Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 4

Artikel: Mittelohrentzündung : unbedingt gründlich auskurieren
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557744

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

men Bad, und der andere fühlt sich besser und entspannter nach einem kühlen Bad oder kalten Wickeln, welche durch die Entwärmung die Einschlafbereitschaft fördern. Vor dem Schlafengehen sollte man tief und entspannt atmen. Wenn irgendwie möglich sollte man bei offenem Fenster schlafen. Ein Spaziergang bis zu zwei Stunden am Tage oder ein kurzer Spaziergang vor dem Schlafengehen wirken ausgezeichnet. Abends sollte man nur wenig essen und Bohnenkaffee und Schwarztee immer meiden. Baldriantee und viele andere Kräutertees fördern viel besser die innerliche Ruhe. Manche lieben es, ein Glas warmes Honigwasser vor dem Zubettgehen zu trinken. Homöopathisch ist Avena sativa (Hafertinktur) ein gutes Mittel. Als natürliches Schlafmittel hilft auch ein Mittel auf der Basis von Melisse. Bei Schlaflosigkeit liegt der Akupressurpunkt genau auf der Fersenmitte des Fusses.

Aus all diesen Schlaftips kann sich jeder diejenigen aussuchen, welche für ihn persönlich die besten sind – und wir wünschen Ihnen eine angenehme Ruhe! (MLS)

Mittelohrentzündung – unbedingt gründlich auskurieren

Starke Ohrenschmerzen mit Druckgefühl im Kopf und mehr oder weniger hohem Fieber sind die untrüglichen Anzeichen einer Mittelohrentzündung. Diese oft nicht genügend ernst genommene Kinderkrankheit kann dauerhafte Gesundheitsschäden nach sich ziehen, wenn es keine schnelle ärztliche Hilfe gibt oder die Entzündung verschleppt wird.

Entzündungen sind die häufigsten Ursachen dieser schmerzhaften Erkrankung des Gehörs. Entzündete Mandeln oder eine lästige Grippe bei nass-kaltem Wetter können schon ausreichen. Die Erreger breiten sich über den Nasen-Rachenraum in die sogenannte Paukenhöhle des Mittelohrs aus. Gefahr besteht auch beim Tauchen in verschmutzten Gewässern, sogar im Schwimmbad. Bei Kleinkindern haben es Viren und Bakterien besonders einfach: Die Verbindung zwischen Rachen und Ohr, die eustachische Röhre, ist noch kurz und weiter geöffnet als bei Erwachsenen. Einige Tage nach der Infektion bildet sich Eiter im Mittelohr, der schmerzhaft gegen das Trommelfell drückt. Wenn dies dann nicht von selbst platzt, muss der Arzt nachhelfen, damit der Eiter abfliessen kann.

Ernsthafte Folgen kann die Erkrankung auch haben, wenn sie nicht gründlich ausheilt. Verschleppte Mittelohrentzündungen werden häufig chronisch. Dann fliesst ständig Eiter aus dem Gehörgang ab. Das Risiko, dass die empfindlichen Gehörknöchelchen geschädigt werden und sich dauernde Schwerhörigkeit einstellt, wird zunehmend grösser. Die Fördergemeinschaft "Gutes Hören" in Hamburg rät deshalb, Hörverluste bei kleinen Kindern mit Hörgeräten auszugleichen, damit sich die Sprachentwicklung nicht noch zusätzlich verzögert.

Eltern sollten unbedingt beachten: Auch nach ärztlicher Sofortbehandlung einer akuten Entzündung des Mittelohrs ist die Gefahr noch nicht gebannt. Ein geplatztes oder vom Arzt durchstossenes Trommelfell heilt zwar in rund zwei Wochen wieder zu. Bis dahin ist jedoch Tauchen, auch in der Badewanne, wegen erneuter Infektionsgefahr äusserst gefährlich. Spaziergänge bei Minusgraden und kaltem Wind sollten ebenfalls vermieden werden.

(Kür)