



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

- Horizonte öffnen -

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oeins~~, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats Dezember 2009: „Übung zur Tinnitus-Vorbeugung“ von Heinrich M. Müller (Klangpraktiker, Oldenburg)

Ich bin der festen Überzeugung, dass wir gerade, auch schon bevor es schon zum Tinnitus kommt, etwas tun können, um unsere Hörnerven sauber und sicher zu beanspruchen.

Mein Tipp ist: Schaffen sie sich bewusste Momente am Tag oder auch in der Woche oder zu bestimmten Zeiten oder dann, wenn sie gerade mal Zeit haben, um bewusst zu hören; bewusst zu hören, was für vielfältige Geräusche uns umgeben und wie laut manchmal diese Geräusche auch sein können, aber auch umgekehrt, wie leise diese Geräusche manchmal auch sein können und wie angenehm es sein kann, tatsächlich auch mal eine gewisse Stille zu erfahren oder auch in die Stille hineinzuhören.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass gerade über dieses bewusste Hören meiner Umgebung, die Musik manchmal furchtbar laut ist und es auch schon fast schmerzt im Ohr und dass es eine Wohltat sein kann, mal auch stille und leise Musik zu hören und dadurch das Gehör zu schärfen und so den Hörnerv richtig gut zu beanspruchen. Das ist etwas, was wir durchaus gegen den Tinnitus tun können. Es ist nie zu spät und man sollte wirklich mal horchen, was einen umgibt. Das kann man an jeder Tageszeit und an jeder Stelle machen.

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion: horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast:

Heinrich M. Müller, 0441- 30 43 164,
Walter-Meckauer-Str. 13, 26131 Oldenburg
H.M.Mueller-Reiki@kabelmail.de