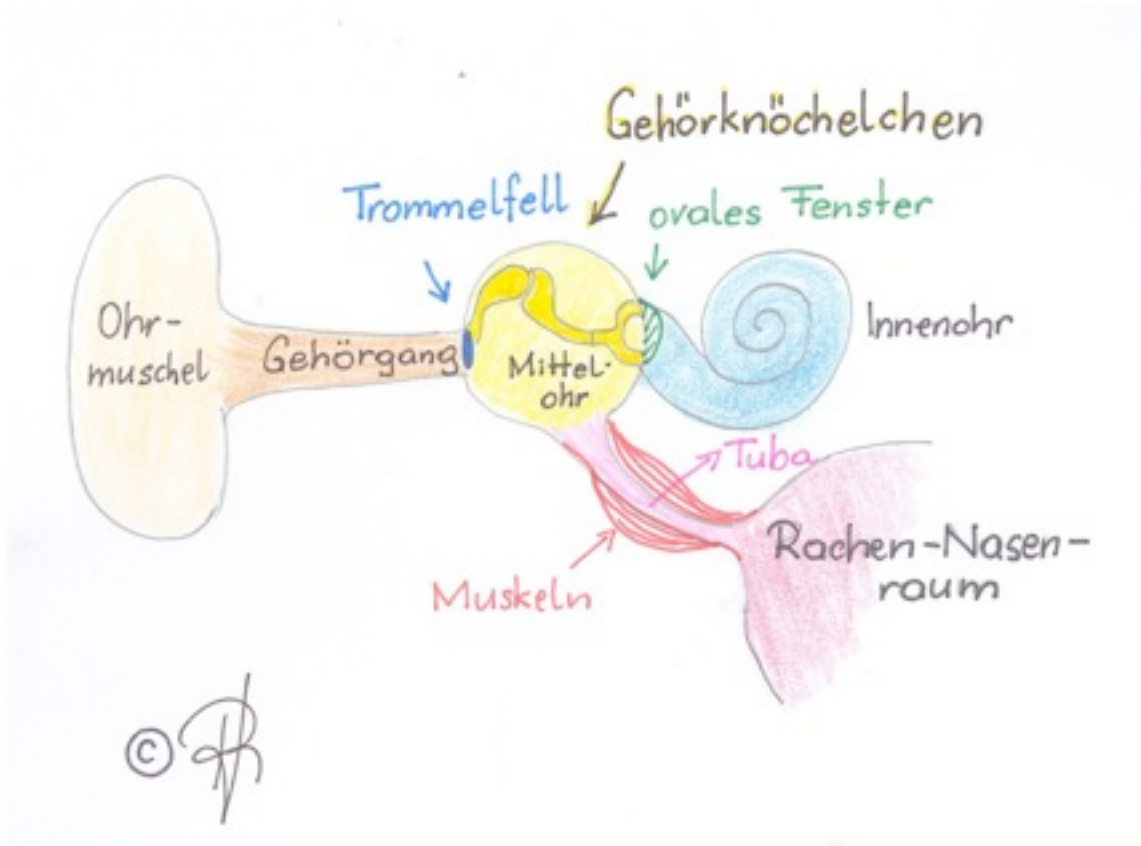
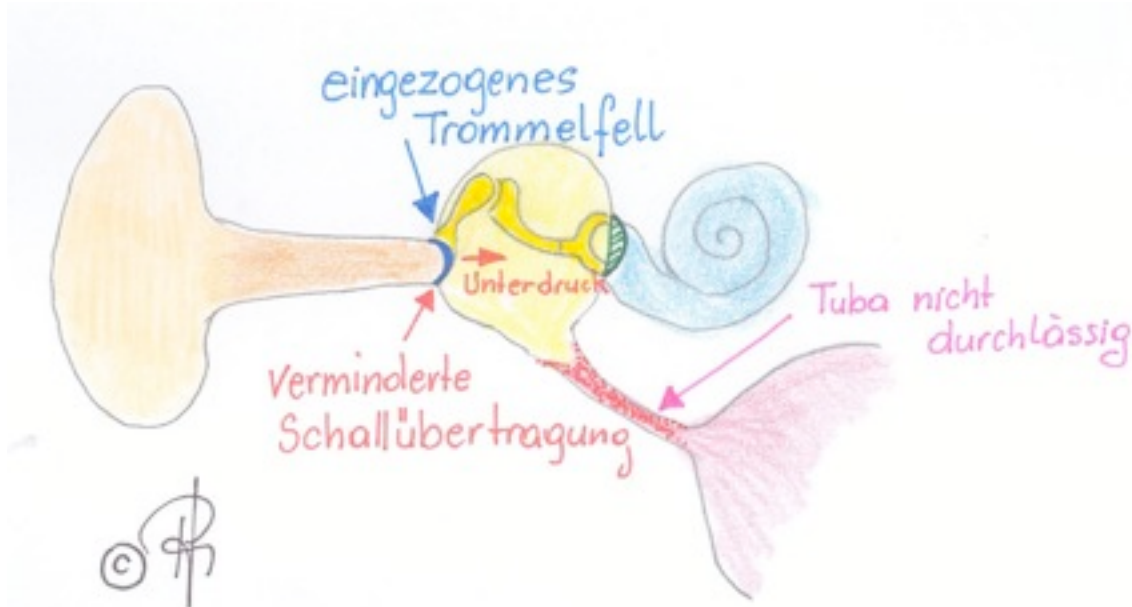




## Hinweise zur Belüftung des Ohres



Das Mittelohr wird vom Ende der Nase, dem Nasen-Rachenraum, belüftet. Die Verbindung von Nasen-Rachenraum und Mittelohr wird Tuba/Tube, Ohrtrumpete oder Eustachische Röhre genannt. Die Tube wird beim Schlucken durch die Gaumenmuskulatur gestreckt. Durch diese Streckung gelangt Luft ins Mittelohr. Der Gesunde hört ein leises Knacken. Zur Behinderungen der Mittelohrbelüftung kommt es dann, wenn die Schleimhaut der Tube anschwillt, z.B. bei Erkältungskrankheiten und Schnupfen oder durch eine vergrößerte Rachenmandel („Polypen“) und/oder wenn die Gaumenmuskulatur die Tube nicht hinreichend strecken kann.

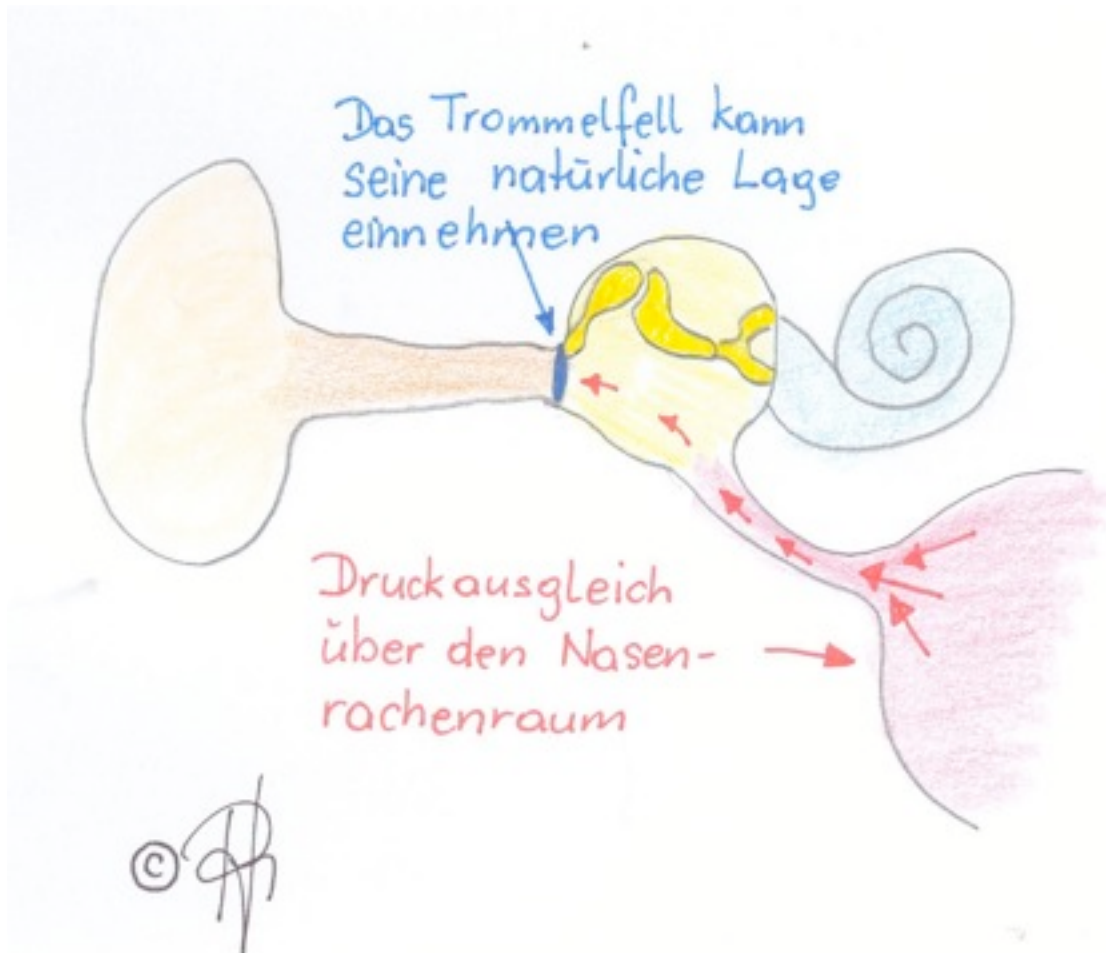


Kann von außen, also beim Mittelohr durch die Tube, keine Luft nachgeführt werden, entsteht ein Unterdruck. Am Ohr sorgt dieser Unterdruck dafür, dass das Trommelfell nach innen gezogen wird. Durch diesen Vorgang wird das Trommelfell vermehrt gespannt und ist weniger beweglich. Somit kann der auf das minderbewegliche Trommelfell auftretende Schall nicht mehr so gut über die Gehörknöchelchen an das Innenohr weitergegeben werden. Das betroffene Ohr hört etwas schlechter, dumpfer als normalerweise. Bemerkte wird diese geringe Hörminderung zumeist nur von Erwachsenen - nicht von Kindern. Dauert dieser Zustand über Monate und Jahre kann es vor allem bei Kindern zu einer immer weiter gehenden Einziehung des Trommelfells führen. Dadurch kann eine Hörstörung entstehen, die so groß ist, wie wenn man sich einen Finger ins Ohr stecken würde.

Das Belüften ist also ganz wichtig, damit das Trommelfell den Schall in seinem gesamten Umfang übertragen kann!

## B.A.S.I.S.® - Lerntraining für Kinder und Jugendliche

Die Eustachische Röhre muss aktiv durch Muskelkraft geöffnet werden. Diese Muskeln lassen sich trainieren. Macht man folgende Übung regelmäßig oder übt mit dem Nasenballon wird die Eustachische Röhre flexibler.



Der Druckausgleich mit dem sogenannten "Valsalva-Manöver" ist am weitesten verbreitet. Dabei wird bei geschlossenem Mund und zugehaltener Nase in die Nase gepustet. Nase zuhalten und langsam und gleichmäßig den Druck aufbauen. Dabei werden die Wangen nicht aufgeblasen. Dadurch wird im Nasen- Rachenraum ein Überdruck erzeugt, der die Eustachische Röhre öffnet, das Mittelohr quasi aufbläht und so das Trommelfell in eine neutrale

## **B.A.S.I.S.® - Lerntraining für Kinder und Jugendliche**

Stellung zurückbringt. Ein Knacken oder leises Zischen zeigt einen gelungenen Druckausgleich an. Bitte nicht übertreiben! Der Druckausgleich mittels Valsalva darf nicht durch heftiges, angestregtes Pressen erfolgen, sondern muss ohne wesentliche Anstrengung herbeiführbar sein. Der Versuch, gleichzeitig zu schlucken, kann dabei sehr hilfreich sein. Niemals darf jedoch ein Druckausgleich erzwungen werden!

Jüngere Kinder können den Druckausgleich mit einem Nasenballon erlernen bzw. durchführen. Dabei wird mit Hilfe eines rundlichen Nasenstücks, das zur Nase gehalten wird, auf einem Nasenloch ein weicher Ballon aufgeblasen, während das andere Nasenloch zugehalten wird. Macht man diese Übung regelmäßig, wird die Eustachische Röhre flexibler.

Bitte fragen Sie in Ihrer Apotheke oder den HNO-Arzt Ihres Vertrauens.

**Das Belüften ist ganz wichtig, damit das Trommelfell die Musik der Trainings-CD in ihrem gesamten Umfang übertragen kann!**