24.02.2014 – 17:08 Uhr

Wenn die Ohren Schnupfen haben - Tipps und Tricks zur Vorbeugung einer Mittelohrentzündung

München (ots) -

- Querverweis: Bildmaterial ist abrufbar unter
http://www.presseportal.de/galerie.htx?type=obs -

Sonnenschein und zweistellige Plusgrade - der Winter zeigt sich aktuell von seiner angenehmen Seite. Doch trotz passender Kleidung, warmer Kopfbedeckung und angenehmen Temperaturen ist es nicht unwahrscheinlich, sich eine Infektion einzufangen. Das liegt daran, dass der Auslöser in vielen Fällen nicht die falsche Wahl der Kleidung, sondern eine Infektion der Schleimhäute ist. Bedingt durch kalte und trockene Heizungsluft reagieren gerade im Winter die Schleimhäute anfälliger als üblich auf Viren und Bakterien. Vom Hals-Nasen-Rachenraum steigen die Erreger oftmals über die so genannte Ohrtrompete in das Mittelohr auf und führen zu einer Entzündung. Säuglinge und Kleinkinder sind besonders häufig betroffen, weil ihre Ohrtrompete noch relativ kurz ist. In der mildesten Ausprägung fühlt sich das Ohr verstopft an, schmerzt oder es kommt zu Druck auf den Ohren, ähnlich wie im Flugzeug. Diese Symptome verschwinden gewöhnlich, wenn die Erkältung abgeklungen ist.

Nicht auf die leichte Schulter nehmen: Es kann Hörverlust drohen

Viel schlimmer wiegen die Auswirkungen einer schweren Mittelohrentzündung, die unbehandelt zu einem Hörverlust führen kann. Wiederholte Mittelohrentzündungen können chronisch werden. Deswegen gilt bei Verdacht auf eine Mittelohrentzündung: auf keinen Fall selbst "herumdoktern", sondern zum HNO-Arzt gehen - insbesondere wenn Kinder erkrankt sind. Nur er kann beurteilen, wie ausgedehnt die Entzündung ist und entscheiden, welche Therapie im individuellen Fall am besten hilft. Landläufige Hausmittel wie Wärme-Applikationen durch Rotlicht oder eine Wärmflasche können in manchen Fällen den Krankheitsverlauf nämlich sogar verschlimmern. "Mittelohrinfektionen werden häufig verharmlost. Besonders aufpassen sollten Betroffene, wenn Mittelohrentzündungen mehrmals nacheinander auftreten. Hier besteht das Risiko, dass Trommelfell oder Gehörknöchelchen vernarben, woraus eine dauerhafte Hörstörung entstehen kann. Ich rate daher jedem, bei den ersten Anzeichen umgehend einen HNO-Arzt aufzusuchen", sagt Prof. Dr. Georg Sprinzl, Leiter der HNO-Abteilung, Landesklinikum St. Pölten.

Was kann man tun, um einer Mittelohrentzündung vorzubeugen?

- Abwehrkräfte stärken: Um Infekten der oberen Luftwege und damit auch Mittelohrentzündungen vorzubeugen, ist es ratsam, das Immunsystem zu unterstützen. Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, um das Herz-Kreislaufsystem zu aktivieren - dafür bieten sich Spaziergänge, Walking, Joggen und Schwimmen (am besten mit Ohrenstöpseln) an.
- Auch regelmäßige Sauna-Besuche und Wechselbäder können die Abwehrkräfte stärken.
- Viel Flüssigkeit trinken. Das kann einem Sekretstau entgegenwirken.
- Zigarettenrauch meiden. Tabakrauch ist voller Schadstoffe, die das Immunsystem schwächen können.
- Nasenspray benutzen. Aber: bitte nicht übertreiben! Übermäßiger Gebrauch kann langfristig der Nasenschleimhaut schaden und abhängig machen.

Wenn das Gehör bereits geschädigt wurde

Wenn auch nach Abklingen der Mittelohrentzündung das Gefühl anhält, nicht richtig hören zu können, ist es ratsam, noch einmal einen HNO-Arzt zur Nachkontrolle aufzusuchen. Wichtig auch hier: einen Arztbesuch nicht auf die lange Bank schieben. Hörverlust ist kein Schicksal, in das man sich ergeben muss. Es gibt etliche Lösungen, um wieder voll an der Welt der Hörenden teilzunehmen. Die Botschafter der Initiative beat the silence beweisen das eindrucksvoll in ihren Erfahrungsberichten: http://www.beat-the-silence.org/botschafter.html

beat the silence - Der Stille entgegentreten

Die Initiative beat the silence möchte Hörverlust als Barriere für Kommunikation überwinden und Hilfe anbieten. Auf den verschiedenen Kanälen der Initiative können sich Betroffene und deren Angehörige über das Thema Hörverlust informieren und austauschen. Unterstützt wird beat the silence vom Hörimplantathersteller MED-EL. Das Herzstück der Initiative bildet die Website www.beat-the-silence.org. Dank einer klaren und einfachen Navigationsstruktur werden die Besucher über verschiedene

Menüpunkte zu unterschiedlichsten Themen im Zusammenhang mit dem Wert guten Hörens aufgeklärt. Neben der Website kommuniziert die Initiative beat the silence vor allem über ihren Facebook- und Twitter-Account sowie den eigenen YouTube-Channel.

Kontakt:

Raphaela Fremuth
Brabanter Str. 4
D-80805 München
Telefon: 089 121 75 149
Fax: 089 121 75 197
presse@beat-the-silence.org

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100055032/100751726 abgerufen werden.