

Ohrenschmerzen

(Otitis media)

Ohrenschmerzen werden meistens durch eine Entzündung des Mittelohrs, mehrheitlich durch Bakterien, seltener durch Viren, verursacht. Dabei gelangen die Krankheitserreger über die Ohrtrompete (auch Tube genannt) ins Mittelohr. Oft geschieht dies im Zusammenhang mit einer Erkältung, besonders wenn dabei die Nase hartnäckig verstopft ist. Ohrenschmerzen sind deutlich häufiger bei Kindern als bei Erwachsenen anzutreffen.

Symptome einer Mittelohrentzündung sind meistens heftige, pulsierende Schmerzen. Fieber und ein allgemeines Krankheitsgefühl kann dazu kommen. Oft ist das ganze Ohr berührungsempfindlich. Bei einem heftigen Verlauf kann das Trommelfell platzen und wässriges, eitriges oder auch blutiges Sekret abfließen. Andere Ursachen von Ohrenschmerzen sind Entzündung des Gehörgangs, Furunkel im Gehörgang, Ohrpfropf, Fremdkörper, Zahnung und Ohrspeicheldrüsenentzündung durch Mumps.

Wichtige Hinweise

- Ohrenschmerzen lassen sich meistens gut mit natürlichen Heilmitteln behandeln. In den letzten Jahren setzen auch Ärzte vermehrt darauf und verordnen Antibiotika zurückhaltender.
 - Ein geplatztes Trommelfell ist kein Grund zur Panik. Oft bessern die Schmerzen dadurch schlagartig. Bei guter Pflege verheilt der entstandene Riss ohne Komplikationen innerhalb von 3–6 Wochen. Bis zum vollständigen Verschluss der kleinen Öffnung sollte kein Wasser ins Ohr gelangen und auch keine Ohrentropfen eingeträufelt werden. Das Ohr kann mit spezieller Badewatte (in Apotheke oder Drogerie erhältlich) beim Haarewaschen oder Baden vor eindringendem Wasser geschützt werden.
 - Selten verläuft die Mittelohrentzündung unbemerkt und wird erst entdeckt, wenn Absonderungen aus dem Ohr fließen.
 - Nach der akuten Krankheitsphase kann eine Hörschwäche noch einige Wochen bestehen bleiben.
 - Der Arzt behandelt Ohrenentzündungen mit schmerzstillenden und abschwellenden Medikamenten und/oder Antibiotika.
- Falls sich eine Behandlung mit chemischen Mitteln nicht vermeiden lässt, ist die begleitende Pflege mit bewährten natürlichen Heilmitteln sehr empfehlenswert. Die Erfahrung zeigt, dass sich damit die Wahrscheinlichkeit einer erneuten Erkrankung deutlich verringert.
 - Die Veranlagung zu wiederkehrenden Mittelohrentzündungen kann in den meisten Fällen mit einer homöopathischen Konstitutionsbehandlung behoben werden.
 - In diesem Fall eine Fachperson beiziehen:
 - Bei anhaltend heftigen Schmerzen und hohem Fieber.

Das können Sie zur Vorbeugung tun

- Behandeln Sie Schnupfen frühzeitig und konsequent und kurieren Sie diesen gründlich aus. Da Ohrenschmerzen oft im Zusammenhang mit verstopfter Nase auftreten, lohnt es sich sehr alles zu unternehmen, um die Nase frei zu bekommen. Siehe dazu Kapitel «Schnupfen» → Seite 182.
- Sorgen Sie für warme Füße, sie sind das «A und O» einer wirkungsvollen Infektionsabwehr. Bei Neigung zu kalten und feuchten Füßen sind Wollsocken ideal. Wenn Sie unterkühlt sind oder erste Anzeichen von Ohrenschmerzen haben, machen Sie sofort ein ansteigendes Fussbad. Das hat schon oft den Ausbruch einer Ohrenentzündung verhindert.
- Schützen Sie die Ohren vor Kälte und Wind.
- Trocknen Sie nach Kontakt mit Wasser die Ohren gut.
- Beim Baden, Tauchen und Haarewaschen, gelangt Wasser in die Ohren. Dies führt, besonders wenn es draußen kalt ist, rasch zu einer Unterkühlung des Ohres und bei entsprechender Veranlagung recht häufig zu Ohrenschmerzen. Besonders heikel sind Hallenbadbesuche im Winter! «Restwasser» kann man durch seitliches Kippen des Kopfes herausfließen lassen.
- Schützen Sie die Ohren vor eindringendem Wasser. Dazu vor dem Baden in jedes Ohr einen Tropfen kaltgepresstes Olivenöl oder Johannisöl träufeln. Das empfehle ich besonders für anfällige Kinder während Ferien am Meer, bei häufigem Schwimmbadbesuch im Sommer oder Hallenbadbesuch im Winter.

Basiswissen Pflege

Es lohnt sich sehr, bei den ersten Krankheitszeichen sofort mit einer angemessenen Pflege zu beginnen und diese lange genug durchzuführen. Dadurch kann man einem schweren Verlauf und einer erneuten Erkrankung wirksam vorbeugen.

Ohrenschmerzen verlangen in jedem Fall sorgfältige Pflege. Der Patient braucht Ruhe und darf erst wieder zur Arbeit, resp. in die Schule, wenn die Schmerzen weg sind.

Die verschiedenen Massnahmen zielen darauf hin,

- die Schmerzen zu lindern.
- die körpereigene Abwehr zu stärken.
- eine freie Nasenatmung zu ermöglichen.

Allgemeine Empfehlungen

Ansteigendes Fussbad → Seite 224

Das ansteigende Fussbad steigert auf reflektorischem Weg die Durchblutung auch im Bereich der Ohren. Es wirkt intensiv durchwärmend, abwehrstärkend und beruhigend.

Je nach Heftigkeit der Beschwerden sollte es 1–3x täglich durchgeführt werden, unbedingt abends vor dem zu Bett gehen.

Hirse- oder Wollkissen

Ersetzen Sie Federkissen oder Kissen mit synthetischer Füllung mit einem Hirse- oder Wollkissen. Diese nehmen Spannung auf und wirken beruhigend und schmerzlindernd.

Liegen mit erhöhtem Oberkörper

Das verhindert einen unnötigen Druck und Stau im Kopfbereich.

Genügend Schlaf und Erholung

Wenn Sie ohne Antibiotika und Rückfälle gesund werden möchten, müssen Sie sich unbedingt schonen. Zur Beschleunigung des Heilungsprozesses ist Bettruhe sehr empfehlenswert. Gehen Sie erst wieder zur Arbeit, resp. in die Schule, wenn die Schmerzen verschwunden und Sie wieder bei Kräften sind.

Ohrentropfen

Ohrentropfen sind bei der Behandlung von Ohrenschmerzen nicht wegzudenken. Verschiedene Inhaltsstoffe wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Achtung! Sobald Sekret aus dem Ohr fliesst, dürfen Sie keine Tropfen mehr einträufeln, da mit grosser Wahrscheinlichkeit das Trommelfell geplatzt ist. Es ist jedoch möglich, dass es sich bei den Absonderungen um sich verflüssigenden Ohrenschmalz handelt oder das Sekret von einer Gehörgangentzündung stammt. In diesem Fall dürfen Ohrentropfen nach Abklärung durch eine Fachperson weiter verabreicht werden.

So wird's gemacht:

- Erwärmen Sie die Tropfen vor dem Einträufeln. Verschiedene Möglichkeiten dazu:
 - Das Fläschchen für einige Minuten ins warme Wasserbad stellen.
 - Glaspipette oder einen kleinen Löffel kurze Zeit in sehr heisses Wasser halten, rasch abtrocknen und mit der benötigten Menge Ohrentropfen füllen. Bei der Variante mit dem Löffel können Sie die Tropfen damit direkt ins Ohr giessen.
- Träufeln Sie 1–2x tägl. 1–3 Tropfen in Seitenlage ins Ohr.
- Bleiben Sie einige Minuten liegen. Durch sanftes Ziehen an der Ohrmuschel in verschiedene Richtungen können Sie dafür sorgen, dass die Tropfen tiefer ins Ohr hinein gelangen.
- Überschüssige Tropfen können Sie am Schluss herausfliessen lassen.
- Nach Bedarf können Sie abschliessend ein schützendes Wattebäuschchen oder ein Kügelchen aus Rohwolle vor den Gehörgang legen.

Geeignete Tropfen

kaltgepresstes Olivenöl	Vor allem zur Vorbeugung von Ohrenschmerzen durch Wasserkontakt.
Johannisöl	Ist, wie das Olivenöl, zur Vorbeugung geeignet. Seine wärmenden und schmerzstillenden Eigenschaften machen es aber auch zu einem wirksamen Heilmittel.
Ätherische Öle Cajeput- und Lavendel	Cajeput und Lavendel wirken desinfizierend und schmerzlindernd. Bei starken Schmerzen bevorzuge ich Cajeput. 5 Tropfen ätherisches Öl mit 1 EL kaltgepresstem Olivenöl oder Johannisöl mischen. Bei guter Verträglichkeit können Sie auch weniger verdünnen.
Zitronensaft	Zitrone ist ein gutes Schmerzmittel. Den frischen Saft unverdünnt ins Ohr träufeln oder bei empfindlicher Haut mit Oliven- oder Johannisöl im Verhältnis 1:1 zu verdünnen.

Wickel

Wickel nehmen bei der Behandlung von Ohrenschmerzen einen wichtigen Platz ein. In der Regel werden warme Anwendungen bevorzugt. Aber Achtung, nicht immer! Ich habe schon Kinder erlebt, die durch das Liegen auf kaltem Boden Linderung erfahren haben. Verlassen Sie sich also auch bei Ohrenschmerzen auf Ihre Beobachtungen.

Zwiebelwickel → Seite 277

Der Zwiebelwickel ist der Wickel der Wahl bei Ohrenschmerzen. Möglicherweise lindert er die Schmerzen bereits nach wenigen Minuten. Falls dieser Wickel keine Linderung bringt, kann es daran liegen, dass die gewählte Temperatur falsch ist. Ein zweiter Versuch mit einer deutlich wärmeren oder kälteren Kompresse lohnt sich unbedingt.

Trocken-warmes Kamillenkissen → Seite 240

Kamille ist schmerzlindernd und entzündungshemmend. Der Duft und die milde Wärme sind beliebt. Wirkt besonders gut bei Ohrenschmerzen bei zahnenden Kindern.

Rohwollauflage → Seite 257

Wolle ist angenehm warm und besänftigend. Sie kann die Schmerzspannung richtiggehend aufnehmen. Rohwolle können Sie als Wickel befestigen oder als Kissen einsetzen.

Auch als Wollkugelchen vor den Gehörgang gelegt, leistet die Rohwolle gute Dienste.

Was Sie sonst noch tun können

Knoblauchzehe

Eine Knoblauchzehe im Gehörgang ist eine Alternative oder Ergänzung zum Zwiebelwickel. Nach meiner Erfahrung lindert der Zwiebelwickel die Schmerzen besser. Doch ich kenne Mütter, die auf diese Anwendung «schwören».

So wird's gemacht:

- Wählen Sie 1 Knoblauchzehe der Grösse des Gehörgangs entsprechend. Sie sollte ein wenig in den Gehörgang hineingesteckt werden können.
- Die Knoblauchzehe sorgfältig schälen. Achten Sie darauf, dass dabei die feine äussere Haut nicht verletzt wird. Der austretende Saft wäre zu scharf und könnte die Haut reizen.
- Stecken Sie Knoblauchzehe Spitze voran sanft in den Gehörgang. Evtl. mit Stirnband oder hautfreundlichem Klebestreifen befestigen.



Knoblauchzehe

- 1–mehrere Stunden belassen.
- Nach Bedarf wiederholen.

Spitz- oder Breitwegerichblatt

Spitz- und Breitwegerichblätter wirken schmerzstillend, entzündungshemmend und ziehen Entzündungsstoffe an, ähnlich wie Kohlblätter.

So wird's gemacht:

- Quetschen Sie ein frisches Blatt, bis Saft austritt.
- Formen Sie daraus ein kleines Kugelchen.
- Dieses legen Sie in den äusseren Gehörgang.

Wattebällchen mit ätherischem Öl

Diese Anwendung eignet sich hervorragend, wenn wegen einem geplatzten Trommelfell keine Tropfen mehr ins Ohr geträufelt werden dürfen.

Dazu eignen sich Cajeput- oder Lavendelöl. Beide sind desinfizierend und schmerzstillend, wobei das Cajeputöl intensiver wirkt. Bei empfindlicher Haut 5 Tropfen Cajeputöl mit 1 EL Öl verdünnen.

So wird's gemacht:

- Träufeln Sie 1 Tropfen ätherisches Öl auf ein kleines Stücklein Watte oder Rohwolle.
- Rollen Sie die Watte so zusammen, dass der Öltropfen rundherum eingepackt ist.
- Legen Sie dieses Kugelchen vor den Gehörgang.
- 1–mehrere Stunden darin belassen.

Absonderungen abfliessen lassen

Gestautes Sekret ist ein guter Nährboden für Krankheitskeime und kann unter Umständen die Schmerzen verstärken. Sorgen Sie deshalb dafür, dass es ungehindert

abfließen kann. Das geht am besten, indem Sie sich immer wieder für einige Zeit auf das betroffene Ohr legen. Entfernen, resp. erneuern Sie Wattebällchen regelmässig.

Tinkturen

Wenn die Ohrenschmerzen im Zusammenhang mit einer Erkältung auftreten oder die Beschwerden heftig und hartnäckig sind, kann zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems die Einnahme einer abwehrstärkenden Tinktur sinnvoll sein.

Bewährte Mischungen sind Echinacea mit Johanniskraut, oder Echinacea, Johanniskraut und Thymian zu je gleichen Teilen.

Ohrkerzen

Ohrkerzen sind eine sehr angenehme Anwendung. Sie eignen sich besonders zur Vorbeugung oder Ausheilung von Ohrenentzündungen. Sie sind nur für grössere Kinder und Erwachsene geeignet. Es gibt im Handel verschiedene Sorten. Anwendung siehe Beipackzettel.

Zusatzinformationen für Säuglinge und Kleinkinder

- Bei Säuglingen und Kleinkindern ist es nicht immer einfach Ohrenschmerzen zu erkennen. Oft sind es eher unspezifische Symptome wie Fieber, Unwohlsein, plötzlich heftiges Weinen oder Appetitlosigkeit, die darauf hinweisen können, besonders wenn das Kind schon einen Schnupfen hat.
- Der «Tragusschmerztest», eine einfache Untersuchung, kann den Verdacht auf eine Ohrenentzündung erhärten. Dazu drücken Sie den Gehörgangdeckel mit langsam steigendem Druck zum Gehörgang. Wenn das Kind sich wehrt oder weint, kann das auf eine Ohrenentzündung hinweisen.
- Häufiges Reiben im Ohrenbereich weist eher auf zahnungsbedingte Schmerzen hin.
- Es ist nicht immer einfach einem kranken Kind einen Wickel anzulegen. Manchmal geht es besser, wenn sich das Kind auf die Komresse legt.

So wird's gemacht:

- Füllen Sie eine Wärmflasche mit wenig heissem Wasser und stecken Sie diese in einen Plastiksack.
- In ein schützendes Tuch (z.B. ein Frotteetuch) einwickeln.
- Die fertige Komresse darauf legen.
- Das Kind legt sich nun mit dem schmerzenden Ohr auf dieses «Kissen».



- Eine Geschichte erzählen oder sich zusammen mit dem Kind hinlegen hilft, die «Wickelzeit» besser durchzuhalten. Nicht selten schläft das Kind dabei ein.
- Ein gutes Vorbild, z.B. eine Puppe, Kuscheltier, ein Geschwister oder der Papa, bei dem man zusammen zuerst einen Wickel anbringt, kann die Bereitschaft für eine Wickelanwendung erhöhen. Eine Feder macht den Zwiebelwickel zum Indianerschmuck.



Zwiebelkomresse mit «Wärmflaschekissen»