



Hausmittel Ohrenschmerzen

<https://www.ratgeber-lifestyle.de/beitraege/gesundheit/hausmittel-gegen-ohrenschmerzen.html>

Hausmittel sind altbewährte Methoden, die zur Heilung leichter Erkrankungen geeignet sind. Es handelt sich um einfache Rezepturen, die meist familiär überliefert wurden und die selbst aus natürlichen Zutaten hergestellt werden können. Sie sind bei Heilkundigen gut bekannt. Jedoch können Hausmittel auch Nebenwirkungen haben. Hausmittel ersetzen keinen Arzt. Ganz wichtig: Wenn die Symptome länger als 2 Wochen bestehen, also keine Besserung eintritt, suchen Sie bitte eine Heilpraktikerin oder einen Arzt/ eine Ärztin auf.

Der kleine Jonathan ist 3 Jahre alt und leidet immer wieder an Ohrenschmerzen. Seine Mutter geht jedes Mal mit ihm zum Kinderarzt, der ihm regelmäßig Antibiotika verordnet.

Jonathans Opa Jochen, der inzwischen 74 Jahre alt ist, hatte als Kind das gleiche Problem wie sein Enkel, er hatte sehr häufig Ohrenschmerzen. Er erinnert sich, dass der Ohrenarzt mehrfach sein Trommelfell mit einem spitzen Gegenstand durchstoßen hat, damit der Eiter aus seinem Mittelohr abfließen konnte, was sehr, sehr schmerzhaft war. Das Loch im Trommelfell wurde durch diese Prozedur immer größer, bis das ganze Trommelfell verschwunden war und er mit diesem Ohr deutlich schlechter hören konnte als mit dem anderen. Erst im Alter von 65 Jahren wurde ihm operativ ein neues Trommelfell eingesetzt.

Ohrenschmerzen sind wie alle Schmerzen im Kopfbereich besonders schwer zu ertragen. Der Kopf brummt, es sticht, es klopft und oft sind die Schmerzen unerträglich. Sie können mit einem Hörverlust, Ohrgeräuschen, Druckgefühl, aber auch mit Fieber einhergehen. Am häufigsten sind Kleinkinder betroffen, denn der kleine Verbindungsgang zwischen dem Nasen-Rachen-Raum und dem Mittelohr, die Ohrtrompete, auch Eustachi'sche Röhre genannt, ist bei ihnen eng und kurz, er kann sich noch nicht verschließen, während er beim größeren Kind bzw. Erwachsenen leicht ansteigt und sich nur beim Schlucken und Gähnen zur Belüftung öffnet, ansonsten verschlossen ist. Deshalb leiden große Kinder und Erwachsene deutlich seltener an Ohrenschmerzen. Ein zusätzliches Problem bei Babys oder Kleinkindern ist: sie können nicht mitteilen, wo es ihnen weh tut.

Es gibt unterschiedliche Auslöser für Ohrenschmerzen, die Ursache kann im Außen-, Mittel- oder Innenohr liegen. Meistens steckt eine Mittelohrentzündung hinter den Beschwerden, die durch einen bakteriellen oder viralen Infekt wie eine Erkältung oder eine andere Infektionskrankheit wie Masern, Mumps, etc. ausgelöst wird. Dabei schwellen die Schleimhäute an und die Ohrtrompete, die die Aufgabe hat, das Mittelohr zu belüften, schwillt ebenfalls zu. Folge: Im Mittelohr entsteht ein Unterdruck, das Trommelfell wird nach innen gezogen und es bildet sich entzündliches Sekret oder

auch Eiter, der nicht abfließen kann, das Innenohr füllt sich mit Sekret, es entsteht ein starker Druck auf das Trommelfell, der die Schmerzen auslöst. Deshalb sollte man bei einem Kind, das nach einer Erkältung mit Schnupfen quengelig wird und offensichtliche Schmerzen mit oder ohne Fieber hat, an eine Mittelohrentzündung denken.

Eine Mittelohrentzündung ist zwar meist sehr schmerzhaft, muss aber nicht zwingend mit Antibiotika behandelt werden. Im Gegenteil: Man sollte derartige Medikamente nur in schweren Fälle einsetzen, zumal Antibiotika die Darmflora angreifen und wir Resistenzen dagegen entwickeln können, sodass im wirklichen Ernstfall seine Wirksamkeit nachlässt.

Was kann man also selbst tun? Zunächst ist es wichtig, den Druck und die schweren Schmerzen zu lindern. Dazu steht uns eine Reihe von wirksamen Hausmitteln zur Verfügung. Als Erstes sollte der/die PatientIn ausreichend viel trinken, damit die Schleimhäute gut befeuchtet werden und anschwellen können. Ein warmer Zwiebelwickel kann eine Erste-Hilfe-Maßnahme sein, denn er lindert wirksam die Schmerzen.

So geht ein Zwiebelwickel

Zunächst schneidet man eine Zwiebel klein und erwärmt sie. Dazu kann man entweder die Würfel ohne Fett in einer Pfanne sanft erhitzen, oder man erwärmt sie in einem umgekehrten Kochtopfdeckel über kochendem Wasser. Als dritte Möglichkeit legt man das in Stoff eingeschlagene Zwiebelpäckchen zwischen zwei heiße Bettflaschen. Falls noch nicht geschehen, schlägt man jetzt die Zwiebeln in einen dünnen Baumwollstoff ein. Dazu eignet sich ein Stofftaschentuch, ein Stück eines alten Geschirr- oder Leintuchs oder ein weißer Baumwollstrumpf. Dieses Päckchen, das nicht mehr heiß, aber angenehm warm sein sollte, fixiert man mithilfe eines Stirnbands oder einer Wollmütze am kranken Ohr und lässt es ca. 30 Minuten einwirken. Wenn das Päckchen erkaltet und in seiner Wirkung nachlässt, kann man diesen Vorgang mehrfach wiederholen. Die in der Zwiebel enthaltenen Senföle wirken desinfizierend, antibakteriell, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Die warmen Zwiebeldämpfe regen die Durchblutung an und steigern die Abwehr. Die Zahl der Krankheitskeime nimmt ab. Auch die Wärme tut gut, deshalb kann man zwischendrin eine warme, zerdrückte Kartoffel in Baumwolle einwickeln und auflegen. Man merkt schnell, dass es dem Kind besser geht, weil es ruhig wird und möglicherweise sogar einschläft.

Neben der **Kartoffel** als Alternative, kann man ein solches Päckchen ebenso mit klein geschnittenem, erwärmtem **Knoblauch** zubereiten und auflegen.

Wärme hilft

In den meisten Fällen hilft Wärme z. B. in Form einer warmen Bettflasche, auf der das kranke Ohr liegt, Rotlicht oder die eben erwähnten warmen Wickel. Man kann sich mit dem Ohrwickel auf eine warme Bettflasche zu legen, dann hält die Wärme des Wickels länger. Auch ein erwärmtes Kirschkernkissen kann Linderung bewirken. Die Wärme sollte sich immer angenehm anfühlen, sodass es nicht zu Verbrennungen kommt.

Warmer Ölwickel

Öl speichert Wärme besonders gut. Deshalb tränkt man eine Mullkomresse oder ein Wattepad mit warmem Speiseöl und legt das Ganze als Umschlag auf das Ohr, das man ebenfalls mit einem Stirnband, einem Tuch oder einer Mütze fixiert.

Leinsamenpäckchen

Hierzu braucht man ein Baumwollsäckchen, ein kleines Baumwolltuch, das man zu einem Päckchen binden kann oder den schon erwähnten weißen Baumwollsocken, Faden oder Gummiring, geschroteten Leinsamen und einen Topf mit etwas Wasser. So wird's gemacht: Man erhitzt etwas Wasser, in der Zwischenzeit befüllt man das Säckchen, die Socke oder das Tuch mit geschrotetem Leinsamen und bindet es zu. Wenn das Wasser heiß ist, legt man das Säckchen hinein. Anschließend wird das warme Säckchen auf das schmerzhafte Ohr gelegt. Zuvor sollte man die Temperatur sorgfältig prüfen.

Warmer Tee-Beutel

Ein warmer Kamillentee-Beutel kann ebenfalls Linderung verschaffen. Dazu erhitzt man einen Kamillenteebeutel über Wasserdampf, legt ihn auf das schmerzende Ohr, fixiert das Ganze mit einem Stirnband oder einer Wollmütze und kann sich dann zusätzlich noch mit diesem Ohr auf eine warme Bettflasche legen. Ob frisch oder getrocknet: Kamille wirkt entzündungs- und keimhemmend.

Warmer Salzbeutel, Salzsocke

Man füllt ca. 1 Tasse grobes Meersalz in einen Leinenbeutel oder in eine weißen (damit nichts abfärbt!) Socke, verschließt bzw. verknotet das Ganze und erwärmt es in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze für 4-6 Minuten. Dann sollte man vorsichtig mit der Hand testen, wie warm der Beutel ist, damit sich der Patient nicht die Ohren daran verbrennt. Jetzt legt man die Socke auf das Ohr – oder umgekehrt, der Patient legt sich mit dem Ohr auf den Salzbeutel bzw. die Socke und bedeckt damit auch einen Teil des Kieferknochens. Die Schmerzlinderung wird innerhalb von Minuten einsetzen. Übrigens kann man diese Salzsocke mehrfach verwenden.

Zwiebel-Ohrentropfen

Dazu presst man eine rohe Zwiebel aus und tropft etwas von diesem lauwarmen Saft in den Gehörgang. Der Patient liegt auf der Seite mit dem kranken Ohr nach oben. Danach verschließt man den Gehörgang mit etwas Heilwolle (= unbehandelter Schafswolle) oder, wenn nicht vorhanden, etwas Watte.

Petersilie

Man zerquetscht einen Bund frische Petersilie in der Hand oder zu hackt sie mit einem scharfen Messer zu einem Brei, schlägt das Ganze in etwas Verbandsmull ein und legt es sofort auf das Ohr. Das deckt man mit einem Stirnband, einem Tuch oder einer Mütze ab und lässt es längere Zeit einwirken. Zur Wirkverstärkung kann man sich mitsamt des Petersilien-Wickels auf eine warme Bettflasche legen. Die ätherischen Öle der Petersilie wirken antibakteriell und entzündungshemmend.

Die weiteren Tipps sind für Kleinkinder nicht so gut geeignet.

Senfwickel

Senf hat wie die Zwiebel und der Knoblauch eine entzündungshemmende, desinfizierende Wirkung. Man verrührt fein gemahlene Senf, also Senfmehl, in einem kleinen Gefäß, z. B. einem Eierbecher, mit etwas warmen Wasser zu einem Brei, diesen Brei streicht man auf ein Baumwolltuch und legt das Ganze auf das Ohr. Aber Achtung: Die ätherischen Senföle wirken stark hautreizend. Deshalb sollte man diesen Umschlag nur ca. 10 Minuten wirken lassen und das nur einmal täglich.

Nasenspülung mit Salzwasser

Der Arzt verordnet bei Ohrenschmerzen abschwellende Nasentropfen mit dem Ziel, den Tubengang durchlässig zu machen. Eine ähnliche Wirkung haben Nasenspülungen mit 1-2 % Kochsalzlösung. Dazu zieht man diese Lösung in einem Nasenloch hoch, während man das andere Nasenloch zuhält, und schnäuzt das Ganze wieder heraus. Das macht man auf beiden Seiten mehrfach am Tag, besonders am Abend vor dem Schlafengehen.

Prävention: Richtig schnäuzen

Bei Schnupfen, wenn man die „Nase so richtig voll hat“, schnäuzt man in der Regel den Nasenschleim in ein Taschentuch. Dabei kann man vieles falsch machen. Durch den hohen Druck, den man dabei ausübt, wird der Schleim mitsamt der Keime in die Nasennebenhöhlen und in die Tubengänge gedrückt. Es gibt zwei Möglichkeiten, dies zu vermeiden: Zum einen sollte man jedes Nasenloch einzeln nacheinander „entschleimen“, indem man ein Nasenloch zuhält, während man das andere durchbläst und umgekehrt. Zum anderen kann man das Sekret in der Nase hochziehen und dann in ein Taschentuch ausspucken. Das erzeugt zwar für unsere Mitmenschen ein etwas unappetitliches Geräusch, ist aber deutlich gesünder als das klassische Nase-Putzen.

Nachbehandlung,

wenn die akuten Schmerzen verschwunden sind, aber das Ohr noch etwas empfindlich ist: Wenn man immer noch ein leichtes Druckgefühl auf den Ohren hat, kann man aus etwas Watte oder noch besser Heilwolle eine kleine Kugel, die gut in die Ohrmuschel passt, formen. Darauf träufelt man einen Tropfen hochwertiges, 100 % biologisches, ätherisches **Lavendelöl**. Dieses kleine Paket schützt das empfindliche Ohr gegen Kälte, Luftzug und Nässe. Das Lavendelöl wirkt in diesem Fall entspannend, beruhigend, entzündungshemmend, keimtötend, schmerzlindernd und wundheilend.

Und wenn das alles nichts hilft?

Wenn trotz Ruhe und guter Behandlung mit Hausmitteln nach spätestens zwei Tagen keine Besserung oder sogar eine Verschlechterung eintritt, sollte man einen Arzt aufsuchen. Möglicherweise liegt die Ursache für die Schmerzen nicht im Mittelohr. Das sollte diagnostiziert und gezielt behandelt werden sollte. Bei sehr starken Schmerzen mit Begleitsymptomen wie Fieber, Schüttelfrost etc. und bei Babys, die sich nicht artikulieren können, sollte man nicht so lange warten.

Wir erinnern uns an den kleinen Jonathan und seinen Opa Jochen. Jonathans Mutter hat sich inzwischen mit Naturmedizin und Hausmittel beschäftigt und wendet diese regelmäßig an. Seitdem hat der kleine Junge kein Antibiotikum mehr gebraucht. Und seinem Opa Jochen wäre viel Leid erspart geblieben, hätte man ihn damals mit Hausmitteln in Verbindung mit moderner Medizin behandelt.

Die Autorin



Susanne S. Bürkert

Hauptstr. 23, 76297 Stutensee-Blankenloch, Tel: 07244-946662

E-Mail: info@naturheilpraxis-buerkert.de

Internet: www.naturheilpraxis-buerkert.de

Susanne Bürkert absolvierte von 2000 bis 2002 ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin in der Heilpraktikerschule „KreaWi“ in Karlsruhe-Rüppurr. Im Dezember 2002 erhielt sie die Heilpraktiker-Zulassung vom Gesundheitsamt Karlsruhe. Zunächst hospitierte sie als Angestellte in Vollzeit bei einem erfahrenen Kollegen, Wolf-Rüdiger Goebel in Bruchsal, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Seit 2007 praktiziert sie in eigener Praxis und behandelt ihre Patienten u. a. mit der Naturmedizin, Homöopathie, Hausmitteln und vielem mehr. Sie ist Buchautorin (100 Originalfragen aus 14 mündlichen Prüfungen mit ausführlichen kommentierten Antworten, KreaWi-Verlag), bildet Ärzte und Heilpraktiker in Colon-Hydro-Therapie aus und ist Vorstandsvorsitzende des Homöopathischen Vereins 1907 e.V. Weingarten/Baden.