

# Gefahr Wattestäbchen - wie reinigt man das Ohr richtig?

Viele denken bei Wattestäbchen an ein Hilfsmittel, um den Gehörgang zu reinigen. Als hätten Wattestäbchen nur diese eine Funktion. Weit gefehlt: Sie eignen sich keineswegs, um überschüssiges Ohrenschmalz loszuwerden.

## Warum, wieso, weshalb Ohrenschmalz

Ohrenschmalz ist kein Schmutz. Es sieht zwar wenig ästhetisch aus, erfüllt aber wichtige Funktionen. Das klebrige Sekret der Gehörgangdrüsen fettet die Haut des Gehörgangs und verhindert somit das Austrocknen. Außerdem schützt es das Ohr vor Infektionen und transportiert Schmutz, Staub sowie abgestorbene Hautpartikel nach außen. Das Ohr reinigt sich also selbst und benötigt eigentlich keine weitere Unterstützung.

## Manchmal braucht unser Ohr Hilfe

Es kann vorkommen, dass zu viel Ohrenschmalz produziert wird oder der Selbstreinigungsmechanismus gestört ist. Dadurch kann sich ein Pfropf im Gehörgang bilden, der sich durch ein Druckgefühl bemerkbar macht. Wenn Sie öfters an übermäßigem Ohrenschmalz leiden, sollten Sie sich diesen regelmäßig vom Arzt entfernen lassen.

## Wattestäbchen sind tabu

Das harte Innenteil des Wattestäbchens kann den Gehörgang schädigen. Schmerzhaftes Entzündungen und Ekzeme sind häufig die Folge. Nicht nur Wattestäbchen, sondern auch spitze Gegenstände können Ihr Trommelfell verletzen. Ein weiterer Nachteil: Sie schieben das Ohrenschmalz tiefer in den Gehörgang - bis vor das Trommelfell. Dies kann zum Eintrocknen des Sekrets führen und einen Pfropf sowie Hörschäden verursachen. In diesem Fall ist ein Arztbesuch sinnvoll anstatt selbst im Ohr herumzustochern.

## Ohrenkerzen sind auch keine Lösung

Manche verwenden statt Wattestäbchen sogenannte Ohrenkerzen. Die dünnen Kerzen werden ins Ohr gesteckt und angezündet. Der Gehörgang soll durch den dabei entstehenden Unterdruck gereinigt werden. Allerdings raten Experten davon ab: Wachs kann ins Ohr laufen und das Trommelfell schädigen oder es kann zu Verbrennungen im Gesicht oder an der Ohrmuschel kommen.

## Die richtige Pflege

Sie möchten Ihren Ohren etwas Gutes tun? Bei Ohrenschmalz in der Ohrmuschel hilft ein feuchtes Waschlappen oder ein Wattepad. Sie können sich aber auch beim Duschen der Ohrenpflege widmen, indem Sie etwas lauwarmes Wasser ins Ohr fließen lassen und das verflüssigte Sekret mit einem weichen Tuch abtupfen. Seife oder Shampoo sollte dabei nicht in den Gehörgang geraten. Hinter den Ohren sollten man sich regelmäßig waschen und gut abtrocknen, denn gerade bei Kindern können sonst Entzündungen auftreten. Wenn die Haut der Ohrmuschel juckt oder trocken ist,

können ein paar Tropfen Babyöl auf die betroffene Stelle heilsam sein.

## Fazit: Weniger ist mehr



Wer wirklich nicht auf Wattestäbchen verzichten möchte, kann zu Wattestäbchen für Babys greifen. Denn bei ihnen verdickt sich die Watte. Durch die eingebaute Sicherheitszone können die Stäbchen gar nicht so weit ins Ohr eindringen und säubern nur das äußere Ohr. Grundsätzlich gilt alles, was man ohne Kraftanstrengung, mit dem kleinen Finger erreicht, kann entfernt werden. Weiter sollte man aber nicht ins Ohr eindringen.