



Badespass mit Nebenwirkungen: Feuchte, gereizte Gehörgänge sind ein idealer Nährboden für Bakterien – und diese können Entzündungen auslösen.

FOTO: GETTYIMAGES

Das kann ins Ohr gehen

Banal, aber lästig: Die Haut im Ohr juckt viele Leute ständig. Schuld sind sommerliche Badesfreuden – oder reizende Inhaltsstoffe im Shampoo. **Text: Iwona Eberle**

Es tut wohl, mit einem Wattestäbchen im Ohr zu stochern – besonders wenn es ein bisschen juckt. Bis zu zehn Prozent der Bevölkerung juckt es aber ständig in den Ohren, sagt Peter Schmid, Leiter der Allergiestation am Unispital Zürich. Viele nehmen das hin wie das gelegentliche Zwicken im Kreuz. Oder sie erwähnen es erst, wenn sie die Hals-Nasen-Ohren-Ärztin darauf anspricht.

«Juckreiz ist bei beginnenden, aber auch leichten chronischen Gehörgangsentzündungen häufig», sagt Claudia Candrea, Oberärztin für Hals-Nasen-Ohren-Chirurgie am Inselspital Bern. Oft sei die Ursache das übermässige «Putzen». Das Bohren mit Wattestäbchen zerstört den Schutzfilm der Haut. Sie trocknet schneller aus und bildet kleine Risse. «Dort können Bakterien, zum Teil auch Pilze, die sowieso auf der Haut leben, leicht angreifen und sich ausbreiten.»

Bakterien finden idealen Nährboden in Ohren von Personen, die viel schwimmen. «Wenn die Haut ständig feucht ist, vermehren sich Bakterien im warmen Gehörgang besonders leicht. Dazu kommen Bakterien aus dem Seewasser und in Schwimmbecken die Reizung durch Chlor», sagt Candrea. Im angelsächsischen Raum bezeichnet man die Gehörgangsentzündung deshalb als «Swimmer's ear».

Duftstoffe lösen Allergien aus

Der zarten Ohrhaut zusetzen können auch Shampoos oder Duschgels. «Die meisten enthalten Substanzen, die Allergien auslösen und die Haut stark reizen», so Peter Schmid. Duftstoffe spielen hier eine zentrale Rolle, vor allem Geraniol, Citronellol und Hexyl Cinnamal. Sie sind in zahlreichen Mitteln enthalten. Laut Studien re-

agiert ein Zehntel der Bevölkerung allergisch auf Duftstoffe – ein Blick auf die Inhaltsangaben lohnt sich also.

Ein anderer bekannter Übeltäter ist die Waschsubstanz Cocamidopropylbetain, die in 90 Prozent aller Shampoos enthalten ist. Eine steigende Anzahl Menschen reagiert darauf mit Unverträglichkeit. Nicht zuletzt haben auch die verbreiteten Konservierungsstoffe Methylisothiazolinon und DMDM Hydantoin (welches das giftige Formaldehyd abspalten kann) unrühmliche Bekanntheit erlangt.

Ein Teufelskreis von Juckreiz und Kratzen

«Alle diese Stoffe können das Ohr reizen, selbst wenn sie der Kopfhaut nicht immer schaden. Denn die Haut im Gehörgang ist viel dünner und empfindlicher. Die Rückstände solcher Produkte sollten gut gewaschen werden – doch gerade im Ohr bleiben sie leicht liegen. Das ergibt einen längeren Körperkontakt», erklärt Schmid. Kommt hinzu: Trockene Haut ist für Irritationen viel anfälliger. «Wenn die Haut schon geschwächt ist, reagiert sie eher mit Allergien und Reizungen.»

Helfen da Haarpflegeprodukte, die als «natürlich» beworben werden? Nicht immer. Einige solche Shampoos enthalten sogar die aggressive Waschsubstanz Natriumlaurylsulfat, die sonst fast nur noch in industriellen Motorraum- und Bodenreinigern verwendet wird.

Auch die Natur hat es in sich: Extrakte von Korbblütlern wie Arnika, Kamille oder Ringelblume enthalten viele Laktone. «Diese Stoffe haben gute, zum Beispiel entzündungshemmende Wirkungen, aber sie können Allergien auslösen», so Schmid. Das sei vielen Leuten nicht bewusst. «Die meis-

ten gehen irrtümlich davon aus, dass Chemie schädlich ist und Natur nur gesund.»

Häufig ist Juckreiz im Gehörgang auch Begleiterscheinung einer anderen Erkrankung. «Bei einem Drittel der Heuschnupfenpatienten juckt das Ohr mit», berichtet Schmid. Hautkrankheiten wie Schuppenflechte oder Neurodermitis können das Ohr in Mitleidenschaft ziehen. Auch Hörgeräte können die Gehörgänge irritieren. «Die Ursachen für den Juckreiz können sich addieren», sagt Candrea, «und meistens entsteht auch ein Teufelskreis von Juckreiz und Kratzen beziehungsweise «Putzen» mit Wattestäbchen.»

Was tun? Als Erstes empfiehlt sich das Fetten der Haut im Gehörgang mit einem pflanzlichen Öl. Irritationen durch Wattestäbchen, Ohrstöpsel oder Ohrpassstücke von Hörgeräten sollte man vermeiden – und sonst möglichst schonend ausheilen lassen. Wer die Haare täglich wäscht, sollte auf ein hautschonendes, allergenarmes Shampoo umstellen.

Die richtigen Tropfen für jede Ursache

Wenn das nichts nützt, lohnt sich der Gang zur Hals-Nasen-Ohren-Ärztin. Sie klärt die Ursache ab und kann je nach Befund Ohrentropfen verschreiben: Salicyl- oder Mandelöl bei Irritation ohne Infektion, antibiotische Tropfen bei einem bakteriellen Infekt, Essig oder Alkohol bei Pilzbesiedlung. Auch ein Allergietest kann dort durchgeführt werden. Und Sie werden nie mehr zum Ohrengrübler. ■

Buchtipps

Ruth Jahn: **«Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln»**; 2008, 336 Seiten, 45 Franken (Beobachter-Mitglieder 38 Franken), Beobachter-Buchverlag, Telefon 043 444 53 07, www.beobachter.ch/buchshop

TIPPS

Juckreiz im Gehörgang: So beugen Sie am besten vor

- Gehörgänge nicht oder nur am Ausgang reinigen, zum Beispiel mit einem Tropfen Mandelöl auf dem Finger oder einem in Öl getränkten Wattestäbchen.
- Bei Neigung zu trockener Haut die Gehörgänge ab und zu fetten, zum Beispiel mit Bepanthen oder Mandelöl.
- Bei täglichem Gebrauch das Shampoo mit Wasser verdünnen.
- Darauf achten, dass beim Spülen kein Shampoo ins Ohr läuft.
- Nach dem Schwimmen das Wasser aus den Ohren schütteln, zum Beispiel indem man bei seitlicher Kopfhaltung leicht am

Ohrfläppchen oder an der Ohrmuschel zieht. Danach die Ohrmuschel so gut wie möglich mit Handtuch oder Föhn trocknen.

- Die meisten Apotheken stellen «Tauchertropfen» für Wassersportler her, die desinfizierend wirken und ein saures Milieu schaffen, das Bakterien hemmt.