

# Ohrreinigung – Warum weniger oft mehr ist

## Gesunde Ohren brauchen meist keine intensive Reinigung

Viele Menschen reinigen ihre Ohren regelmäßig mit Wattestäbchen. In der Annahme, etwas Gutes zu tun, wird dabei jedoch häufig genau das Gegenteil erreicht.

Ohrenschmalz ist kein Schmutz, sondern erfüllt wichtige Schutzfunktionen. In den meisten Fällen reinigen sich unsere Ohren selbst und benötigen keine besondere Pflege. Zu häufiges oder falsches Reinigen kann dagegen zu Reizungen, Entzündungen oder schmerzhaften Ohrenschmalzpfröpfen führen.

### Warum haben wir überhaupt Ohrenschmalz?

Ohrenschmalz – medizinisch Cerumen genannt – schützt den Gehörgang auf natürliche Weise. Es hält die Haut geschmeidig und hilft dabei, Staub, Schmutz und kleine Fremdkörper aus dem Ohr zu transportieren.

Außerdem besitzt Ohrenschmalz eine leicht antibakterielle Wirkung und schützt den Gehörgang vor dem Austrocknen.

Ein gewisses Maß an Ohrenschmalz ist daher völlig normal und sogar erwünscht.

### Warum sind Wattestäbchen problematisch?

Wattestäbchen entfernen das Ohrenschmalz meist nicht, sondern schieben es häufig noch tiefer in den Gehörgang. Dort kann es sich verdichten und einen sogenannten Ohrenschmalzpfropf bilden.

Mögliche Folgen sind:

- Druckgefühl im Ohr,
- Hörminderung,
- Juckreiz,
- Ohrenschmerzen,
- Schwindelgefühle.

Darüber hinaus können Wattestäbchen die empfindliche Haut des Gehörgangs verletzen.

### Wie reinige ich meine Ohren richtig?

In den meisten Fällen genügt die normale Körperpflege.

Beim Duschen kann etwas warmes Wasser in die Ohrmuschel gelangen. Anschließend wird das äußere Ohr vorsichtig mit einem Handtuch abgetrocknet. Mehr ist in der Regel nicht notwendig.

### Darf ich mein Ohr ausspülen?

Von einer eigenständigen Spülung des Gehörgangs ist eher abzuraten. Insbesondere bei Schmerzen, bekannten Trommelfellverletzungen oder nach Ohroperationen sollte darauf verzichtet werden.

Wenn sich ein Ohr verstopft anfühlt oder das Hörvermögen plötzlich nachlässt, sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden.

### Wann sollte ich einen Arzt aufsuchen?

Bitte lassen Sie Ihre Ohren untersuchen, wenn:

- das Hörvermögen plötzlich schlechter wird,
- Ohrenschmerzen auftreten,
- Schwindel hinzukommt,
- Ausfluss aus dem Ohr besteht,
- ein anhaltendes Druckgefühl besteht.

In vielen Fällen lässt sich ein Ohrenschmalzpfropf rasch und schonend entfernen.

### Das Wichtigste auf einen Blick

Ohrenschmalz ist ein natürlicher Schutzmechanismus und kein Zeichen mangelnder Hygiene. Die meisten Ohren reinigen sich selbst und benötigen keine besondere Pflege. Wattestäbchen können mehr schaden als nützen und begünstigen die Entstehung von Ohrenschmalzpfröpfen. Weniger Reinigung ist daher häufig die bessere Pflege.

### Ihre persönliche Checkliste

- ☐ Keine Wattestäbchen im Gehörgang verwendet.
- ☐ Das äußere Ohr nur sanft gereinigt.
- ☐ Bei Hörminderung oder Schmerzen ärztlichen Rat eingeholt.

## Wir sind für Sie da

Sie haben das Gefühl, schlechter zu hören oder leiden unter einem verstopften Ohr? Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam finden wir die Ursache und besprechen die passende Behandlung.

Praxis Dr. Michael Denne  
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

**Hinweis: Diese Informationen ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung oder Untersuchung. Bei plötzlich auftretender Hörminderung oder starken Schmerzen empfehlen wir eine zeitnahe ärztliche Abklärung.**