

Ohrentzündungen und Tauchen: eine knifflige Beziehung!

Es ist Winter. Und trotz der kalten Temperaturen, die Europa fest im Griff haben, gibt es immer noch eine Handvoll Taucher, die weiter tauchen. Du steigst aus dem Wasser ins Boot, nimmst die Kopfhülle Deines Trockis ab, damit Du etwas weniger Druck am Hals hast und Dich einfacher mit Deinen Freunden unterhalten kannst... Du sitzt auf dem Boot, das Dich direkt zum Hafen bringt. Was bedeutet all das für Deine Ohren? Kaltes Wasser tritt in den Gehörgang ein und ist dann kalte Luft und Wind, vielleicht sogar Regen, ausgesetzt. Und genau hier beginnt das Problem. Vielleicht nicht nach dem ersten Tauchgang, sondern erst nach dem zweiten. Oder erst am Sonntag, wenn Du auf einer Wochenendausfahrt bist.

Andere Taucher entfliehen in warme, tropische Regionen. Aber für Deine Ohren ist das nicht wirklich so viel besser. Wasser, das reich an Plankton und Algen ist, der Wind bläst angenehm durchs Haar... und in Deine Ohren! Sogar in solch einem Fall kommt es nach ein paar Tauchtagen zu Druckausgleichsproblemen. Das beginnt mit einem leichten Schmerzgefühl, das immer weiter zunimmt und schließlich hörst Du nur noch gedämpft, verspürst Druckschmerzen und ein Jucken und hast ein Dauerklingeln im Ohr (Tinnitus). Ist der Urlaub jetzt ruiniert? Nicht unbedingt, wenn Du weißt, wie Du dieses ärgerliche Problem behandeln musst, oder besser noch, wie Du es von vorne herein vermeiden kannst. Wir haben Dr. Marta Frigo hierzu befragt. Sie ist HNO-Spezialistin und bei DAN Europe die Kontaktperson für ihr Fachgebiet.

Dr. Frigo, was ist denn die Ursache dieses Problems, das Taucher ja so oft plagt?

Es handelt sich um eine Otitis externa, d.h. um eine Entzündung des Außenohrs, das aus der Ohrmuschel und dem Gehörgang besteht. Letzterer ist die einzige "Sackgasse" im menschlichen Körper: ein kleiner hautbedeckter warmer, feuchter und dunkler Sack, der Bakterien die perfekten Bedingungen zur Vermehrung bietet. Außenohrentzündungen machen 25-50% aller Ohrinfektionen aus und treten hauptsächlich im Sommer vermehrt auf. Zu den Risikogruppen gehören Menschen mit prädisponierten Erkrankungen und Wassersportler. 90% der Außenohrentzündungen sind bakterieller Natur (Staphylokokken oder Pseudomonas aeruginosa), bei den übrigen 10% handelt es sich um Pilzinfektionen (Candida oder Aspergillus). Noch seltener kommen Virusinfektionen vor.

Wie verteidigt sich der menschliche Körper gegen diese Bakterien, Pilze oder Viren?

Glücklicherweise verfügt der äußere Gehörgang über einen besonderen Verteidigungsmechanismus: die Produktion von Ohrenschmalz sorgt für eine Säureschicht aus Lysozymen und anderen Substanzen, die das Wachstum von Bakterien und Pilzen verhindern. Ohrenschmalz ist reich an Lipiden, hydrophob (wasserabweisend) und verhindert, dass Wasser in die Haut eindringen und diese mazerieren (aufweichen) kann.

Sind Taucher von diesem Problem mehr betroffen als der "Durchschnittsmensch"?

Wenn Taucher lange dem entsprechenden Wasser bzw. Planktonhaltigem Wasser ausgesetzt sind, ist das Risiko, dass sie sich eine Außenohrentzündung zuziehen, fünf Mal höher als bei Nichttauchern und Nichtschwimmern. Bei Schnorchlern und Tauchern ist das Risiko gleich, denn das Problem hat nichts mit Überdruck zu tun, sondern mit dem Kontakt zum Wasser. Und das vor allem an der Oberfläche.

Welche Faktoren können das Entstehen einer Otitis externa begünstigen?

Da gibt es externe und persönliche Faktoren. Die externen Faktoren sind: Hydratation (häufiger Wasserkontakt, übermäßiges Schwitzen, hohe Luftfeuchtigkeit), durch Bakterien verseuchtes Wasser, hohe Temperaturen und Luftfeuchtigkeit, mechanische/traumatische Entfernung von Ohrenschmalz (z.B. mit Ohrenstäbchen), Fremdkörper im äußeren Gehörgang.

Die auf ein ganz bestimmtes System beschränkten Faktoren sind: Dermatitis (Hautentzündungen) aufgrund einer allergischen Reaktion oder aufgrund von Reizerregern, Psoriasis (Schuppenflechte), seborrhoische Dermatitis, Akne, Lupus erythematosus, Diabetes mellitus und Immunschwächen.



Wie lässt sich eine Ohrentzündung heilen?

Im Falle einer einfachen bakteriellen Außenohrentzündung ohne weitere Komplikationen wie Fieber oder Entzündungen der umliegenden Gewebe, ist eine lokale Behandlung mit Antibiotika oder Steroiden ausreichend. Die effektivsten Antibiotika sind Fluoroquinolone (Ciprofloxacin, Ofloxacin...).

Ist die Ursache der Otitis externa eine Pilzinfektion, müssen antimykotische Ohrentropfen verwendet und das Ohr mit einer Säurelösung ausgespült werden. Wenn sich die Entzündung auf das umliegende Gewebe ausgebreitet hat, macht eine Weiterbehandlung mit oralen Fluoroquinolonen und Antimykotika Sinn.

Welche vorbeugenden Maßnahmen lassen sich empfehlen?

Prävention ist der beste Weg, das Problem anzugehen. Denn wer während eines Tauchurlaubs oder auf einer Kreuzfahrt eine Außenohrentzündung bekommt, muss aufs Tauchen verzichten!

Prävention ist vor allem für Personen wichtig, bei denen die bereits erwähnten Risikofaktoren gelten. Zunächst einmal muss der Gehörgang richtig gepflegt werden, nämlich indem man Ohrenschmalz oder

andere Substanzen, die sich angesammelt haben, entfernt. Hier muss darauf hingewiesen werden, dass eine übermäßige Reinigung des Gehörgangs nicht von Nutzen ist. Im Gegenteil, sie kann sogar kontraproduktiv sein, da die dauernde Reibung an der Haut des äußeren Gehörgangs zu Mikroabrasionen führen kann, die dann quasi den Bakterien Tür und Tor öffnen. Ohrenschmalz ist außerdem kein Schmutz von außen, wie viele denken, sondern ein Produkt der Ohrenschmalzdrüsen des äußeren Gehörgangs und sie schützen das Ohr vor Entzündungen. Nur wenn sich sehr viel Ohrenschmalz angesammelt hat, sollte man zur Reinigung zu einem HNO-Facharzt gehen.

Da lokal begrenzte Faktoren wie Dermatitis und Psoriasis zu starker Schuppenbildung und trockener Haut ohne Ohrenschmalz führen, bedeutet Prävention hier, dass speziell zum Aufbau des fehlenden Fettfilms otologische Öle verwendet werden müssen. Ohrentropfen können morgens vor oder nach dem Tauchgang oder vor dem Schwimmen angewendet werden.

Nachdem man Meer- oder Poolwasser ausgesetzt war, empfiehlt es sich die Gehörgänge unter fließendem Wasser zu spülen und sie dann von Salzwasser- bzw. Chlorresten zu befreien, indem man sie vorsichtig abtrocknet (mit Toilettenpapier oder durch Föhnen auf niedriger Stufe). Man sollte die Ohren nie mit Q-Tipps oder ähnlichem trocknen. Anschließend hilft es, Ohrentropfen zu verwenden, die den äußeren Gehörgang säuern und trocknen (3% Borsäure, 5% Essigsäure und 85% Isopropanol).

Was hältst Du davon luftdurchlässige Ohrenstopfen und eine Maske zu verwenden, bei der die Ohren bedeckt sind?

Wer für Außenohrentzündungen prädisponiert ist und häufig taucht, also z.B. professionelle Tauchführer oder Ausbilder, dem empfehle ich außer einer lokalen präventiven Therapie auch die Verwendung einer Maske mit Ohrenschutz (wie z.B. die ProEar). Denn das komplette Abdecken der Ohrmuschel und des äußeren Gehörgangs verhindert den Kontakt mit dem Wasser ohne dass, dank der Verbindungsrohre zwischen Nase und Ohren, der Druckausgleich behindert wird.

Ab einer gewissen Tiefe erlauben Drainageschlitze immer noch, dass Wasser in geringen Mengen ein- und austritt. Das bedeutet, dass es einen, wenn auch reduzierten Wasser-Haut-Kontakt gibt.

Für Aktivitäten, die sich nur an der Oberfläche abspielen, also z.B. Schnorcheln, sind Ohrenstopfen und eine enge Kopfhaut völlig ausreichend.

Wie jeder Taucher weiß, haben die Ohren einen großen Einfluss auf das Tauchen. Nicht nur was den Druckausgleich und Entzündungen angeht, sie können einen Taucher auch komplett daran hindern, tauchen zu gehen. Wenn Du also die richtigen Vorkehrungen triffst... dann stehen Deine Ohren Deinem perfekten Wochenende oder dem Traumurlaub nicht im Weg!

Bevor du fährst, solltest du dich aber vergewissern, dass deine DAN Mitgliedschaft noch aktiv ist. Falls nicht, dann melde dich an oder erneuere deine Mitgliedschaft auf www.daneurope.org.

Mit deiner DAN Mitgliedschaft unterstützt du die Dienstleistungen des größten internationalen Netzwerks für Taucher in Not, überall.