

Ohrenschmerzen

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Ohrenschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Bei Erwachsenen handelt es sich meist um eine Entzündung des äußeren Gehörgangs. Sie zeigt sich durch eine Schwellung und Schmerzen, die durch Druck oder Zug am Ohr verstärkt werden. Oft treten auch Juckreiz, Schwierigkeiten beim Hören oder leichtes Fieber auf. Meist verläuft die Entzündung mild und vergeht von selbst wieder. Es ist aber sehr wichtig, ernsthafte Erkrankungen auszuschließen.^{1,4}

Woher kommen Ohrenschmerzen?

- ▶ Entzündungen des äußeren Gehörgangs werden meistens durch Bakterien, manchmal auch durch Pilze oder Allergien verursacht.²
- ▶ Die Beschwerden können auch durch Verletzungen im Ohr, kalte Luft und Wind oder Unterdruck entstehen. Sehr selten sind Geschwüre oder Nervenschäden die Ursache.⁴
- ▶ Fremdkörper im Ohr (z. B. Wattereste oder Insekten) können ebenfalls Entzündungen des Gehörgangs auslösen. Die Ansammlung von Ohrenschmalz kann zu einem unangenehmen Druckgefühl führen.¹
- ▶ Auch Viruserkrankungen (z. B. die Grippe oder eine Sonderform der Gürtelrose) können zu Entzündungen des Gehörgangs führen.²
- ▶ Manchmal kommen die Schmerzen auch vom Rachen, Kieferbereich, Hals oder Nacken, die in die Ohrregion ausstrahlen.⁴

Was kann ich selbst zur Vorbeugung tun?

- ▶ Schützen Sie sich, so gut es geht, vor Wind und Zugluft.²
- ▶ Achten Sie darauf, den Gehörgang nicht zu reizen oder gar zu verletzen. Auch das Reinigen der Ohren mit Wattestäbchen kann zu Verletzungen führen und ist nicht notwendig.⁵
- ▶ Beim Schwimmen und Duschen können eine gut sitzende Badehaube oder weiche Ohrenstöpsel das Eindringen von Wasser ins Ohr vermeiden.²

- ▶ Beobachten Sie, ob bestimmte Shampoos, Seifen oder andere Kosmetikartikel die Entzündung hervorrufen.²

Helfen Medikamente?

Wenn Sie Ohrenschmerzen haben, lassen Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt abklären, ob es sich tatsächlich um eine unkomplizierte Form der Erkrankung handelt. Eine Selbstbehandlung mit einer bereits bewährten Methode sollten Sie nur dann versuchen, wenn Sie die Beschwerden und deren Ursache schon kennen.⁴

- ▶ Wenn Sie neben den Ohrenschmerzen auch eine verstopfte Nase haben, können abschwellende Tropfen in die Nase kurzfristig Erleichterung verschaffen.¹
- ▶ Auch rezeptfreie Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen, Paracetamol) können helfen. Da sie Nebenwirkungen haben können, sollten Sie sie nicht über einen längeren Zeitraum einnehmen.¹
- ▶ Ohrentropfen, die Sie rezeptfrei in der Apotheke erhalten, können bei unkomplizierten Entzündungen des äußeren Gehörgangs etwas helfen.³ Achten Sie bei der Selbstbehandlung unbedingt darauf, dass Sie keine ernsthafte Erkrankung übersehen.⁵
- ▶ Wenn die Entzündung des Gehörgangs durch Bakterien ausgelöst wurde und sich nicht von allein bessert, kann Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt rezeptpflichtige Ohrentropfen (Antibiotika, Antiseptika oder Kortison) verschreiben.⁵
- ▶ Nur bei bestimmten Vorerkrankungen oder wenn sich die Infektion über den Gehörgang hinaus ausbreitet, kann eine Behandlung mit Antibiotika zum Einnehmen notwendig sein.^{1,5}
- ▶ Haben Pilze die Entzündung ausgelöst, kann Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt entsprechende Medikamente (Antimykotika) verschreiben.⁵

Ohrenschmerzen

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Wann sollte ich jedenfalls eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?

Sie sollten jedenfalls ärztlichen Rat einholen, wenn⁴

- ▶ die Beschwerden sehr stark sind, sich nicht bessern oder sogar noch stärker werden,
- ▶ Flüssigkeit aus dem Ohr austritt,
- ▶ Sie einen Knoten spüren,
- ▶ Sie Fieber haben,
- ▶ Sie schlecht hören („verstopftes Ohr“) oder Ohrengeräusche haben.

Auch wenn die Beschwerden immer wieder auftreten, ohne dass die Ursache bekannt ist, sollten Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt um Rat fragen.¹

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.^a Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmanngasse 21

Wichtiger Hinweis: Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

Literatur

- 1 Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (2014): S2k-Leitlinie Ohrenschmerzen. AWMF-Registernummer 053-009 [in Überarbeitung]
- 2 gesundheitsinformation.de (2023): Gehörgangsentzündung [online]. www.gesundheitsinformation.de/gehoergangsentzuendung.html [Zugriff am 05.01.2024]
- 3 Kaushik, V.; Malik, T.; Saeed, S. R. (2010): Interventions for acute otitis externa. In: Cochrane Database Syst Rev/1:CD004740
- 4 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2018): EbM-Guidelines. Ohrenschmerzen beim Erwachsenen [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 27.01.2024]
- 5 Wiegand, S.; Berner, R.; Schneider, A.; Lundershausen, E.; Dietz, A. (2019): Otitis Externa. In: Deutsches Ärzteblatt 116/13:224-234

Methodenhandbuch und mehr Infos:

