



Sinnesorgan Ohr = Hören

Unsere Ohren können auch als kleine Satellitenschüsseln bezeichnet werden und sind echte Wunderwerke. Sie sind immer auf Empfang, selbst in der Nacht, wenn wir schlafen. Daher kann auch dieses für uns sehr wichtige, feine Sinnesorgan durch Überreizung schnell überfordert oder geschädigt werden.

Wie ein Trichter fängt die Ohrmuschel die Geräusche auf, unser Trommelfell erfasst diese von außen als Schallwellen und gibt sie in das Innere des Ohres weiter; hier liegt das eigentliche Sinnesorgan: das empfindliche **Innenohr- Es ist neben dem Hörsinn auch für unser Gleichgewicht, Dreh- und Lage-Sinn zuständig! Diese Sinneszellen liegen in einem bestimmten Bereich = dem Vestibularorgan (Bogengänge)**. Zusammen geben sie Auskunft über Bewegungen und die räumliche Lage des Kopfes.

Laute, schrille, quietschende Töne oder Geräusche wie z.B. Kreide auf einer Tafel, Presslufthammer, Bohrer, etc. lassen die Sinneshärchen erbeben und machen im Innenohr einen Sturm. Bei anhaltendem Lärm (z.B. laute Musik aus Kopfhörern) oder lauten Knalltönen aus kurzer Distanz (z.B. Silvesterfeuerwerk) kann das Trommelfell zum Platzen bringen, was eine dauerhafte Schädigung mit sich zieht.

Die Natur hat uns 2 Ohren gegeben, damit wir nicht nur orten können, woher ein Geräusch kommt, sondern auch aus welcher Richtung.

Die Ohren eines Ungeborenen sind bereits im fünften Monat der Schwangerschaft fertig ausgebildet und im Bauch der Mutter auf Empfang; es kann im Bauch den Herzschlag, Darmgeräusche, das Rauschen des Blutes und Stimmen von außen. *(Quelle: www.br.de)*

Wahrnehmungsübung für unseren Gehörsinn

Sehr angenehm und erholsam ist für unser Gehör ein Ort/Platz, an dem die Alltagsgeräusche kaum oder nicht zu hören sind. Die Geräusche in der Natur werden von den kleinen Sinneszellen im Innenohr aber sehr begrüßt und helfen, dass sie sich von der ständigen Beschallung regenerieren können. Besonders freuen sie sich über Vogelgezwitscher, Wasser oder Meeresrauschen, der leichte Wind der durch die Bäume weht, das Zirpen der Grillen oder Summen der Bienen und Hummeln im Sommer

In unserer Kurparkinsel der Sinne finden Sie einige dieser besonderen Plätzchen: Bei der Vogelvoliere, an der Glonn, Mühlbach, am Irlachweiher oder im Moorgarten. Suchen Sie sich eine Bank und lauschen Sie.

Beobachten Sie, wie sich in ihrem Körper die Muskeln entspannen, der Rhythmus von Herzschlag und Atmung mit der Zeit ruhiger werden und auch Ihre Gedanken nicht mehr Karussell fahren. Das ist jetzt eine gute Gelegenheit um sich mühelos und einfach zu regenerieren, Kraft und Energie zu tanken und den inneren Akku aufzuladen.

Zusammengestellt von:

Katja Kolbe-Rockensüß

Heilpraktikerin, Osteopathin, Physiotherapeutin

www.mediale-osteopathie.de