

GEGEN KALTE OHREN



Funktionale Outdoor-Bekleidung schützt uns im Winter vor Kälte und hält den Körper trocken. Was allerdings oft vernachlässigt wird: der richtige Ohrenschutz. Um unangenehme Ohrenentzündungen oder schmerzhaftes Erfrierungen zu vermeiden, sollten Wintersportler einige Tipps beachten.

Von Michaela Fuchs und Marco Faltus

Unsere Ohren sind nicht nur ein besonders empfindliches Sinnesorgan, sie sind im Winter auch besonders stark der Kälte ausgesetzt. Die Haut an den Ohren ist sehr dünn, da sie über kein schützendes Fettgewebe verfügt. Deshalb kühlen die Ohren extrem

schnell aus. Durch die Kälte wird die Haut an der Ohrmuschel vorerst unempfindlich, deshalb werden Kälteschmerzen oder eine Auskühlung oft zu spät wahrgenommen – nämlich erst dann, wenn die Ohren wieder warm werden. Im Gehörgang verlaufen die Nerven ungeschützt direkt unter der Haut

und können auf Temperaturveränderungen mit einem starken Schmerzimpuls reagieren.

Gut gerüstet bei Minusgraden

Grundsätzlich gilt: Die Ohren immer warm halten. Dadurch bleiben die Schleim-

häute gut durchblutet und können sich besser gegen Erreger wehren – die Infektionsgefahr (z.B. Mittelohrentzündung) wird reduziert. Darüber hinaus beugt man Kälteschmerzen und Erfrierungen an der Ohrmuschel vor. Doch wie sieht der richtige Ohrenschutz aus? Bei etwas milderen Temperaturen und anstrengenden Aktivitäten wie Skitourengehen sollte man beim Aufstieg auf ein Stirnband oder eine dünne, atmungsaktive Mütze setzen, die vor Wind schützt. Der Vorteil: Die Ohren werden warm gehalten und überschüssige Körperwärme kann über den Kopf abgegeben werden. Oben am Berg angekommen, sollte dann gewechselt werden, um sich vor dem oft eisigen Fahrtwind zu schützen. Guten

Schutz bieten Skifahrern moderne Skihelme, die nicht nur vor Kopfverletzungen schützen, sondern in der Regel auch einen guten integrierten Ohrenschutz haben. Wer auf die gute alte Mütze setzt, sollte bei kalten Temperaturen darauf achten, dass diese im Ohrenbereich mit einem Fleece-Band verstärkt ist.

Vorsicht: Keinen Schutz vor Kälte bietet Watte in den Ohren. Ganz im Gegenteil, sie kann sogar Ohrenentzündungen hervorrufen. Durch die Watte wird der Gehörgang schlecht belüftet, was ein feuchtwarmes Milieu schafft, in dem sich Erreger gut entwickeln können.

Neben Stirnband, Mütze oder Helm gibt es noch weitere einfache Möglichkeiten, seine Ohren gesund durch den Winter zu bringen. So sollte besonders in der kalten Jahreszeit auf gesunde Ernährung und viel Bewegung geachtet werden, um die Durchblutung anzuregen. Das kommt auch der Ohrgesundheits zugute. Beim Wintersport sollten Ohrhinge herausgenommen werden: Metall nimmt Kälte schnell auf und kann die Körperstellen, mit denen es in Kontakt ist, besonders rasch auskühlen.

Es gibt nichts Schöneres, als einen langen Skitag mit einem heißen Bad oder einem Saunabesuch ausklingen zu lassen. Geht es danach allerdings noch mal in die Kälte, sollte der Gehörgang immer möglichst gut getrocknet werden – am besten vorsichtig mit dem Fön.

Leichte Kälteschäden der Ohrmuschel sind zwar schmerzhaft, gehen jedoch in einem normal beheizten Raum meist von allein wieder weg. Sanftes Massieren der Ohren, um den Blutstrom in Gang zu bringen, kann das Aufwärmen unterstützen. Auf keinen



Foto: fotolia.com/djama

Schutz im Alltag für die Ohren

- Ohrstöpsel tragen, wenn es laut wird, z.B. bei Konzerten oder in Clubs
- Den Ohren regelmäßig akustische Ruhepausen gönnen und sämtliche Lärmquellen wie Radio und Fernsehen abschalten
- Bei ersten Anzeichen von Hörverlust, Ohrenentzündungen oder Tinnitus umgehend den HNO-Arzt aufsuchen

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.



Mehr als ein Gefühl: Unterwegs sein heißt für uns, die schönsten Momente gemeinsam genießen.

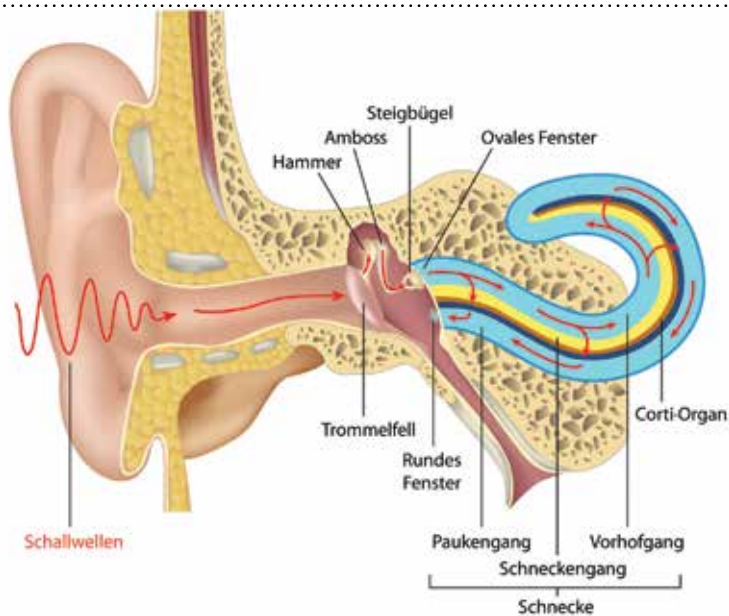
Bergreisen weltweit – Erfahrung, Qualität, Kompetenz am Berg.



30 € Buchungsrabatt p. a. für DAV Mitglieder

Wissenswertes rund ums Ohr

- > **Gehörknöchelchen:** Hammer, Amboss und Steigbügel im Mittelohr sind die kleinsten Knochen im menschlichen Körper.
- > **Corti-Organ:** Schnittstelle zwischen den akustischen und mechanischen Schwingungen und das eigentliche Hörorgan.
- > **Haarsinneszellen:** Im Innenohr sitzen ca. 3000 innere und 12.000 äußere Haarsinneszellen. Sie sind äußerst empfindlich und können durch Lärm zerstört werden, was zu einem irreparablen Hörverlust führt.
- > **Differenzierung:** Unser Gehör kann bis zu 400.000 Töne unterscheiden. Es verarbeitet etwa 50 Eindrücke pro Sekunde – doppelt so viele wie unsere Augen.



Grafik: fotolia.com/bilderzweig

Risiken für die Ohren

- > Kälte vermindert die Durchblutung am und im Ohr und erleichtert es Bakterien und Viren, sich festzusetzen.
- > Eine kalte Kopfpartie kann Hals- und Nackenmuskeln unbemerkt und ungewollt verkrampfen lassen. Manchmal führt die dauerhafte Muskelanspannung im tiefen Kopfgelenksbereich zu Hörstörungen wie Tinnitus.
- > Kälte und Wind können den Gehörgang reizen, was schnell zu Schmerzen im äußeren Teil des Ohres führt (neuralgischer Schmerz).
- > Durch Wasser in den Ohren (etwa nach einer Dusche) wird dies noch beschleunigt oder verstärkt.
- > Bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt kann es an den Ohrmuskeln schnell zu Erfrierungen kommen.

Fall sollte heißes Wasser zum Einsatz kommen! Bei stärkeren Erfrierungen sollte unmittelbar ein Arzt aufgesucht werden. Auch bei Ohreninfektionen wie einer Mittelohrentzündung macht es Sinn, frühzeitig den Haus- oder HNO-Arzt zu konsultieren. Un-

behandelt können sie zu größeren Schädigungen führen.

Wintersport mit Hörgerät?

Hörgeräteträger sollten sich darüber bewusst sein, dass extreme Kälte die Batterielebensdauer verkürzen kann. Je kälter die Batterien werden, desto weniger Kapazität haben sie. Darüber hinaus kann im Wechsel zwischen „kalt“ und „warm“ Kondenswasser im Inneren des Hörgeräts entstehen. Die winzigen Wassertropfen können die Elektronik angreifen und zu Ausfällen führen.

Aus diesem Grund gilt auch für Hörgeräteträger: Ohren bei Kälte immer warm halten! Mütze, Stirnband und Skihelm verhindern nicht nur Kälteschäden an den Ohren, sondern auch das Abkühlen der Hörgeräteelemente. Sind die Batterien dennoch extrem kalt geworden, sollten diese für etwa

fünf Minuten angewärmt werden – in der geschlossenen Hand oder in der Hosentasche. Vorsicht: Die Batterien niemals mit einem Feuerzeug erhitzen und Hörgeräte in keinem Fall auf die Heizung legen.

Auch für das Problem mit dem Kondenswasser im Hörgerät gibt es eine Lösung: Spezielle Trockenstationen können Schäden vorbeugen. Diese sind beim Hörgeräteakustiker erhältlich. Darüber hinaus gibt es wasserresistente Hörgeräte, die bei Kondenswasser weniger anfällig reagieren. ■

Fotos: Phonak, privat



Outdoor-taugliche Hörgeräte sind weniger empfindlich gegenüber Kondenswasser.



Dr. Michaela Fuchs ist Fachärztin für Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde, Marco Faltus ist Hörgeräteakustik-Meister. Beide unterstützen die gemeinnützige „Hear-the-World-Foundation“ (hear-the-world.com).