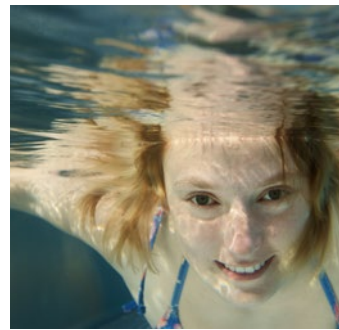


DAS SOLLTEN SIE VOR DER **BADESAISON** WISSEN!

Heftiger Juckreiz und leichte Ohrenscherzen sind erste Anzeichen einer Otitis externa. Bakterien, Viren oder Pilze befallen die Haut zwischen Ohrmuschel und Trommelfell – also den äußeren Gehörgang. Diese Entzündung wird auch Badeotitis genannt, denn Schwimmer erkranken fünfmal häufiger.



In den Ohren entsteht das Ohrenschmalz (Cerumen). Keinesfalls handelt es sich dabei um „Dreck“, der unbedingt beseitigt werden müsste. Das Ohrenschmalz erfüllt vielmehr wichtige Aufgaben: Es wirkt durch seinen sauren pH-Wert wie eine Barriere gegen schädliche Keime. Außerdem fangen sich Krankheitserreger und Schmutz im Ohrenschmalz und werden aus dem Ohr heraus Richtung Ohrmuschel befördert. Das Ohrenschmalz sorgt also für ein gesundes und sauberes Ohr! Eine Entzündung im äußeren Gehörgang entsteht vor allem dann, wenn die empfindliche Haut des Gehörgangs durch das Reinigen mit Wattestäbchen verletzt wird oder zu wenig schützender Ohrenschmalz vorhanden ist. Sie tritt meist in den feuchtwarmen Sommermonaten nach dem Schwimmen oder Tauchen auf.

Denn Wasser weicht die Haut im Gehörgang auf. So können Bakterien, die in das Ohr gespült werden, leicht in die Haut eindringen.

Häufige Ursachen der Otitis externa

- Feuchtigkeit im Ohr nach dem Duschen, Baden oder Schwimmen
- häufiges Schwimmen in Chlorwasser
- Verletzungen durch Wattestäbchen oder Ohrenstöpsel
- Ein veränderter pH-Wert durch übertriebenes Waschen der Ohren
- Krankheiten, die das Auftreten von Infektionen begünstigen wie Diabetes mellitus
- Einnahme von Medikamenten, die das Immunsystem schwächen
- Allergien gegen Seifen, Haarsprays und Kosmetika

Zahlen und Fakten zur Otitis externa

Rund zehn Prozent der deutschen Männer und Frauen leiden mindestens einmal im Leben an einer Entzündung des Gehörgangs. Häufig erkranken Frauen zwischen dem 45. und 54. Lebensjahr und Männer zwischen dem 65. und 74. Lebensjahr. Bei Kindern und Jugendlichen tritt die Otitis externa am häufigsten im Alter zwischen sieben und zwölf Jahren auf.

Juckreiz ist ein erstes Symptom

Starker Juckreiz im Ohr ist ein erstes Entzündungszeichen. Hinzu kommen starke Ohrenscherzen, die sich beim Sprechen oder Kauen verschlimmern. In einigen Fällen fließt Eiter oder Blut aus dem Ohr. Die Haut im Gehörgang kann gerötet, trocken und schuppig sein. Das Hörvermögen nimmt ab, wenn die Gehörgänge zuschwellen.

len. Ein weiteres typisches Symptom ist der Schmerz beim Druck auf den Knorpel am Eingang des Gehörgangs. Einige Patienten haben Fieber und klagen außerdem über Erkältungsbeschwerden.

So behandelt der Hausarzt

Der Arzt reinigt den Gehörgang vorsichtig und entscheidet, ob alkoholhaltige Ohrentropfen nötig sind, um die Erreger abzutöten. Dafür wird ein Mullstreifen in die entsprechende Lösung getränkt und

Alte Hausmittel

Warme Zwiebelsäckchen werden als traditionelles Hausmittel empfohlen; sie wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend: zwei rohe Zwiebeln in Würfel schneiden, in ein dünnes Baumwolltaschentuch wickeln. Das Tuch über heißem Wasserdampf erwärmen. Dann auf das entzündete Ohr legen. Vorher unbedingt die Temperatur prüfen!

in den Gehörgang gelegt. Dieser muss mehrmals täglich gewechselt werden. Die Otitis externa kann außerdem lokal mit Antibiotika und entzündungslindernden Salben behandelt werden. Wenn sich eitrige Bläschen bilden (Abszess) und das Trommelfell mitbetroffen ist, wird der Abszess aufgeschnitten. Außerdem erhält der Patient nun Antibiotika in Tablettenform. Der Arzt empfiehlt außerdem Schmerzmittel.

Wichtig zu wissen: Die Verwendung von Ohrensalben gehört in ärztliche Hände. Cremes und Salben sollen Sie selbst ausschließlich im Eingangsbereich des Gehörgangs anwenden. Beim Einträufeln von Ohrentropfen sollte eine zweite Person helfen. Diese zieht die Ohrmuschel vorsichtig nach hinten und oben (bei Kleinkindern nach hinten und unten), um den Gehörgang zu begradien. Bleiben Sie im Anschluss einige Minuten seitlich liegen, so fließen die Ohrentropfen nicht zurück. Achten Sie außerdem darauf, dass die Ohrentropfen nicht zu kalt sind.

Neben den Medikamenten unterstützen verschiedene Hausmittel die Heilung des Gehörgangs. Kamille und Zwiebel wirken Wunder. Ein warmes Kirschkernkissen auf dem Ohr lindert den Ohrenschmerz.

Ohren richtig pflegen

Die richtige Hygiene des Gehörgangs und die Entfernung von Feuchtigkeit nach dem Schwimmen sind wichtig,

um eine Entzündung zu vermeiden. Schützen Sie Ihr Ohr vor Seife und Shampoo. Wattestäbchen dürfen nur für die Reinigung der Ohrmuschel und den Eingang des Gehörgangs eingesetzt werden, andernfalls droht eine Verletzung des Trommelfells und der Haut. Oft drücken die Stäbchen das Schmalz sogar tiefer in das Ohr hinein.

Wer zu häufigen Entzündungen der Gehörgänge neigt, sollte mit allen Dingen vorsichtig sein, die direkt in der Ohrmuschel platziert werden. Dazu gehören beispielsweise Kopfhörer, die direkt im Ohr getragen werden, Ohrstöpsel zum Geräuschschutz oder Hörgeräte. Diese Geräte regelmäßig mit einer alkoholischen Lösung reinigen, um Krankheitserreger zu beseitigen!

Verfasserin: Verena Nittka

Quellen:

DEGAM Leitlinie „Ohrenschmerzen“. Stand 2014. Download unter http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/053-009l_S2k_Ohrenschmerzen_2014-12.pdf.

Neher A et al.: Literaturstudium Otitis. Stand 02/2012. Download unter http://www.aerztezeitung.at/fileadmin/PDF/2012_Verlinkungen/State_Otitis.pdf

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie noch Fragen haben!

Praxisstempel