

# SAUBERKEIT WAHREN

Aber was ist mit Ohren, die gereinigt werden müssten? Sie können Tauchern Kummer bereiten.

## REIßEN DES TROMMELFELLS

Ist ein Pfropfen aus Ohrenschmalz vorhanden, kann Luft zwischen diesem und dem Trommelfell eingeschlossen werden. Ein Druckausgleich ist in diesem Fall unmöglich, weder beim Abstieg noch beim Aufstieg des Tauchers. Diese eingeschlossene Luft kann möglicherweise zu einem explosionsartigem Reißen des Trommelfells führen, wobei das Trommelfell hier nach außen hin reißen wird (im Gegensatz zu dem häufiger vorkommenden Reißen nach innen, verbunden mit dem Eindringen von Wasser).

## VERTIGO

Ein Ohrenschmalzpfropfen kann ebenso dazu führen, dass ein Ohr nicht vom Wasser abgekühlt werden kann, während das andere natürlicherweise durch das in den Gehörgang eindringende Wasser kälter wird. Die von der ungleichen Kühlung beider Ohren verursachte Temperaturdifferenz führt zu einem wärmebedingten Schwindel oder Drehschwindel. Wenn das Ohrenschmalz Feuchtigkeit aufsaugt, führt dies schließlich zu einem Aufquellen bzw. Aufweichen der Haut im Gehörgang, was Infektionen begünstigt. Also, wie sollten wir nun unsere Ohren säubern?

## FALSCHES VORGEHENSWEISEN

Fangen wir damit an, wie man es NICHT macht. Verwenden Sie keine Wattestäbchen. Schon oft fand ich deren Wattespitze in Gehörgängen von Patienten; sie hatte sich vom Stäbchen abgelöst, ohne dass die Person es bemerkt hat. Dies führt normalerweise nach wenigen Tagen zu einer schweren Gehörgangsentzündung; die Baumwolle saugt Feuchtigkeit auf, und zwischen den Fasern entwickeln sich Bakterien. Keine Dosierung oral oder äußerlich verabreichter Antibiotika wird dagegen helfen, nur die Entfernung des Baumwollpfropfens hilft. Die Baumwolle muss von einem Facharzt mittels eines rechtwinkligen Fremdkörperhebers oder einer rechtwinkligen Ohrschere lokalisiert und entfernt werden, am besten unter Verwendung eines Operationsmikroskops, das für kleine Gewebestrukturen wie den Gehörgang geeignet ist. Versuchen Sie es niemals selbst: Meistens wird der Baumwollpfropfen dabei nur weiter in den Gehörgang geschoben und der Gehörgang bzw. das Trommelfell verletzt.

Die Wattestäbchen haben in ihrer Wirkung zudem eine bemerkenswerte Ähnlichkeit mit dem sogenannten ‚Ladestock‘, mit dessen Hilfe im 19. Jahrhundert Kugel und Filz in den Gewehrlauf gestopft wurden. Der ‚Ladestockeffekt‘ des Wattestäbchens schiebt das Ohrenschmalz tiefer ins Ohr hinein, was dessen Entfernung nochmals schwieriger macht. Meinen Sie, Sie werden jemals wieder ein Wattestäbchen zum Reinigen Ihrer Ohren verwenden? Sicher nicht. Wenn Sie dennoch meinen, Sie müssten, tun Sie es nicht hinter einer Tür, die geöffnet werden könnte, in der Nähe von Kindern (die gern einmal hochspringen) oder auf einem schwankenden Boot: Das Stäbchen könnte unvermittelt in Ihr Trommelfell gerammt werden! Das einzige Klingeln, das Sie danach jemals wieder hören werden, ist Ihr Tinnitus. Als Arzt habe ich das alles erlebt, und mehr als das. Wie sieht es mit dem Radiergummi am Ende eines Bleistifts aus? Wieder keine gute Idee, denn oft löst sich der Gummi aus seiner Messingfassung und bleibt im Gehörgang stecken (die Hersteller gehen davon aus, dass Sie den Radiergummi auf dem Papier nach unten drücken, und nicht, dass sie daran zerren, wie beim Herausziehen des Stiftes aus dem Gehörgang). Gerade heute habe ich ein Stück von einem runden, hölzernen Zahnstocher aus dem Gehörgang eines Patienten entfernt; das scharfe Ende zeigte in Richtung Trommelfell. Der Patient war sich gar nicht bewusst, dass es dort war. Wenn er jetzt ein Wattestäbchen ins Ohr geführt hätte, wäre der abgebrochene Zahnstocher durch das Trommelfell gedrückt worden. Glücklicherweise entdeckte in diesem Fall ein Audiologe das Bruchstück,

bevor das geschah.

#### WOHER KOMMT DENN DIESE LAUTE SURREN PLÖTZLICH?

Gelegentlich kommt es vor, dass bei Menschen, die draußen schlafen oder in warmen Regionen leben, Insekten in die Gehörgänge gelangen. Tagsüber sind es kleinere Zecken, Schnecken, und – häufiger – Fluginsekten, nachts eher Kakerlaken – Kakerlaken suchen gern Schutz in kleineren Öffnungen. Dies kann manchmal auch bedeuten, dass sie in einem Ohr bleiben. Ein Insekt im Ohr kann ein nervenzerreißendes Erlebnis sein. Sie brauchen einen kühlen Kopf, um es heraus zu bringen, insbesondere, wenn das Insekt sich immer noch bewegt oder gar sticht. Das Wichtigste ist, die Bewegung zum Erliegen zu bringen. In der Klinik verwende ich ein lokales Anästhetikum, um das Insekt zu betäuben. Vor Ort können Sie Isopropylalkohol benutzen; damit wird das Insekt schnell ertränkt und der Gehörgang gereinigt. Da alle weiteren Anstrengungen neben dem erwähnten Fluten und Ausspülen des Gehörgangs recht gefahrenträchtig sind, lassen Sie beim Entfernen des Insekt große Vorsicht walten. Nochmals, die beste Methode ist die Entfernung durch einen Facharzt, mit speziellen Instrumenten und einem Mikroskop.

Bedenken Sie, meistens steckt das Insekt mit seiner Vorderseite Richtung Trommelfell im Gehörgang, seine Beine verhindern also ein leichtes Herausziehen nach hinten. Direkt vor Ort besteht eine akzeptable Lösung darin dass man das Insekt mithilfe einer Ballspritze [Ohrenspritze], gefüllt mit warmem Seifenwasser (Babyshampoo) und Wasserstoffperoxidlösung, entfernt. Damit wird das Insekt herausgespült. Wenn das erfolglos bleibt, kann es zu einer Infektion kommen, die eine Entfernung noch weit schwieriger machen wird. Wenn Ihnen, einem Familienmitglied oder einem Freund so etwas widerfährt, sollten Sie unverzüglich medizinische Hilfe anfordern. Es gab bei mir noch nie einen Patienten, der etwas dagegen hatte, dass das Biest sofort herausgeholt wurde.

#### DIE RICHTIGE METHODE

Wie sollten Sie nun also Ihre Ohren reinigen? Wenn Sie ein Bad nehmen, waschen Sie gelegentlich Ihre Ohren mit einer Ohrenspritze, mit einem Gemisch aus warmem Wasser und Wasserstoffperoxidlösung. Wenn Sie auf einer Tauchreise sind, verwenden Sie nach dem letzten Tauchgang des Tages eine Mixtur aus je zur Hälfte Weißweinessig und Isopropylalkohol; dadurch wird der Gehörgang gereinigt und getrocknet, und der pH-Wert verändert sich Richtung sauer, um somit weniger anfällig für eine bakterielle Infektion zu sein. Dies ist zugleich eine Präventivmaßnahme gegen die Otitis externa (Gehörgangsentzündung). Wenn Sie Wasser nur schwer aus Ihren Ohren heraus bekommen, versuchen Sie es mit einem Föhn. Es ist hilfreich, wenn Sie das jeweilige Ohr dabei nach oben und hinten ziehen, um den Gehörgang gerade auszurichten. Blasen Sie dann fünf Minuten lang mit der warmen, trockenen Luft in den Gehörgang hinein. Bedenken Sie – die Pflege Ihrer Ohren ist genauso wesentlich und wichtig wie die Pflege Ihrer technischen Tauchausrüstung.