



So bekommen Sie die Ohren frei!

Kurzratgeber zu Ohrenhygiene



Alle Augen auf die Ohren!

Unsere Ohren sind ständig im Einsatz – zum Beispiel, wenn wir mit anderen sprechen, Geräusche aus der Umgebung wahrnehmen oder unsere Lieblingsongs hören. Das Ohrenschmalz, auch Cerumen genannt, spielt für die Gesundheit unserer Ohren eine wichtige Rolle.

In dieser Broschüre erfahren Sie mehr über die Funktionen von Ohrenschmalz und auch darüber, was bei der Ohrenhygiene zu beachten ist.



Warum Ohrenhygiene wichtig ist



Dass wir uns täglich die Zähne putzen, ist ganz selbstverständlich. Wie man das richtig macht, lernen wir meistens schon im frühen Kindesalter. Doch was ist mit unseren Ohren?

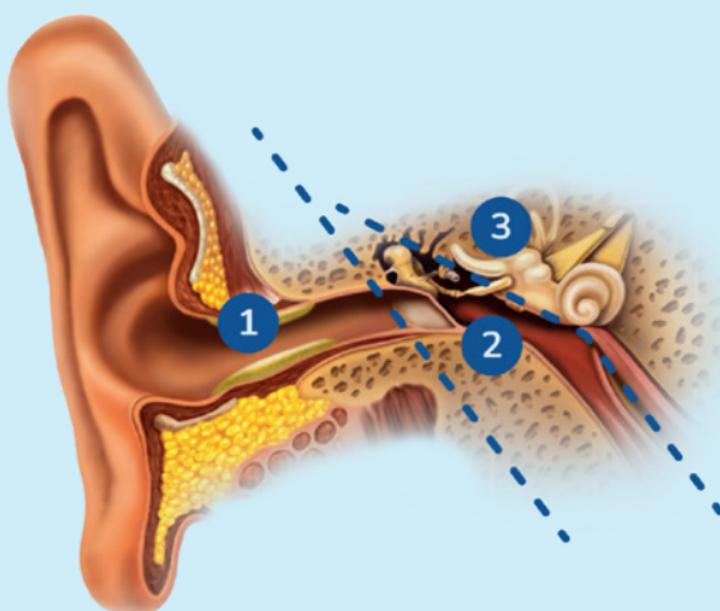
Die Ohrenhygiene ist genauso wichtig wie die Pflege von Nase und Mund – denn auch unsere Ohren sind mechanischen Belastungen ausgesetzt: Wir tragen In-Ear-Kopfhörer oder Hörgeräte und halten uns in staubigen Umgebungen auf. Diese und andere Faktoren können dazu führen, dass sich in unseren Gehörgängen zu viel Ohrenschmalz bildet.



So sind unsere Ohren aufgebaut

Unsere Ohren haben zwei wichtige Funktionen: Neben dem bereits erwähnten Gehör sind sie auch für den Gleichgewichtssinn zuständig.

Das Ohr besteht aus drei Teilen – jeder spielt beim Hören eine andere Rolle:



- 1** Das Außenohr nimmt die Schallwellen auf. Genau in diesem Bereich bildet sich das Ohrenschmalz.
- 2** Das Mittelohr wandelt Schallwellen in mechanische Schwingungen um.
- 3** Das Innenohr wandelt mechanische Schwingungen in elektrische Reize um.

Das Außenohr – von der Muschel bis zum Trommelfell

Der äußere Teil des Ohrs besteht aus der Ohrmuschel (sichtbarer Teil) und dem äußeren Gehörgang. Der Gehörgang reicht bis zum Trommelfell. Er hat von Mensch zu Mensch einen unterschiedlichen Durchmesser. Da er gekrümmt ist, lässt er sich manchmal nur schwer untersuchen. Er ist vollständig mit Haut bedeckt und gliedert sich in zwei Teile.

- **Das Außenohr ist knorpelig und mit Haaren bedeckt. Hier befinden sich die schmalzbildenden Drüsen.**
- **Der innere Teil ist knöchig und völlig glatt. Hier befinden sich keine Drüsen und der Bereich produziert somit kein Schmalz.**



Was ist das Trommelfell?

Das Trommelfell ist eine feine, halbtransparente, elastische Membran. Es ist biegsam und verletzlich. Die Schallwellen versetzen es in Schwingung und werden so an die Gehörknöchelchen im Mittelohr weitergeleitet. Eine andere Funktion des Trommelfells besteht darin, das Eindringen von Fremdkörpern zu verhindern.

Was ist eigentlich Ohrenschmalz?

Ohrenschmalz ist die Bezeichnung für die Substanz, die von den Ceruminaldrüsen im knorpeligen Teil des äußeren Gehörgangs abgesondert wird. Der medizinische Fachausdruck lautet Cerumen. Dieser Begriff stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet wörtlich übersetzt „Wachssalbe“.

Die Drüsen, die das Ohrenschmalz produzieren, sind mit Muskelgewebe bedeckt. Dieses zieht sich zusammen, um das Ohrenschmalz aus den Drüsen in den äußeren Gehörgang zu befördern.

Ohrenschmalz wird bei Kontakt mit der Oberhaut gebildet, beispielsweise durch Fremdkörper oder Druck. Es kann aber auch als Reaktion auf emotionalen Stress abgesondert werden.



Welche Funktionen hat Ohrenschmalz?

Reinigung:

Ohrenschmalz bindet abgestorbene Hautzellen im äußeren Gehörgang. Während die übrigen Hautzellen des Körpers auf natürliche Weise durch Reiben an der Kleidung, im Wasser usw. entfernt werden, müssen die Hautzellen im Ohr vom Ohrenschmalz aufgenommen und dann abtransportiert werden. Ohrenschmalz vermischt sich mit Keratin, dem Hauptbestandteil der Hautzellen.

Fettung:

Ohrenschmalz hat auch eine fettende Funktion. Es befeuchtet die feine äußere Schicht der Oberhaut bzw. Epidermis, das sogenannte Stratum corneum, und beugt so Reizungen vor.

Schutz:

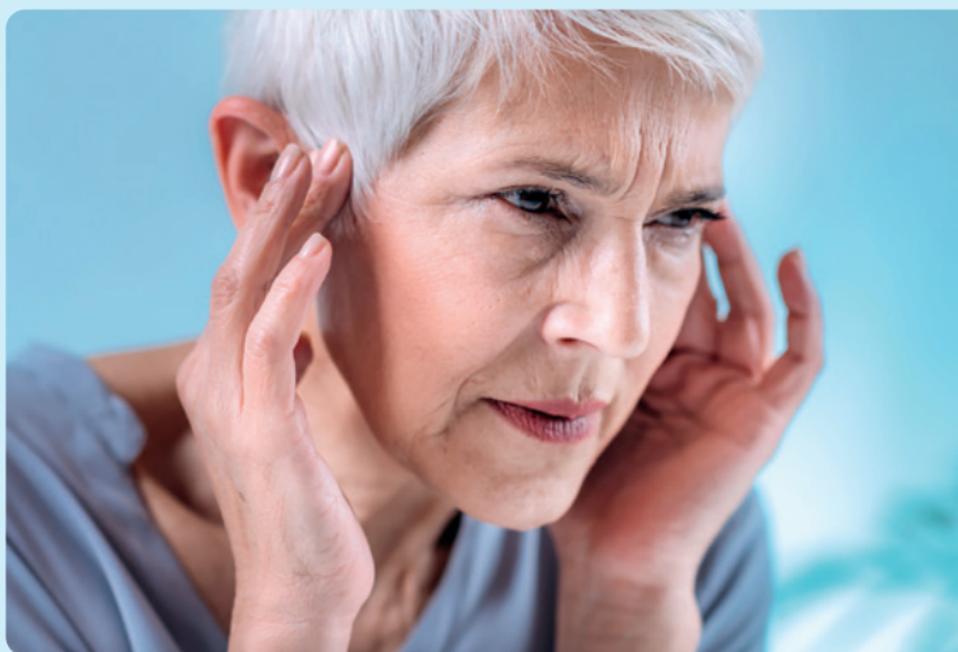
Schließlich schützt das Ohrenschmalz auch vor dem Eindringen von Fremdkörpern. Es bindet Staub und verändert dadurch seine Zusammensetzung noch weiter.



Zu viel Ohrenschmalz? Daran liegt's!

Bei Ohrenschmalz kommt es auf die richtige Balance an: Wird es vollständig entfernt, ist das Ohr in Gefahr. Ist zu viel Ohrenschmalz vorhanden, kann es einen Pfropfen bilden, der Juckreiz und Reizungen des äußeren Gehörgangs verursacht.

Die Menge des produzierten Ohrenschmalzes ist individuell unterschiedlich. Die Ursachen hierfür sind im Wesentlichen genetischer Art. Doch die Produktion von Ohrenschmalz kann auch durch bestimmte Faktoren angeregt werden: zum Beispiel staubige Umgebungen oder eine mechanische Belastung durch In-Ear-Kopfhörer. Auch eine zu häufige Reinigung des Ohrs (mit einem Wattestäbchen) oder ein zu starkes Spray kann den gegenteiligen Effekt hervorrufen – nämlich, dass zu viel Ohrenschmalz gebildet wird.



Was passiert, wenn ein Pfropfen nicht entfernt wird?

Wird ein Ohrenschmalzpfropfen nicht entfernt, besteht die Gefahr, dass er größer wird und verhärtet. Dadurch wird das Entfernen schwieriger und riskanter.

Es ist auch möglich, dass eine Infektion zwischen dem Ohrenschmalzpfropfen und dem Trommelfell entsteht, insbesondere wenn Wasser eingedrungen ist (z. B. beim Baden).

Es gibt auch Risiken, die mit einer unsachgemäßen Behandlung eines Ohrenschmalzpfropfens einhergehen – zum Beispiel, wenn man Wattestäbchen zu tief ins Ohr einführt. Es hat sich auch gezeigt, dass die Verwendung einer Kochsalzlösung das Anschwellen des Ohrenschmalzpfropfens bewirken kann.

Symptome und Komplikationen erkennen

Es ist gar nicht so einfach herauszufinden, ob ein Ohrenschmalzpfropfen vorliegt oder nicht. Deshalb gilt: Wenn Sie unsicher sind, konsultieren Sie auf jeden Fall Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

Es gibt einige typische Symptome, die auf einen Ohrenschmalzpfropfen hinweisen können:

- **Brummen** • **Tinnitus**
- **Partielle Taubheit**
- **Schwindel** • **Reizung, Schmerz**



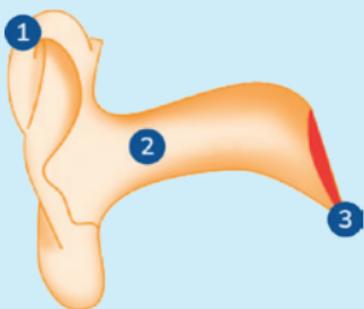
Besonderheiten von Kinderohren

Hals, Nase und Ohren werden von zahlreichen Viren und Bakterien heimgesucht. Die daraus resultierenden Gesundheitsprobleme zählen zu den Hauptgründen dafür, dass Säuglinge und Kleinkinder den Kinderarzt aufsuchen müssen. Ohrenhygiene sollte schon im jüngsten Alter vermittelt werden, genau wie eine gute Nasen- oder Mundhygiene.

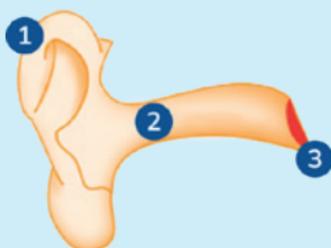
Bei Kindern sind die Gehörgänge enger als bei Erwachsenen. Verunreinigungen sammeln sich daher in Kinderohren schneller an und können zu Ohrenschmalzpfropfen führen. Je enger der Gehörgang ist, desto größer ist das Risiko: Dazu gehört auch das Risiko einer extremen Otitis externa bei Säuglingen, insbesondere dann, wenn die Kinder gebadet werden.

Die Anatomie des Gehörgangs von Kindern und Erwachsenen im Vergleich

Ohr eines Erwachsenen



Ohr eines Kindes



- 1 Ohrmuschel 2 Gehörgang 3 Trommelfell

Besonderheiten bei Senioren



Das Alter ist ein wichtiger Faktor bei der Ohrenhygiene. Ohrenschmalzpfropfen werden bei älteren Patienten häufiger beobachtet. Das ist kein Zeichen für mangelnde Hygiene, sondern ein ganz natürlicher Prozess.

Bei älteren Menschen kann sich die Konsistenz des Ohrenschmalzes verändern: Es wird zäher, was den natürlichen Abtransport beeinflussen kann. Auch eine zunehmende Behaarung im Gehörgang kann den Abtransport verlangsamen. Außerdem wird bei manchen Menschen mit zunehmendem Alter insgesamt mehr Ohrenschmalz abgesondert.

Hörgeräte gut pflegen

Falls Sie ein Hörgerät verwenden, kann die mechanische Beanspruchung des Ohres auch zu einer Überproduktion von Ohrenschmalz führen.

Eine sachgemäße Reinigung und regelmäßige Wartung können die Lebensdauer des Hörgeräts verlängern:

- **Ohrenschmalz von Hörgeräten entfernen**
- **Regelmäßiger Filterwechsel, um Ablagerungen von Ohrenschmalz zu verhindern**
- **Beim Schwimmen oder Baden das Hörgerät abnehmen**

Ohren richtig reinigen: Was ist zu beachten?

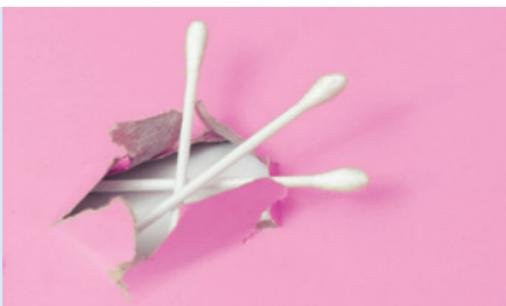
Wenn keine übermäßige Menge an Ohrenschmalz produziert wird, können sich unsere Ohren weitestgehend selbst reinigen. Normalerweise ist es also ausreichend, nur den äußeren Teil des Ohres zu säubern.

Wenn sich ein Ohrenschmalzpfropfen gebildet hat, gibt es verschiedene Möglichkeiten, diesen wieder zu entfernen – hierfür sollte man auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

Dort kann man den Pfropfen entweder manuell oder mechanisch extrahieren lassen oder ihn aufweichen (Lyse). Manchmal werden auch beide Methoden kombiniert.

Außerdem gibt es noch die Irrigationsmethode: Warmes Wasser wird injiziert und der Pfropfen dadurch aufgelöst.

Was sollte man bei der Ohrenhygiene vermeiden?



- **Kein aggressives Reinigen mit Wattestäbchen!**

Bei der Verwendung von Wattestäbchen kann es passieren, dass man das Ohrenschmalz tiefer in den Gehörgang hineindrückt – das steigert das Risiko der Bildung eines Ohrenschmalzpfropfens!

- **Keine Ohrenkerzen verwenden!**

Manche Menschen verwenden Ohrenkerzen aus Bienenwachs oder ätherischen Ölen, um ihre Ohren zu reinigen. Diese Methode birgt jedoch Risiken: Verbrennungen am Außenohr, eine Verstopfung des Gehörgangs oder sogar eine Perforation des Trommelfells.

Ohrenhygiene mit A-CERUMEN

Die sanfte und wirksame 2-in-1-Lösung A-CERUMEN wurde speziell für die Reinigung der Ohren entwickelt. Die Lösung basiert auf Tensiden, die uns im Alltag zum Beispiel als Bestandteile von Seifen oder Shampoos begegnen. Tenside können Fette auflösen – deshalb eignen sie sich gut zur Entfernung von Ohrenschmalz, das zu 20 bis 50 Prozent aus Fettstoffen besteht.

Die Anwendung ist sehr einfach und gut für eine regelmäßige Ohrenhygiene geeignet – sowohl vorbeugend als auch bei bereits vorhandenen Pfropfen.



Anwendung im Überblick

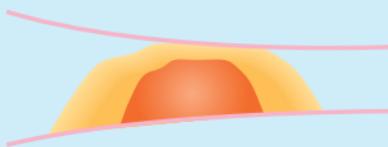


- 1. Neigen Sie den Kopf zu der Seite, die nicht behandelt wird.**
- 2. Sprühen Sie zweimal in das Ohr.**
- 3. Massieren Sie den Ohransatz.**
- 4. Stellen Sie sich wieder aufrecht hin und wischen Sie überschüssiges Produkt ab, das nach der Anwendung aus dem Ohr tropfen könnte.**
- 5. Spülen Sie das Ohr mit Wasser oder Kochsalzlösung aus.**
- 6. Reinigen Sie die Düse nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch.**

Wie funktioniert A-CERUMEN?

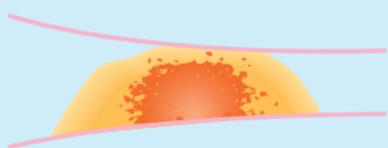
1

Tenside benetzen den
Ohrenschmalzpfropfen



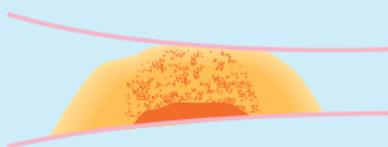
2

Der Ohrenschmalzpfropfen
wird zerkleinert
(cerumenolytische Wirkung)



3

Das Ohrenschmalz wird
aufgelöst



Wirksamkeit: klinisch nachgewiesen*

- A-CERUMEN hat eine signifikante Wirkung auf die Auflösung von Ohrenschmalzpfropfen.
- Die Wirkung ist der von Kochsalzlösung und destilliertem Wasser überlegen.
- Über 80 Prozent der Anwender*innen beurteilen A-CERUMEN als schonend und wirksam.

* Disclaimer: Für die Inhalte und Daten in dieser Broschüre ist der Hersteller von A-CERUMEN, Laboratoires Gilbert, verantwortlich.

A-CERUMEN – saubere Ohren für die ganze Familie

- 2-in-1-Lösung für Hygiene und Behandlung
- Zur Vorbeugung von Ohrenschmalzpfropfen im Rahmen einer regelmäßigen Ohrenhygiene
- Einfache und hygienische Anwendung dank praktischem Sprühkopf
- Exklusive hautschonende und sanfte Formel
- In Studien belegte Wirksamkeit, die Kochsalzlösungen und destilliertem Wasser deutlich überlegen ist
- Ohne Parabene und Phenoxyethanol
- Ab einem Alter von 6 Monaten verwendbar



Zusammensetzung

Schonende Tenside (N-Acylsarcosinate und Zuckerester), Feuchthaltemittel, Farbstoffe, Hilfsstoffe q. s. 100 %. Farbige Formel natürlichen Ursprungs ohne Konservierungsstoffe.

Weitere Informationen finden Sie auch auf :

www.acerumen.de



A-CERUMEN ist eine Marke von Laboratoires Gilbert. Laboratoires Gilbert bietet seit 1904 natürliche Lösungen zur Vorbeugung und Selbstmedikation für die gesamte Familie an, die der Physiologie des Menschen Achtung entgegenbringen. Mit seinem Know-how ist Laboratoires Gilbert in der Pharmazie, im Bereich der Produkte der Körper- und Schönheitspflege sowie auf den Gebieten der Babypflege, der natürlichen Gesundheit und des Wohlbefindens eine anerkannte Größe.

Hersteller:
Laboratoires Gilbert
928 Avenue du Général de Gaulle
14200 Hérouville Saint-Clair, France

Mehr erfahren auf www.acerumen.de

22-407 / 1000033



A-CERUMEN in Ihrer Apotheke
vor Ort bestellen



A-CERUMEN wird in Deutschland
exklusiv von Glenmark vertrieben.

Glenmark Arzneimittel GmbH
Industriestraße 31
82194 Gröbenzell
Vertreten durch: Barbara Wilhelm, Oliver Bourne, Robson Faria
Telefon: +49 (0) 8142 44392 0
Telefax: +49 (0) 8142 44392 29
E-Mail: service.de@glenmarkpharma.com
Web: www.glenmark.de