

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Wellness fürs Ohr?  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1033430>

#### 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:** 30.01.2026

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

# Wellness fürs Ohr?

Der Nutzen von Ohrenkerzen ist umstritten. Wir klären, warum.

Text: Andrea Pauli

Dass man seinen Ohren mit der Benutzung von Wattestäbchen keinen Gefallen tut, hat sich mittlerweile wohl herumgesprochen. Ohrenärzte warnen seit Jahren davor, dass man sich beim Gebrauch der Reinigungsstäbchen eher schadet, als für saubere Ohren zu sorgen. Grund: Mit dem Wattestäbchen wird der Ohrenschmalz zusammengestossen und aufgeschichtet. Es entsteht eine Barriere, die verhindert, dass das Ohr das tut, was es eigentlich gut kann: sich selber reinigen. Mitunter wird bei der Nutzung von Wattestäbchen auch das Trommelfell verletzt.

Als «ganzheitliche» Alternative zur Ohrreinigung hört man immer wieder von sogenannten Ohrenkerzen. Ihnen wird neben einer «sanften Reinigung» eine Vielzahl von Wirkungen zugeschrieben, von der Heilung von Migräne bis zur Stärkung der Gehirnleistung und Verbesserung des Sehvermögens. Man darf berechtigte Zweifel haben an dieser «Wundertätigkeit».

## Wie funktionieren Ohrenkerzen?

Es handelt sich um aus Bienenwachs angefertigte Hohlkerzen in Trichterform, die nach unten schmäler werden. Sie enthalten ätherische Öle, pulverisierte

Pflanzenanteile, Baumwolle und Gaze. Um ihr unteres Ende ist in der Regel eine Folie aus Aluminium angebracht, die verhindern soll, dass heißes Wachs in den Gehörgang tropft. Während der Anwendung liegt man waagerecht auf einer Liege. Die Kerze wird mittels Drehbewegung ins Ohr respektive in den Gehörgang eingefügt und das obere Ende angezündet. Durch die aufsteigende Hitze soll Unterdruck («Kamineffekt») entstehen, der bewirkt, dass das Ohrenschmalz herauskommt. Zudem sei damit ein Druckausgleich verbunden, der entspannend wirke und Stress abbau. Die Behandlung endet, sobald die Kerzenflamme heruntergebrannt ist.

## Was sagen HNO-Ärzte?

Die therapeutische Wirkung von Ohrenkerzen ist nicht bewiesen. Mediziner warnen vor dem Gebrauch von Ohrenkerzen. Die Ohren sind sehr empfindlich und sollten niemals der Hitze einer offenen Flamme ausgesetzt werden. Herabtropfendes Wachs kann Verbrennungen verursachen; heiße Tropfen können den Gehörgang schädigen, Membranen perforieren und zu Folgeschäden führen. Mitunter können sich auch winzige Asche- und Staubablagerungen im Ohr festsetzen. Nicht umsonst hat die US-amerikanische FDA (Food & Drug Administration) Ohrenkerzen noch nie für den medizinischen Gebrauch zugelassen.

**Fazit:** Zwar wird die Behandlung von manchen als entspannend empfunden (auch durch das knistern der ätherischen Öle), doch bergen Ohrenkerzen ein unnötig hohes und vermeidbares Verletzungsrisiko. Wer der Ansicht ist, seine Ohren seien von Schmalz «verstopft», sollte sich in fachärztliche Behandlung begeben.

