Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 12: Tropen : Reisen ohne Reue

Artikel: Hören Sie kein Gras mehr wachsen, hilft manches Kraut weiter!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558230

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

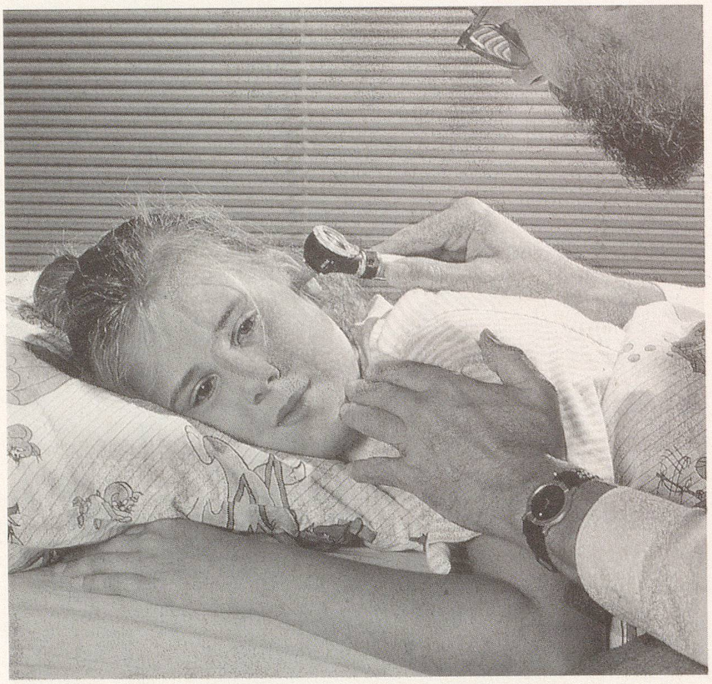
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 15.07.2025

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

Hören Sie kein Gras mehr wachsen, hilft manches Kraut weiter!



Kranke Ohren haben's faustdick hinter den Ohren. Ob es wohl deshalb so heisst? Kurieren Sie Ohrenentzündungen gut aus, sonst kommen sie allzubald wieder, besonders bei Kindern!

Die hierzulande nasskalte Winterzeit ist Erkältungszeit. Allzu schnell holt man sich Schnupfen, Halsweh oder Husten. Lästig ist sie zwar, eine solche Erkältung, aber nach einer Woche ist ja alles meist überstanden. Bei manchen schlägt sie sich jedoch auf die Ohren und ruft dort sogar ernsthafte Komplikationen hervor, wenn man sich nicht richtig verhält.

Mit unseren Ohren gehen wir heutzutage nicht gerade glimpflich um. Wer sucht noch Stille? Lärm hämmert fast permanent auf Psyche, Herz und Nerven ein – und auf das Innenohr. Er schädigt uns und unser Hörvermögen auf Dauer, ohne dass wir das recht merken. Das Erzählen, Miteinanderreden und Einanderzuhören, die elementaren menschlichen Kommunikationsformen, sie werden im Zuge unseres visuellen Zeitalters immer weniger gepflegt. Das Auge dominiert, während das Gehör stark im Hintertreffen ist, was man schon allein daran «sehen» kann, dass die Sehschwäche durch eine ausgefallene Brille modisch betont wird, während sich Schwerhörige ihrer Schwäche meist, und dies völlig zu Unrecht, schämen. Aufmerksam auf den ersten unserer Sinne, mit dem wir die Welt wahrnehmen – dank der Schallwellen dringt das Leben von «draussen» an die Ungeborenen – werden wir erst, wenn uns die Ohren wehtun oder wenn wir nichts, das heisst in den meisten Fällen weniger als sonst, hören. Schuld daran ist natürlich der Winter und nicht wir selbst.

Frau S. ist ein Musterfall dafür, was man alles falsch machen kann. An einem nebligen, nasskalten Dezembermorgen war sie vor dem Aufbruch in die Winterferien noch rasch beim Coiffeur, wo ihr das ungeschickte Lehrmädchen bei der Haarwäsche Wasser in den rechten Gehörgang spülte. In der Eile, die an diesem Tag herrschte, achtete Frau S. nicht sonderlich auf das nasse, unangenehme Gefühl im Ohr, als sie den überheizten Friseursalon verliess. Auf der Heimfahrt im Bus war sie Zugluft ausgesetzt. Erst am Abend, schon im Ferienort, merkte sie, dass eine Erkältung im Anzug war.

Am nächsten Morgen ging's mit der Seilbahn endlich auf die Piste, ganz hoch hinauf. Beim Hinauffahren passierte das, was die mei-

sten von uns kennen: die Ohren «gingen zu». Nur gingen sie bei Frau S. nicht mehr auf, kein Schlucken und Schneuzen half. Mit jedem Meter wuchs der Druck, vor allem im rechten Ohr, bis starke, dumpfe und stechende Schmerzen die Abfahrt vollends verdarben. Hören konnte sie sowieso nichts mehr.

Ein Labyrinth aus Muscheln und Gängen

Frau S. hatte sich eine Mittelohrentzündung (Otitis media) zugezogen. Durch die Erkältung, zusätzlich begünstigt durch Wasser im Gehörgang und Zugluft in der kalten Jahreszeit, war die Nasenschleimhaut angeschwollen und hatte dabei die Verbindungsgänge vom Nasen-Rachenraum zum Mittelohr verstopft. Diese Gänge nennt man im Fachjargon Eustachische Röhren oder Tuben. Bei Frau S. hatte sich ein sogenannter Tubenkatarrh entwickelt, wodurch der Luftdruckausgleich zwischen Mittelohr und Aussenluft nicht mehr möglich war. Jede Änderung des Luftdrucks durch die Höhenunterschiede beim Liftfahren veränderte den Druck auf Trommelfell und Mittelohr und verursachte dadurch Ohrenschmerzen. Wenn es nicht gelingt, den Druckausgleich durch Gähnen, Schneuzen oder Schlucken rasch herbeizuführen, wird das Mittelohr immer «gereizter» und die Ohrenschmerzen nehmen zu, bis sich das Mittelohr unter Umständen entzündet. Ganz wichtig ist es daher, beim Auftreten solcher Beschwerden alles zu meiden, was Druckunterschiede am Trommelfell hervorrufen kann. Frau S. hätte insofern gut daran getan, auf das Skifahren zu verzichten.

Verschaffen Sie angegriffenen Ohren Luft!

Wenn es zu einer Mittelohrentzündung gekommen ist, stehen eine Reihe bewährter Naturmittel für schnelle und wirksame Linderung zur Verfügung. Die meisten von Ihnen werden die heissen Zwiebel- und Senfwickel kennen, die man hinter dem Ohr oder über

Ratschlag für Flugreisende

Schon bei leichten Erkältungen oder Schnupfen können im Flugzeug aufgrund der Druckunterschiede beim Starten und Landen die Eustachischen Röhren zuschwellen, was den Rest der Reise gründlich verderben kann (Schwerhörigkeit, Druckgefühle und Ohrenschmerzen). Die extrem trockene, klimatisierte Luft im Flugzeug leistet dem Anschwellen der Nasenschleimhäute noch Vorschub. Flugerfahrene verringern durch das Auftragen einer Nasensalbe (z.B. mit Emser Salz) vor dem Start die Schwellungsbereitschaft, um verstopfte Tuben und Ohren zu verhindern. Wenn sich das verstopfte Gefühl einstellt, schlucken, gähnen und schneuzen Sie soviel Sie können, wodurch im Normalfall der erforderliche Druckausgleich herbeigeführt wird. Klappt das nicht, helfen im Flugzeug nur noch abschwellende Nasentropfen, die Profis immer bei sich haben. Sonst riskiert man eine länger anhaltende, schmerzhafte Schwerhörigkeit mit Ohrenentzündung.

Ist es nicht viel besser, eine vielleicht nicht ganz so kleidsame Mütze aufzusetzen, um die Ohren zu schützen und einem Stirnhöhlen- und eventuell nachfolgenden Tubenkatarrh vorzubeugen, als auf die schönsten Seiten des Winters verzichten zu müssen?

dem Nacken anlegt. Des weiteren bringen Inhalationen mit Meersalz oder Thymian die Nasenschleimhäute zum Abschwellen und machen so den «Luftweg» in die Ohren wieder frei. Aufsteigende Bäder helfen dem Organismus, mit der Erkältung insgesamt besser zurechtzukommen, ebenso eine leichte, vitaminreiche Früchtediät, bei der besonders viel Vitamin C aufgenommen wird. Abgesehen von Spülungen des äusseren Gehörgangs mit Spitzwegerich, Kamille, Ringelblume oder Melisse sollten Sie Einträufelungen in das Ohr unterlassen, solange nicht der Arzt festgestellt hat, ob das Trommelfell verletzt ist oder nicht. Bei hartnäckigem Verschluss der Ohren kommen Sie nicht umhin, abschwellende Nasentropfen zu Hilfe zu nehmen.

Aus einem schlecht behandelten oder nicht ausgeheilten Tubenkatarrh kann sich, wie auch sonst im Anschluss an eine Erkältung, eine akute Mittelohrentzündung entwickeln. Bemerkbar macht sich dies dann durch heftige stechende und klopfende Schmerzen im Ohr, Schwerhörigkeit und häufig Fieber, besonders bei Kindern. Den Gang zum Hals-Nasen-Ohrenarzt sollten Sie nun keinesfalls hinausschieben, da immer die Gefahr einer Mittelohreiterung besteht. Diese kann die Gehörknöchelchen angreifen und zerstören, was zur Taubheit führen kann. In schlimmen Fällen durchbricht die Eiterung die Schädelknochen und kann eine gefürchtete Gehirnhautentzündung verursachen. Mit Hilfe homöopathischer Mittel, z.B. Pulsatilla, Belladonna, Sulfur, Mercurius (aber: das ist von Fall zu Fall verschieden!), unterstützt durch Echinacea lassen sich solche Entzündungen zusammen mit natürlichen Heilverfahren erfolgreich ausheilen, ohne Antibiotika anzuwenden – wenn die Erkrankung noch nicht zu weit fortgeschritten ist. Auch lässt sich auf diese Weise die gerade bei Kindern typische Neigung zu Mittelohrentzündungen nach einer Erkältung verringern. In Verbindung mit einigen Kinderkrankheiten (z.B. Scharlach, Masern, Keuchhusten) oder bei der Zahnung tritt die Otitis media ebenfalls manchmal gern auf. Die betreffenden kleinen Patienten sprechen gut auf die homöopathisch-naturheilkundliche Behandlung an, ganz besonders auf warme Zwiebelwickel. Wenn die Ohrenschmerzen nach fachgerechter natürlicher Behandlung innerhalb weniger Tage nicht abgeklungen sind, sollten Sie unbedingt den Arzt aufsuchen, denn mit dem empfindlichen Organ Ohr ist nicht zu spassen.

Dr. Vogel empfiehlt: *Wer zu Ohrenleiden neigt, sollte längere Zeit das Frischpflanzenpräparat des Spitzwegerichs anwenden. Plantago lanceolata, als Tinktur von A. Vogel/Bioforce erhältlich, ist eines der besten Mittel für die Ohren, auch zum Schärfen des Gehörs. Man kann täglich fünf Tropfen Plantago auf Watte geben und ins Ohr einlegen. Wenn zugleich ein Stirnhöhlen- und Rachenkatarrh vorhanden ist, ist zusätzlich Cinnabaris D4 zu verabreichen.*