu tun. Kleine Rituale sind für mich essenziell geworden. Morgens trinke ich direkt nach dem Aufstehen ein bis zwei Gläser Wasser und meinen Kollagendrink – einen Löffel pureSGP in meinen Tee, umrühren, fertig.

Wie lange nutzen Sie das pureSGP Kollagen schon und was hat Sie überzeugt?

Ich habe mich irgendwann intensiver mit dem Thema Kollagen beschäftigt – und war ehrlich gesagt überrascht, wie früh die körpereigene Produktion nachlässt: schon ab dem 25. Lebensjahr! Wenn man dann realisiert, dass Kollagen ein entscheidender Baustein für Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe und Gelenke ist, versteht man, wa-

rum die Unterstützung von außen so wichtig wird.

Was ist Ihnen bei einem Kollagenprodukt besonders wichtig?

Zuerst einmal, dass es sicher und geprüft ist – ich nehme es schließlich täglich zu mir. Deshalb war für mich schnell klar: Ein Apothekenprodukt bietet hier größtes Vertrauen.



pureSGP Kollagen Peptide wird aus reinen, geprüften Quellen hergestellt und basiert auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es enthält auch die sinnvolle Kombination mit Vitamin C, was zur Kollagenbildung im Körper beiträgt. Zudem sind hochwertige Mineralstoffe wie Zink enthalten. Auch sie un-

terstützen Haut, Haare und Nägel zusätzlich“.

Haben Sie Veränderungen bemerkt, seit Sie das Kollagenpulver regelmäßig einnehmen?

Ja, tatsächlich. Nach einigen Wochen habe ich gemerkt, dass meine Haut frischer wirkt, elastischer. Meine Nägel sind weniger brüchig geworden, die Struktur hat sich verbessert. Auch meine Haare sind kräftiger.

Was würden Sie anderen Frauen mitgeben, die sich Gedanken über das Älterwerden machen?

Vor allem Gelassenheit. Das Älterwerden ist kein Makel – aber wir können viel tun, um uns wohlzufühlen und gesund zu bleiben. Es geht nicht darum, die Zeit anzuhalten, sondern unseren Körper in dieser Phase zu unterstützen.

Für Ihre Apotheke:

pureSGP Kollagen Peptide

(PZN 19120155)

pureSGP

Das **NR.1** Kollagenpulver in Apotheken



Reinstes Kollagen in Apothekenqualität

Online Shop:
www.pureSGP.de