

## Ohrschmerzen

Ohrschmerzen entstehen oft durch starken, festsitzenden Schnupfen. Der Druck von innen kann sehr unangenehm sein und zu starken Schmerzen führen, welche das Allgemeinbefinden fest beeinträchtigen.

### Erste Hilfe bei Ohrschmerzen:

- Warmes, ansteigendes Fussbad bei kalten Füßen.
- Viel Flüssigkeit trinken, warme Flüssigkeiten haben eine reizlindernde Wirkung auf die Nasen- und Rachenschleimhaut
- Wärme zuführen mittels Ohrschmerzgespenst, Wärmeflasche, Kirschstein- oder Traubenkernkissen
- Zwiebel- oder Knoblauchpäckchen
- Regelmässiges Lüften der Räume. Frische, kühle Luft kann die Schleimhäute abschwellen.
- Dampfinhalation hilft bei Schnupfen, was oft ein Begleitsymptom von Ohrschmerzen ist. Als Zusatz eignet sich Salz, Thymian oder Melisse



Gespenst im Backofen bei 80C° oder in der Mikrowelle erwärmen und den Kopf mit dem Salzhalt vorsichtig auf das schmerzende Ohr legen.

Mit einem Wolltuch/Stirnband bedecken, damit es länger warm bleibt und fixiert werden kann.

### Ohrschmerzgespenst einfach selber herstellen:

1 Quadratisches kleines Mulltuch/Nuscheli

Salz aus der Küche

Schnur

- Mulltuch auf dem Tisch ausbreiten und 3-5 EL Salz auf die Mitte geben.
- Den «Salzkopf» mit der Schnur satt zusammenbinden.
- Mit einem wasserfesten Filzstift kann ein lustiges Gesicht aufgemalt werden, den Humor hilft beim Genesungsprozess.

**Zwiebel- oder Knoblauchpäckchen:**

- Eine rohe Zwiebelscheibe, ca. 1cm dick oder eine halbe Knoblauchzehe vorbereiten und erwärmen.
- In ein Taschentuch oder Haushaltspapier einwickeln und auf das betroffene Ohr legen (nicht direkt auf die Haut)
- Falls vorhanden 1 Tropfen ätherisches Lavendelöl (entzündungshemmend und reinigend) auf das Päckchen tropfen, das unterstützt die Anwendung und wird den Geruch sympathischer machen.
- Mit Mütze oder Stirnband fixieren.

**Vorsicht:**

**Bei Fieber und starken Schmerzen über mehrere Tage oder wenn Flüssigkeit aus dem Ohr fließt muss ein Arzt konsultiert werden.**