

Ohrenschmerzen vermeiden

Nach dem Schwimmen Ohren nicht gleich mit Kopfhörern verschließen

Hannover, 14.07.2022 Endlich Sommer! Bei vielen Kindern und Erwachsenen ist die Freude groß, wenn die Badesaison startet. Doch wer viel im See, Meer oder Schwimmbad badet, kann sich schnell eine Entzündung des äußeren Gehörgangs, auch Badeotitis genannt, zuziehen. Schützen können sich Betroffene mit Silikonstöpseln für die Ohren, sodass kein Wasser in das Ohr eindringt. Die Stöpsel können individuell beim Hörgeräteakustiker angefertigt werden oder sind für den sofortigen Gebrauch in Standardgrößen für Kinder und Erwachsene in der Apotheke vor Ort erhältlich, erklärt die Apothekerkammer Niedersachsen.

Ursachen für eine Gehörgangsentzündung nach dem Baden

Wasser reinigt die Ohren, aber bleibt Feuchtigkeit zurück, weicht das feucht-warme Klima die Haut im Gehörgang auf und bietet optimale Bedingungen für Keime. Schwimmbadwasser, Meer- oder Seewasser können Bakterien enthalten, die zu Entzündungen führen können. Wer badet, schwimmt, taucht und surft und viel Wasser in die Ohren bekommt, spült das wichtige Ohrenschmalz weg. Das Fett schützt das Gehör vor Wasser, der saure pH-Wert ist ein natürlicher Säureschutz gegen Bakterien. Besteht ein Defekt im Trommelfell, können die Keime sogar über den äußeren Gehörgang direkt in das Mittelohr eindringen. Zudem leiden Kinder häufig an vergrößerten Rachenmandeln, die die Verbindung zwischen Mittelohr und Rachenraum verengen. Dadurch wird die Belüftung des Mittelohrs eingeschränkt und das Keimwachstum auch hinter dem Trommelfell begünstigt.

Wie kann man einer Gehörgangsentzündung vorbeugen?

Beim Schwimmen kann man zum Beispiel Ohrenstöpsel verwenden, um das Eindringen von Wasser in den Gehörgang zu verhindern. Vielschwimmer können auch Tauchertropfen verwenden. Diese Tropfen werden als Ehm'sche Lösung bezeichnet und sind in der Apotheke vor Ort erhältlich. Sie haben eine desinfizierende Wirkung und schaffen ein saures Milieu im Ohr. Das wiederum hemmt das Wachstum von Bakterien und Pilzen.

Wenn man ohne Ohrenstöpsel geschwommen ist, sollten die Ohren mit Süßwasser oder Trinkwasser gespült werden. Um das Wasser aus dem Gehörgang zu bekommen, legt man den Kopf zur Seite und zieht leicht am Ohrläppchen. Danach tupft man die Ohrmuschel mit dem Handtuch trocken. Der Gehörgang trocknet durch Belüftung. Um dies zu gewährleisten, sollten die Ohren nicht direkt nach dem Schwimmen durch Kopfhörer verschlossen werden. Für die Reinigung des Gehörgangs sollten keine Wattestäbchen benutzt werden, denn das würde die schützende Fettschicht entfernen, und es kann zu einer Pfropfbildung sowie zu Verletzungen am Trommelfell kommen.

Was hilft bei Ohrenschmerzen?

Schmerzt das Ohr nach dem Baden leicht, können Erwachsene schmerzstillende Arzneimittel einnehmen. Bei starken oder andauernden Schmerzen sollten die Beschwerden unbedingt von einem Arzt abgeklärt werden. Leiden Kindern nach dem Schwimmen unter Ohrenschmerzen, sollten Eltern nicht zögern und zum Arzt gehen, damit das Gehör untersucht wird. Wenn vom Arzt keine Verletzungen diagnostiziert wurden, können Kinder über 12 Jahren leichte Schmerzmittel

einnehmen. Auch eine Wärmebehandlung mit Rotlicht fördert die Heilung. Die Apothekerkammer Niedersachsen rät, keine freiverkäuflichen Ohrentropfen zu verwenden, solange nicht geklärt ist, ob das Trommelfell noch intakt ist. Stehen die Symptome im Zusammenhang mit einer Erkältung, hilft am besten die Behandlung mit abschwellenden Nasentropfen oder Nasenspray, da eine freie Nase die Belüftung des Gehörgangs verbessert. Hierbei beraten Apothekerinnen und Apotheker zur Auswahl der richtigen Arzneimittel und der Anwendungsdauer.

Wie reinigt man seine Ohren richtig?

Ohrenschmalz ist ein wichtiger Schutz gerade für besonders empfindliche Kinderohren. Ein gesundes Ohr schützt und reinigt sich ganz von selbst. Um eine Badeotitis vorzubeugen, darf direkt nach dem Schwimmen kein Wasser im Gehörgang zurückbleiben. Der äußere Bereich der Ohren kann mit warmem Wasser und einem weichen Waschlappen oder Baumwolltuch gereinigt werden.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören rund 7.800 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinische Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.

Diese Pressemitteilung finden Sie auch unter www.apothekerkammer-nds.de.

Besuchen Sie auch unsere Website „Dossier Gesundheit“. Unter <https://gesundheit-dossier.de> erhalten Journalist:innen und Politiker:innen seriöse und geprüfte Informationen über Gesundheit, Gesundheitspolitik und Neuerungen in der Versorgung mit Arzneimitteln. Selbstverständlich sind auch andere interessierte Leserinnen und Leser auf unserer Website willkommen.

www.facebook.com/apokammer.nds
www.instagram.com/apokammer.nds
www.gesundheit-dossier.de