



DIES IST IHRE NEUE TRAININGS – CD.

Sie ist speziell für Sie gemacht und sie ist genau für Ihr Gehör richtig eingestellt. Darum sind Sie die einzige Person, die diese CD hören darf.

Bitte hören Sie _____ Wochen lang

an _____ Tagen pro Woche je _____ Titel.

Die Titel sind _____ Minuten lang.

- Danach machen Sie bitte eine Hörpause von _____ Woche(n).
- Danach ist eine neue Hörüberprüfung notwendig.
- Danach ist das Hörtraining abgeschlossen.

Bitte hören Sie die Titel der CD in folgender Reihenfolge:

- Variante 1**
 - Tag 1: Titel 1 + 6
 - Tag 2: Titel 2 + 5
 - Tag 3: Titel 3 + 6
 - Tag 4: Titel 4 + 5
 - Tag 5: Titel 5 + 6
 - Tag 6: Titel 6 + 7
 - Tag 7: Titel 5 + 7

- Variante 2**
 - Tag 1: Titel 1 + 2
 - Tag 2: Titel 3 + 4
 - Tag 3: Titel 5 + 6
 - Tag 4: Titel 1 + 2
 - Tag 5: Titel 3 + 4
 - Tag 6: Titel 5 + 6

- Variante 3**



HÖRPLAN

Woche	Tag	1	2	3	4	5	6	7
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

In diesem Plan können Sie die Tage markieren, an denen Sie bereits gehört haben. So können Sie leicht erkennen, welche(r) Titel heute an der Reihe sind (ist).

Während Sie die Musik hören, sollten Sie entspannt sitzen oder liegen.

Sie sollten währenddessen nicht fernsehen, lesen, essen oder andere Dinge tun, die Sie ablenken. Hören Sie einfach nur die Musik.

EIN PAAR DINGE, DIE FÜR DAS HÖREN DER CD WICHTIG SIND

Auf dieser Trainings – CD sind Töne, Stimmen oder Geräusche, die genau auf Ihre Testergebnisse abgestimmt sind. Die Tonhöhen (Frequenzen) der einzelnen Titel sind so für Sie angepasst worden, dass eine optimale Stimulation möglich ist.

Die CD darf auf keinen Fall in MP3 umgewandelt werden.

Das würde ihre Wirksamkeit verringern oder unmöglich machen.

Wenn Sie einen CD-Player, eine Hi-Fi Anlage oder einen tragbaren CD-Player verwenden, können Sie sicher sein, dass die CD in voller Qualität abgespielt wird.

Falls Sie beabsichtigen, den Inhalt der CD auf ein digitales Abspielgerät wie z. B. eine iPod zu übertragen, müssen Sie ganz sicher sein, dass er dabei nicht komprimiert wird (MP3 o. ä.), sondern unkomprimiert (.wav oder .aiff) gespeichert wird.

Vorsicht: Viele Programme wandeln den Inhalt von CDs beim Import auf den Computer automatisch in MP3 um. Viele kleine Abspielgeräte sind zudem nicht in der Lage, den benötigten großen Kopfhörer adäquat zu versorgen. Im Zweifelsfall benutzen Sie lieber einen CD-Player.

CHECKLISTE

- Achten Sie darauf, dass Sie den Kopfhörer richtig herum aufsetzen. Der Kopfhörer hat Markierungen (»R« und »L«) für die beiden Seiten.
- Stellen Sie sich eine angenehme Lautstärke ein, so dass es für Ihr Empfinden nicht zu leise und nicht zu laut ist.
- Hat der CD-Player oder der Verstärker Regler für »Bässe«, »Höhen« oder »Balance«, stellen Sie diese auf die Mittelstellung (neutral).
- Hat der CD-Player »Extrabass«, »Bass-Boost« oder ähnliches, schalten Sie diese Funktionen aus.
- Wählen Sie den richtigen Titel aus.
- Wenn Sie Vogelgezwitscher hören, ist ein Titel zu Ende.

Wichtig: Solange Sie dieses Hörtraining machen, sollten Sie keine andere Musik über Kopfhörer hören. Die Wirkung des Hörtrainings wird sonst gestört. Sie können aber jederzeit Musik über Lautsprecher hören.



EINSTELLUNG DES ABSPIELGERÄTES

Die Anpassung der Frequenzen erfolgt für beide Ohren einzeln, weil diese meistens unterschiedlich hören.

Darum ist es sehr wichtig, dass der rechte Kanal der CD mit dem rechten Ohr und der linke Kanal mit dem linken Ohr gehört wird.

Wenn Sie eine Musikanlage mit mehreren Bauteilen verwenden (CD-Player und Verstärker), überprüfen Sie bitte, ob die Verkabelung des CD-Players richtig herum angeschlossen ist. Der rechte Ausgang des CD-Players muss am rechten Eingang des Verstärkers angeschlossen sein, der linke Ausgang entsprechend am linken Eingang.

Am Anfang Ihrer CD hören Sie ein mal die Worte »links« und »rechts«. Wenn diese im Kopfhörer jeweils auf der richtigen Seite zu hören sind, ist alles korrekt angeschlossen.

Der CD-Player bzw. die Hi-Fi Anlage sollen die CD so neutral wie möglich wiedergeben. Deshalb stellen Sie bitte alle klangverändernden Komponenten aus.

Diese sind z. B.:

- Bass-Boost, DBB, Loudness, Extrabass
- Equalizer
- Raumklang (Pop, Rock, Klassik, Disco, Soft, usw.)

Bei tragbaren CD-Playern müssen außerdem alle Funktionen ausgeschaltet sein, die ein Springen der CD bei Bewegungen verhindern sollen.

Diese heißen z. B.:

- Shock Absorber
- Anti – Shock
- Shockproof Memory



KOPFHÖRER

Bitte hören Sie diese Trainings-CD mit einem guten Kopfhörer. Dieser muss folgende Spezifikationen erfüllen:

1. Bauform

Der Kopfhörer muss das gesamte Ohr umschließen.

2. Frequenzen

Der Kopfhörer muss Frequenzen von mindestens 22 Hz bis 18 kHz wiedergeben können.

3. Neutralität

Der Kopfhörer muss alle Tonhöhen möglichst linear wiedergeben. Er darf keine eingebaute Bassverstärkung haben (z.B. »Extrabass«).

Auf unserer Internetseite www.benaudira.de finden Sie bei den Downloads eine Liste mit geeigneten Kopfhörern, die Sie für das Hörtraining verwenden können. Auch unter Angabe der oben genannten Spezifikationen werden Sie im Fachhandel einen geeigneten Kopfhörer (ab ca. 30 €) finden.

DER AUSNAHMEFALL

Was tun bei Krankheit?

Bei bestimmten Erkrankungen sollte das Hörtraining für die Zeit der Erkrankung ausgesetzt werden. Das gilt z. B. bei:

- Mittelohrentzündung (Otitis media)
- Erguss hinter dem Trommelfell (Tubenkatarrh)
- Erkältung, Schnupfen

Bei anderen Erkrankungen, die Ihr Allgemeinbefinden deutlich beeinträchtigen, können Sie sich entscheiden, ob Sie eine Pause machen wollen oder nicht. In jedem Fall gilt, dass die Hördauer um die Dauer der Pause verlängert wird.

Urlaub

Nach Möglichkeit sollte die CD auch im Urlaub weitergehört werden. Wenn eine Hörpause unumgänglich ist, muss auch hier die Hördauer um die Dauer der Pause verlängert werden.