

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 11: Selbsthilfegruppen

**Artikel:** Heisse Tipps für kalte Ohren  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554761>

#### 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:** 12.01.2026

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

# Heisse Tipps für kalte Ohren

Wenn die Temperaturen sinken, greifen wir zu warmer Kleidung. Vergessen werden dabei oft die empfindlichen Ohren. Dabei kühlen sie bei Wind und kaltem Wetter besonders schnell aus.

Claudia Rawer



Zwar ist es ein Mythos, dass der Mensch die meiste Wärme über die Kopf- und Halsregion verliert – er entstand durch ein recht unsinniges Experiment der amerikanischen Armee in den 1950er-Jahren. Tatsache aber ist, dass der Kopf und damit auch die Ohren bei frostigen Temperaturen oft am meisten leiden. Frauen haben Probleme mit der Frisur und scheuen daher Mützen oder Stirnbänder – selbst ein pflegeleichter Kurzhaarschnitt hat Mühe, sich gegen die plättende Wirkung einer Wollmütze zu behaupten. Männer handeln oftmals nach der Devise «was mich nicht umbringt, härtet ab» und sind bestenfalls bei klirrender Kälte zum Tragen einer Kopfbedeckung zu überreden.

Bei Kälte, vor allem bei Minustemperaturen, konzentriert sich jedoch die Durchblutung auf die lebenswichtigen Organe. Die Körperteile, die am weitesten vom Rumpf entfernt sind, werden weniger durchblutet und frieren am schnellsten: Finger, Zehen, Nase und eben die Ohren. Zudem ist die Haut an letzteren besonders dünn, und sie besitzen keine isolierende Muskelschicht.

## Kalte Ohren sind gefährdet

Kühlen die Ohren zu stark aus, tut das weh. Besonders die Haut über dem Knorpel sowie jene über dem Knochen im Gehörgang sind schmerzempfindlich. Der Schmerz geht meist schnell vorbei, wenn

sich die Ohren aufwärmen und wieder rosig durchblutet sind.



Kälte bahnt aber auch Viren und Bakterien den Weg. Die Erreger setzen sich im Nasen-Rachenraum fest und gelangen über die Ohrtröhre zum Mittelohr. Sind die Schleimhäute dort unterkühlt und damit schwach durchblutet, kann die körpereigene Abwehr nicht optimal arbeiten: Die krankmachenden Keime haben leichtes Spiel. Dann ist eine schmerzhafte Mittelohrentzündung die Folge und der Gang zum Arzt meist unausweichlich.

Bei sehr grosser Kälte, aber auch schon bei Temperaturen um den Gefrierpunkt mit Nässe und Wind, kann es am Ohr zu Erfrierungen kommen.

### Warmhalten

Halten Sie ihre Ohren in der kalten Jahreszeit mit Mützen, Stirnbändern oder Ohrenschützern warm. Ein Schlauchschal sieht schick aus und lässt sich so hochziehen oder zu einer Kapuze binden, dass er auch die Ohren wärmt. Flauschige Ohrenschützer schaden der Frisur weniger als Mützen und sind sogar zum beliebten Winter-Accessoire geworden.



Ein Schlauch- oder Multifunktionstuch, z.B. aus Fleece, lässt sich als Stirnband oder Mütze verwenden und kann bei Bedarf so gebunden werden, dass es auch die empfindliche Nase bedeckt. Solche Tücher werden auch «Buff» genannt; sie lassen sich gut unter dem Ski- oder Fahrradhelm tragen. Und schliesslich gibt es für Mützenhasser noch «Earbags», Ohrenschützer ohne Bügel. Die modisch gestylten Puschen für die Ohren aus Strick, Fleece oder Leder werden mit einem Schnapp-Mechanismus direkt am Ohr befestigt. Man bekommt sie beispielsweise in Sportgeschäften.

### Immunsystem unterstützen

Um Infekten der oberen Luftwege und damit auch Mittelohrentzündungen vorzubeugen, ist es ratsam, die Abwehrkräfte zu stärken.



Dabei helfen Extrakte aus Rotem Sonnenhut, eine gesunde, auch im Winter sehr gemüsereiche Ernährung und viel Bewegung, zum Beispiel Spaziergänge, Walking oder Schwimmen. Auch regelmäßige Saunabesuche und Wechselbäder stärken das Immunsystem.

### Trockenhalten

Wasser in den Ohren beschleunigt und verstärkt das Auskühlen. Nach dem Haarewaschen, Duschen, Baden oder Saunieren sollten Sie den Gehörgang möglichst gut trocknen, bevor es hinaus in die Kälte geht. Das geht gut mit lauwärmer – niemals heißer! – Luft aus dem Föhn. Da der Gehörgang verwinkelt ist, gelangt die warme Luft am besten ans Ziel, wenn man dabei die Ohrmuschel nach hinten

und oben zieht. Wattestäbchen sollten Sie wegen der Verletzungsgefahr nicht verwenden.

### Keine Ohrringe

Metall nimmt schnell Kälte auf und leitet sie weiter, so dass die Ohren besonders rasch auskühlen.



Lassen Sie also Ohrringe bei längeren Aufenthalten in der Kälte besser zu Hause.

### Keine Watte

Stopfen Sie sich keine Watte als Kälteschutz in die Ohren. Durch Ohrenstöpsel aus Watte wird der Gehörgang schlecht belüftet. Dadurch kann sich ein feuchtwarmes Milieu bilden, in dem sich Erreger äusserst wohl fühlen. Gehörgangs- und Mittelohrentzündungen können die Folge sein.

### Hörgeräte warmhalten

Auch Hörgeräten kann es (zu) kalt werden. Das Abkühlen der Batterien verringert ihre Leistung; die Bildung von Kondenswasser schadet den Geräten. Sind Sie also auf ein Hörgerät angewiesen, sollten Sie Ohren und Hörlilfe immer warm und trocken halten. Spezielle Trockenstationen bekommen Sie beim Hörgerätekundler; Hörgeräte niemals auf die Heizung legen!

Mütze, Ohrenschützer & Co. sind ein Muss im Winter; für modebewusste Hörgeräteträger gibt es auch spezielle, etwas geräumiger gearbeitete Earbags.

### Vorsichtig aufwärmen

Gehen leichte Kälteschäden oder Schmerzen an den Ohren nicht sofort zurück, kann man den Auf-

wärmprozess durch eine sanfte Massage unterstützen. Sie können kalte Ohren auch mit warmen Tüchern oder Rotlicht wärmen, heißes Wasser dagegen sollten Sie niemals verwenden. Achten Sie immer darauf, dass das Ohr nicht zu heiß wird. Achtung: bei einer Mittelohrentzündung kann die Anwendung von Wärme den Krankheitsverlauf verschlimmern.

### Öle für die Ohren

Einige schwören auf einen Tropfen Olivenöl im Ohr als Kälte- und Infektionsschutz. Ayurveda-Ärzte raten zu einem Tropfen Sesam- oder Mandelöl täglich, um Entzündungen vorzubeugen. Leiden Sie bereits unter Ohrenschmerzen, hat sich in der Naturheilkunde Königsckerzenöl (aus Drogerie oder Apotheke) bewährt. Lassen Sie sich aber bei andauernden Schmerzen unbedingt von der Ärztin oder dem Apotheker beraten.

### Zwiebelwickel

Den schwefelhaltigen ätherischen Ölen der Küchenzwiebel ist die Wirkung des altbekannten Hausmittels zu verdanken. Zwiebelwickel lindern Ohrenschmerzen, wirken entzündungshemmend und haben sich besonders bei kleinen Patienten bewährt.



Hacken Sie eine frische Zwiebel in kleine Würfel,wickeln diese in ein sauberes Tuch und legen Sie sich das Päckchen auf das betroffene Ohr. Solch eine Packung kann warm oder kalt erfolgen. Sie sollte drei Mal täglich rund eine Stunde auf dem Ohr bleiben. Auch beim Hausmittel gilt: Dauern die Ohrenschmerzen an, sollten Sie zum Arzt.