

# OÖG-Gesundheitsquiz

## Ohrengesundheit

Die Ohren sind unsere Sinnesorgane, die das Hören ermöglichen. Zudem spielen sie eine wichtige Rolle für das Gleichgewichtssystem, das dem Körper hilft, seine Position und seine Bewegung im Raum wahrzunehmen und zu steuern. Gerät die Gesundheit der Ohren aus dem Lot kann dies, zum Teil schmerzhaft, Folgen haben. Testen Sie Ihr Wissen über Gesundheit im Zusammenhang mit den Ohren und erfahren Sie Weiterführendes sowie Tipps von unseren OÖG-ExpertInnen.

**Frage 1: Wie kann man Ohrenschmalz am besten entfernen?**

**Antwort 1:** Ohrenschmalz muss in der Regel nicht entfernt werden, da das Ohr eine selbstreinigende Funktion hat.

**Antwort 2:** Ohrenschmalz lässt sich am besten entfernen mit einem Wattestäbchen, das man tief ins Ohr einführt.

**Antwort 3:** Ohrenschmalz lässt sich am besten mit einer spitzen Pinzette aus dem Ohr entfernen.

**Richtig!**

Ohrenschmalz muss in der Regel nicht entfernt werden, da das Ohr eine selbstreinigende Funktion hat. Eine Reinigung (am besten durch HNO-ÄrztInnen) ist nur nötig, wenn durch eine Verstopfung des Gehörganges eine Hörminderung auftritt.

**Frage 2: Wie kann man bei Babys im Flugzeug bei Start und Landung den Druckausgleich im Ohr unterstützen?**

**Antwort 1:** Halten Sie dem Baby im Flugzeug bei Start und Landung einfach die Nase zu.

**Antwort 2:** Setzen Sie dem Baby im Flugzeug bei Start und Landung Ohrenschützer auf.

**Antwort 3:** Geben Sie dem Baby im Flugzeug bei Start und Landung etwas zu trinken.

**Richtig!**

Geben Sie dem Baby im Flugzeug bei Start und Landung etwas zu trinken oder stillen Sie es, um den Druckausgleich („verschlagnete Ohren“) zu erleichtern. Bei Kleinkindern kann z. B. das Trinken aus der Wasserflasche (= schlucken) diesen Effekt erzielen.

### **Frage 3: Was ist häufig die Ursache für eine schmerzhafte Badeotitis im Sommer?**

**Antwort 1:** Eine Verkühlung, die man sich durch übermäßiges Baden im Wasser holt.

**Antwort 2:** Sonnenmilch, die in das nasse Ohr eindringt.

**Antwort 3:** Bakterien, die beim Baden in warmem, keimbelasteten Wasser in den Gehörgang eindringen.

#### **Richtig!**

Eine schmerzhafte Badeotitis (Gehörgangsentzündung) entsteht häufig nach vermehrten Schwimmbadbesuchen. Auslöser dafür sind Bakterien, die beim Baden in warmem, keimbelasteten Wasser in den Gehörgang eindringen und dort eine Entzündung verursachen.

### **Frage 4: Wie kann man einer Badeotitis vorbeugen?**

**Antwort 1:** Vor dem Schwimmen Watte in die Ohren stopfen.

**Antwort 2:** Die äußeren Gehörgänge mit einem Handtuchzipfel nach dem Baden gut abtrocknen.

**Antwort 3:** Nach dem Baden die Ohren mit Essig spülen.

#### **Richtig!**

Um einer Badeotitis vorzubeugen, empfiehlt es sich, die äußeren Gehörgänge nach dem Baden mit einem Handtuchzipfel gut abzutrocknen. Für VielschwimmerInnen gibt es Schwimm-Otoplastiken – speziell angepasste Ohrstöpsel, die verhindern, dass beim Schwimmen Wasser in den Gehörgang gelangt.

### **Frage 5: Was wird als Tinnitus bezeichnet?**

**Antwort 1:** Ein wiederkehrendes bzw. dauerhaftes Geräusch im Ohr

**Antwort 2:** Eine Entzündung des Gehörgangs

**Antwort 3:** Eine bakterielle Mittelohrentzündung

#### **Richtig!**

Ein wiederkehrendes bzw. dauerhaftes Geräusch im Ohr (z. B. Klingeln oder Pfeifen) wird als Tinnitus bezeichnet. Es ist keine eigenständige Erkrankung, sondern ein Symptom, dessen Ursachen vielschichtig sein können.

**Frage 6:** Was ist eine mögliche Ursache für Tinnitus?

**Antwort 1:** Zu häufiges Duschen

**Antwort 2:** Längere und laute Lärm- oder Geräuschbelastung

**Antwort 3:** Das dauerhafte Tragen von Ohrschutz

**Richtig!**

Eine mögliche Ursache von Tinnitus kann längere und laute Lärm- oder Geräuschbelastung sein. Jedoch können auch psychische Faktoren, Fremdkörper im Ohr oder Blockaden der Halswirbelsäule Tinnitus-Symptome auslösen.

**Zusammenfassung:**

## **Ohrengesundheit**

**Die Ohren sind unsere Sinnesorgane, die das Hören ermöglichen. Zudem spielen sie eine wichtige Rolle für das Gleichgewichtssystem, das dem Körper hilft, seine Position und seine Bewegung im Raum wahrzunehmen und zu steuern. Gerät die Gesundheit der Ohren aus dem Lot kann dies, zum Teil schmerzhaft, Folgen haben. Erfahren Sie nachfolgend Weiterführendes sowie Tipps von unseren OÖG-ExpertInnen.**

### **Ohrenschmalz**

Ohrenschmalz (Cerumen) ist sehr wichtig für den Schutz des Ohrs. Es besteht aus verschiedenen antibakteriellen Substanzen, die insbesondere als Barriere für Krankheitserreger dienen. Weitere Bestandteile sind Sekret der Talgdrüsen und abgestoßener Haut sowie Staub und Härchen. Ohrenschmalz spielt eine wichtige Rolle bei der Selbstreinigung des Ohrs. Daher ist eine direkte Ohrreinigung auch nicht nötig. Denn Ohrenschmalz befördert sich selbst nach außen. Dort kann man es im Eingangsbereich des Gehörganges entfernen. Das Ohr von HNO-ÄrztInnen reinigen zu lassen, ist nur nötig, wenn man durch eine Verstopfung des Gehörganges schlechter hört. Zudem sollte bei länger dauernden Ohrenschmerzen, Schwindel oder bei übelriechendem Sekretfluss aus dem Ohr eine HNO-Praxis aufgesucht werden.

### **Warum sind Wattestäbchen schädlich?**

Wattestäbchen, die vermeintlich zur Reinigung ins Ohr eingeführt werden, schieben das Ohrenschmalz zusammen. Hierdurch entsteht eine unüberwindbare Barriere, die verhindert, dass sich das Ohr selbst reinigen kann. In Folge staut sich das Ohrenschmalz im Gehörgang

und kann zu einem Verschluss dessen oder zu einer Gehörgangsentzündung führen. Zudem kann mit einem Wattestäbchen das Trommelfell verletzt werden.

### **„Verschlagene Ohren“ – für Druckausgleich sorgen**

Wenn Druckunterschiede zwischen dem Mittelohr und der Außenwelt auftreten (z. B. im Flugzeug bei Start und Landung, beim Tauchen, bei Fahrten in den Bergen mit raschem Höhenunterschied, in Aufzügen in hohen Gebäuden), kann im Ohr ein unangenehmes Druckgefühl oder sogar Schmerz entstehen („verschlagene“ Ohren). Um den Druckausgleich herzustellen und das Ohr wieder „frei“ zu machen, können Kaubewegungen, herzhaftes Gähnen, Trinken oder Schlucken Abhilfe schaffen. Am einfachsten gelingt es durch das Zuhalten der Nase und so zu tun, als wolle man sich schnäuzen. Bei Babys kann es hilfreich sein, ihnen z. B. bei Start und Landung im Flugzeug etwas zu trinken zu geben bzw. sie zu stillen, um den hilfreichen Schluckvorgang auszulösen.

Beim Fliegen kann es auch zu einem Barotrauma (Verletzung des Ohrs durch schnelle Druckänderung) kommen. Im schlimmsten Fall reißt das Trommelfell. Dies äußert sich durch starke Schmerzen oder eine Blutung aus dem Gehörgang. In diesem Falle ist unverzüglich eine HNO-Ärztin/ein HNO-Arzt aufzusuchen. Bei einem Trommelfell-Riss muss zudem Wasserkontakt unbedingt vermieden werden. Kurzzeitige Schmerzen, die weniger als eine Stunde dauern, benötigen bei normaler Hörfunktion keine zwingende ärztliche Konsultation. Liegt eine akute Mittelohrentzündung vor oder ein Infekt der Nase bzw. Nasennebenhöhlen, sollte auf das Tauchen verzichtet werden. Fliegen ist, nach Absprache mit HNO-ExpertInnen, eventuell möglich – je nach Situation und Schwere der Erkrankung.

### **Gehörgangsentzündung nach Badespaß**

Eine Gehörgangsentzündung wird durch eine heiße und feuchte Umgebung begünstigt. „Wasserratten“ haben ein fünffach erhöhtes Risiko für eine so genannte Bade-Otitis. Die Entzündung wird meist nicht durch eine Verkühlung ausgelöst, wie fälschlich angenommen, sondern durch Bakterien, die beim Baden in warmem, keimbelasteten Wasser in den Gehörgang eindringen. Dies passiert noch leichter, wenn der Schutzfilm aus Ohrenschmalz unsachgemäß durch „Putzen“ mit Wattestäbchen entfernt wurde – dann hat keimbelastetes Wasser leichtes Spiel. Durch die Feuchtigkeit wird der normale Schutzschild der Haut in den Gehörgängen durchbrochen und Bakterien können Entzündungen hervorrufen. Diese führen zu einer Schwellung, zu eitriger Sekretion oder Hörverschlechterung und sind zudem stark schmerzhaft.

Grundsätzlich ist es ausreichend, die Gehörgänge nach dem Schwimmen oder auch Duschen mit einem Handtuchzipfel gut zu trocknen. Für VielschwimmerInnen, die generell zu Gehörgangsentzündungen neigen, gibt es zur Vorbeugung austrocknende Ohrentropfen. Auch so genannte Schwimm-Otoplastiken (spezielle Ohrstöpsel) können hilfreich sein, um zu verhindern, dass beim Schwimmen Wasser in den Gehörgang gelangt. Nach einer HNO-Untersuchung des Gehörgangs wird hierfür bei einer Hörgerätefirma ein Abdruck des Gehörgangs gemacht, um die Ohrstöpsel zu 100 Prozent anzupassen.

## **Tinnitus**

Tinnitus ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom, das sich durch Ohrgeräusche (z. B. Klingeln, Pfeifen, Rauschen) bemerkbar macht. Das Geräusch entsteht im Körper und nicht durch äußere Einflüsse. Das Pfeifen oder Klingeln ist vor allem in ruhiger Umgebung sehr deutlich zu hören. Man unterscheidet objektiven und subjektiven Tinnitus. Bei ersterem gibt es in der Nähe des Innenohrs eine messbare Schallquelle, wie z. B. das Strömungsgeräusch des Bluts. Bei der subjektiven Form, die häufiger vorkommt, gibt es keine Ursache im Körperinneren. Tinnitus kann akut oder chronisch auftreten.

## **Ursachen für Tinnitus**

Die Auslöser können ganz unterschiedlich sein. Sie können von lauter Lärm- oder Geräuschbelastung (Musik, Maschinen etc.), Knalltraumata und Hörsturz über Fremdkörper im Gehörgang und Ohrenentzündungen/Virusinfekte bis hin zu psychischen Belastungen, Nebenwirkungen von Medikamenten oder Blockaden der Halswirbelsäule reichen.

## **Gut zu wissen**

Zu den Risikofaktoren für Tinnitus zählen etwa auch häufiger Lärm, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Zudem scheint es einen Zusammenhang zwischen Alkohol und Tinnitus zu geben: So verstärken sich Ohrgeräusche oft nach dem Genuss alkoholhaltiger Getränke. Begleitsymptome von Tinnitus können Schlafstörungen, Muskelverspannungen, Schwindel, Kopfschmerzen oder Hörstörungen sein.

## **Wann zur Ärztin/zum Arzt?**

Halten Ohrgeräusche über mehrere Tage an, empfiehlt es sich zunächst, reichlich Flüssigkeit zu trinken, extremen Lärm zu vermeiden, für Entspannung zu sorgen und viel zu schlafen. Tritt keine Besserung ein, sollte eine HNO-Abklärung erfolgen, um einen Hörtest durchzuführen. Geht Tinnitus mit plötzlichem Hörverlust einher, sollte in den nächsten 48 Stunden eine

ärztliche Praxis aufgesucht werden, da es sich um einen Hörsturz handeln könnte. Hier kann im Einzelfall eine Infusionstherapie versucht werden.

### **Tinnitus-Vorbeugung**

- Tragen Sie beim Arbeiten an lauten Maschinen oder bei Rockkonzerten einen Gehörschutz (z. B. Ohrstöpsel)
- Verzichten Sie auf dauerhaft laute Musik über Kopfhörer
- Achten Sie auf mäßigen Koffein- und Alkoholgenuss, da diese im Übermaß die Entstehung von Ohrgeräuschen fördern können.
- Stärken Sie Ihren Körper durch eine gesunde und stressarme Lebensweise, durch gute Ernährung und viel Bewegung.