

Hörtest-CD für Erwachsene
Testen Sie Ihr Hörvermögen und
Ihre Hörverarbeitung einfach selbst !

Name:

Vorname:

Alter:

Testdatum:



Einführung

Mit der neuen AUDIVA Hörtest-CD können Sie Ihre Hörwahrnehmung selbst überprüfen. Bei der Hörwahrnehmung geht es um die Fähigkeit Ihres Gehirns, komplexe und anspruchsvolle Hörsituationen auszuwerten. Für diesen Zweck bietet die CD Teststimuli zur Simulation von alltäglichen akustischen Herausforderungen. Die Dokumentation erfolgt durch Punkte, die Sie in 4 verschiedenen Kategorien von Hörleistungen erreichen:

- **Flüsterstimme** (verschiedene Lautstärken bzw. hohe Frequenzen): Wie viele tiefe Frequenzen benötige ich, um Gesprochenes zu verstehen? (gute Hörleistung = möglichst wenige tiefe Frequenzen)
- **Schnellsprecher** (verschiedene Sprechgeschwindigkeiten): Wie langsam muss man mit mir sprechen, damit ich es verstehen kann? (gute Hörleistung = hohe Sprechgeschwindigkeit und trotzdem gutes Verständnis)
- **Zwei Ohren** (beidohriges Hören): Kann ich differenziert auf dem linken und rechten Ohr hören? Kann ich mich auf zwei Sprecher aus verschiedenen Richtungen abwechselnd konzentrieren? (gute Hörleistung = Verständnis von Wörtern auf beiden Ohren)
- **Lärm und Hören** (Nutzschallverstärkung, Filterung, Cocktail-Party-Effekt): Wörter verstehen, trotz Störschall in verschiedener Lautstärke, z.B. Rauschen, Stimmengewirr (gute Hörleistung = laute Störgeräusche und trotzdem gutes Verständnis).

Das Ergebnis besprechen Sie mit Ihrem Hörgeräteakustiker. Er kann Sie hinsichtlich eines Hörtrainings beraten. Sie können diese Test-CD zur Kontrolle von Verbesserungen durch gezieltes Hörtraining nach frühestens 12 Wochen erneut durchführen.

Besser ist es jedoch, eine Folgeversion mit anderen Inhalten zu verwenden, die sich in Planung befindet. Dazu wird es zur Nachkontrolle verschiedene Versionen dieser Test-CD mit unterschiedlichen Testworten aber gleicher Anforderung geben.

Objektive Dokumentation gewährleisten:

- zwischen zwei Hörtest-CD-Anwendungen **mindestens 12 Wochen** verstreichen lassen.
- die Test-CD **nicht mehrmals hintereinander hören** (z.B. zu Trainingszwecken).
- Da Sie sich selbst testen, müssen Sie **sich selbst gegenüber kritisch** sein.

Sie übernehmen Eigenverantwortung und können selbst dokumentieren, wie groß Ihre Fortschritte im Hören sind. Dies fördert auch Ihre Motivation, eigenständig ein Hörtraining durchzuführen, um beim nächsten Test in frühestens 12 Wochen Ihre Fortschritte festhalten zu können.

Nach dem Test

Wenden Sie sich mit Ihren Testergebnissen an Ihren persönlichen Berater und zeigen Sie ihm die ausgefüllten Tabellen mit den notierten Ergebnissen.

Je nachdem, in welchem der Tests Sie vermehrte Schwierigkeiten haben, kann Ihr Hörgeräteakustiker oder wir Ihnen entsprechende Trainings empfehlen, die Sie selbst zuhause durchführen können

CD Einlegen

Legen Sie die CD in Ihren CD-Spieler, Musikanlage oder Computer ein.
Schließen Sie Kopfhörer an und setzen Sie sie auf.

1. Track Einleitung

2. Track Bedienung CD Player

3. Track Abhörlautstärke einstellen

Bevor Sie mit dem Hörtest beginnen, stellen Sie die für Sie ideale Abhörlautstärke ein. Spielen Sie hierfür von der mitgelieferten Hörtest-CD den **4. Track** ab. Während Sie nun eine Liste von Wörtern hören (wenn nötig mehrfach), stellen Sie eine für Sie geeignete Lautstärke ein, in der Sie die Wörter gut verstehen können.

Hörgeräteträger:

Die Lautstärkeanpassung zunächst ohne Hörgeräte versuchen. Nehmen Sie die Hörgeräte heraus, setzen Sie die Kopfhörer auf und erhöhen Sie die Lautstärke von Null langsam aufsteigend, bis Sie die Wörter verstehen können, die unten in der Tabelle abgedruckt sind.

Wenn die Wörter **ohne Hörgeräte nicht zu verstehen sind**, bitte das/die Hörgerät/e wieder einsetzen. Stellen Sie die Kopfhörerbügel so ein, dass die Ausbuchtung der Hörmuscheln direkt über der Ohrkrempe sitzen. Den richtigen Sitz erkennt man daran, dass die Ohrläppchen unten leicht herauschauen.

Die Kopfhörer sollten eine akustisch offene Bauart haben. Falls es zu Rückkopplungen kommt (Pfeifton) sind die Kopfhörer dazu nicht geeignet! In diesem Fall wenden Sie sich an den Hörgeräteakustiker oder besorgen Sie sich den AUDIVA Kopfhörer Best. Nr.: QP 160.

Die Lautstärke am CD-Player auf Null zurückstellen und Track 4 erneut starten.

Erhöhen Sie die Lautstärke von Null langsam aufsteigend, bis Sie die Wörter verstehen können, die unten in der Tabelle abgedruckt sind.

Ist die Verwendung eines Kopfhörers zusammen mit den Hörgeräten nicht möglich, besteht

1. die Möglichkeit einen induktiven Kopfhörer zu verwenden (AUDIVA Best. Nr.: HDI 1). Dazu das Hörgerät auf Stellung T (Telefonspule) umschalten und den induktiven Kopfhörer in den Kopfhöreranschluss des CD-Players einstecken.

2. die Möglichkeit einen Audioschuh (passend zum Hörgerät beim Hörgeräteakustiker bestellbar) zu verwenden, der in den Kopfhöreranschluss des CD-Player gesteckt wird.

CI-Träger:

setzen die Kopfhörer so auf, dass die Hörmuscheln direkt über der Ohrkrempe sitzen und erhöhen die Lautstärke von Null langsam aufsteigend, bis Sie die Wörter verstehen können, die unten in der Tabelle abgedruckt sind.

Trackan- zeige im CD- Player	Wortkontrolle:
4. Track	Glück - Klang - Park - Traum - Schrift - Bauch - Mensch - Stuhl - Tanz - Kind

Wiederholen durch Drücken der zurück-Taste (<<) an Ihrem CD-Player.

Flüsterstimme

Wie gut ist ihr Gehör im Bereich der höheren (leiseren) Frequenzen?

Diese Fähigkeit können Sie hier mit Wörtern testen, die jeweils 4x hintereinander gesprochen werden. Sie beginnen ganz leise und werden dann mit jeder Darbietung lauter.

Vorgehen:

Track 5 starten, es wird ein Wort wie „Salz“ in 4000 Hz vorgespielt. Können Sie das Wort nicht verstehen, einfach weiterlaufen lassen. Hören Sie etwas, können es jedoch nicht genau verstehen, auch weiterlaufen lassen. Hören Sie ein bekanntes Wort, sofort die Pausentaste (II) drücken und auf die Anzeige Ihres CD-Players schauen:

Tracknummer: in der Zeile eintragen, die der Tracknummer entspricht.

Sekundenanzeige: in der Spalte eintragen, die der Sekundenanzeige entspricht

Tragen Sie in Ruhe das Wort ein, das Sie gehört haben. Drücken Sie anschließend die Taste für den nächsten Track (>>) und Play (>) am CD-Player. Mit dem nächsten Track folgt die nächste Zeile in der Tabelle, bei der Sie genauso vorgehen.

5. Track Einleitung Flüsterstimme

Trackanzeige im CD-Player	4000 Hz (sehr leise)	3000 Hz (leise)	2000 Hz (wenig leise)	1000 Hz (fast normal)
6. Track (Beispiel)	1,5 -3,5 Sek.	4,0 - 5,5 Sek. SALZ	6,0 - 7,5 Sek.	8,0 - 9,5 Sek.
7. Track	1,5 -3,5 Sek.	4,0 - 5,5 Sek.	6,0 - 7,5 Sek.	8,0 - 9,5 Sek.
8. Track	1,5 -3,5 Sek.	4,0 - 5,5 Sek.	6,0 - 7,5 Sek.	8,0 - 9,5 Sek.
9. Track	1,5 -3,0 Sek.	3,5 - 5,0 Sek.	5,5 - 7,0 Sek.	7,5 - 9,0 Sek.
10. Track	1,5 -3,0 Sek.	3,5 - 5,0 Sek.	5,5 - 7,0 Sek.	7,5 - 9,0 Sek.
11. Track	1,5 -5,0 Sek.	5,5 - 8,5 Sek.	9,0 - 12,5 Sek.	13,0 - 16,0 Sek.
12. Track	1,5 -5,0 Sek.	5,5 - 8,5 Sek.	9,0 - 12,0 Sek.	12,5 - 15,5 Sek.
13. Track	1,5 -5,0 Sek.	5,5 - 8,5 Sek.	9,0 - 12,0 Sek.	12,5 - 15,5 Sek.
14. Track	1,5 -5,0 Sek.	5,5 - 8,5 Sek.	9,0 - 12,0 Sek.	12,5 - 15,5 Sek.
Punkte:	je 4	je 3	je 2	je 1
Gesamt:				

Hinweis: Das Beispiel wird in der Gesamtpunktzahl nicht mitgezählt.

Schnellsprecher

Wie gut ist ihr Gehör im Bereich von schneller Sprache, z.B. wenn andere Leute schnell mit Ihnen sprechen? Testen Sie sich selbst mit einfachen Sätzen, die auf unserer CD in unterschiedlichen Geschwindigkeiten gesprochen werden.

Vorgehen:

Track 16 starten, es wird ein Satz wie „Das Auto ist rot“ sehr schnell vorgesprochen. Können Sie den Satz nicht verstehen, einfach weiterlaufen lassen. Hören Sie etwas, können es jedoch nicht genau verstehen, auch weiterlaufen lassen. Hören Sie einen sinnvollen Satz, sofort die Pausentaste (II) drücken und auf die Anzeige Ihres CD-Players schauen:

Tracknummer: in der Zeile den Satz eintragen, die der Tracknummer entspricht.

Sekundenanzeige: in der Spalte ein Kreuz eintragen, die der Sekundenanzeige entspricht

Tragen Sie in Ruhe den Satz ein, den Sie gehört haben. Drücken Sie anschließend die Taste für den nächsten Track (>>) und Play (>) am CD-Player. Mit dem nächsten Track folgt die nächste Zeile in der Tabelle, bei der Sie genauso vorgehen.

15. Track Einleitung Schnellsprecher

Track- zeige im CD- Player	300% (sehr schnell)	225% (schnell)	150% (normal)	100% (lang- sam)	Notieren Sie hier den Satz, den Sie gehört haben.
16. Track (Beispiel)	1,5-5 Sek.	5-9 Sek.	9-14 Sek. X	>14 Sek.	Das Auto ist rot.
17. Track	1,5-5 Sek.	5-9 Sek.	9-14 Sek.	>14 Sek.	
18. Track	1,5-5 Sek.	5-9 Sek.	9-14 Sek.	>14 Sek.	
19. Track	1,5-5 Sek.	5-9 Sek.	9-14 Sek.	>14 Sek.	
20. Track	1,5-5 Sek.	5-9 Sek.	9-14 Sek.	>14 Sek.	
21. Track	1,5-5 Sek.	5-9 Sek.	9-14 Sek.	>14 Sek.	
22. Track	1,5-5 Sek.	5-9 Sek.	9-14 Sek.	>14 Sek.	
23. Track	1,5-8 Sek.	8-15 Sek.	15-25 Sek.	> 25 Sek.	
24. Track	1,5-8 Sek.	8-15 Sek.	15-25 Sek.	> 25 Sek.	
Punkte:	je 4	je 3	je 2	je 1	
					Gesamt:

Hinweis: Das Beispiel wird in der Gesamtpunktzahl nicht mitgezählt.

Zwei Ohren (beidohriges Hören)

Wie gut hören Sie auf dem linken im Vergleich zum rechten Ohr? Nutzen Sie beide Ohren, um Sprache zu verstehen? Das testen Sie hier mit einfachen Wörtern, wobei jeweils zwei Wörter gleichzeitig gesprochen werden: eines auf dem linken und ein zweites auf dem rechten Ohr.

Vorgehen:

Wichtig: den Kopfhörer seitenrichtig aufsetzen!

Track 26 starten, es wird z.B. links „Baumstamm“ und rechts „Kernobst“ vorgesprochen. Notieren Sie in den Spalten für linkes/rechtes Ohr jeweils das verstandene Wort oder streichen Sie die Spalte, wenn Sie nichts verstehen konnten.

Hier lassen Sie den CD-Player einfach durchlaufen.

In der Spalte für das linke und das rechte Ohr jeweils das verstandene Wort eintragen - oder das Feld durchstreichen. Schauen Sie immer auf die Trackanzeige Ihres CD-Players, um nicht zu verrutschen!

25. Track Einleitung beidohriges Hören

Trackanzeige im CD-Player	linkes Ohr	rechtes Ohr
26. Track (Beispiel)	Rennbahn	Viehstall
27. Track		
28. Track		
29. Track		
30. Track		
31. Track		
32. Track		
33. Track		
34. Track		
Punkte:	je 1 Punkt pro Silbe (max. 16 Punkte)	je 1 Punkt pro Silbe (max. 16 Punkte)
Gesamt:		

Hinweis: Das Beispiel wird in der Gesamtpunktzahl nicht mitgezählt.

Lärm und Hören

Die Fähigkeit, Nutzschall (z.B. Sprache) vom Störlärm (z.B. Straßengeräusche) zu trennen, ist äußerst wichtig im Alltag. Denken Sie an Straßenlärm oder viele Leute in einem Café, während Sie sich mit Ihrem Gegenüber unterhalten möchten. Die dafür benötigte Leistung wird von Gehirn und Ohr gleichermaßen erbracht.

Vorgehen:

Track 36 starten, es wird z.B. das Wort „stehen“ mit gleichzeitigem lautem Stimmengewirr vorgesprochen. Können Sie das Wort nicht verstehen, einfach weiterlaufen lassen. Hören Sie etwas, können es jedoch nicht genau verstehen, auch weiterlaufen lassen. Hören Sie ein bekanntes Wort, sofort die Pausentaste (II) drücken und auf die Anzeige Ihres CD-Players schauen:

Tracknummer: in der Zeile eintragen, die der Tracknummer entspricht.

Sekundenanzeige: in der Spalte eintragen, die der Sekundenanzeige entspricht

Tragen Sie in Ruhe das Wort ein, das Sie gehört haben. Drücken Sie anschließend die Taste für den nächsten Track (>>) und Play (>) am CD-Player. Mit dem nächsten Track folgt die nächste Zeile in der Tabelle, bei der Sie genauso vorgehen.

35. Track Einleitung Hören im Lärm

Trackanzeige im CD-Player	Störschall (-5dB) sehr laut	Störschall (-11dB) laut	Störschall (-17dB) wenig laut	Störschall (-23dB) leise
36. Track (Beispiel)	1,5 -4,5 Sek.	4,5- 7,5 Sek.	7,5 -10,5 Sek. STEHEN	> 10,5 Sek.
37. Track	1,5 -4,5 Sek.	4,5 -7,5 Sek.	7,5 - 10,5 Sek.	> 10,5 Sek.
38. Track	1,5 -4,5 Sek.	4,5 -7,5 Sek.	7,5 - 10,5 Sek.	> 10,5 Sek.
39. Track	1,5 -4,5 Sek.	4,5 -7,5 Sek.	7,5 - 10,5 Sek.	> 10,5 Sek.
40. Track	1,5 -4,5 Sek.	4,5 -7,5 Sek.	7,5 - 10,5 Sek.	> 10,5 Sek.
41. Track	1,5 -4,5 Sek.	4,5 -7,5 Sek.	7,5 - 10,5 Sek.	> 10,5 Sek.
42. Track	1,5 -4,5 Sek.	4,5 -7,5 Sek.	7,5 - 10,5 Sek.	> 10,5 Sek.
43. Track	1,5 -4,5 Sek.	4,5 -7,5 Sek.	7,5 - 10,5 Sek.	> 10,5 Sek.
44. Track	1,5 -4,5 Sek.	4,5 -7,5 Sek.	7,5 - 10,5 Sek.	> 10,5 Sek.
Punkte:	je 4	je 3	je 2	je 1
Gesamt:				

Hinweis: Das Beispiel wird in der Gesamtpunktzahl nicht mitgezählt.