

Erkenne die Symptome. Ob nun durch Erkältungen, Allergien oder Infektionen, die Schwellung hindert die eustachischen Röhren daran, sich zu öffnen und Luft hindurch zu lassen. Das führt zu Druckveränderungen und manchmal zu einer Ansammlung von Flüssigkeit im Ohr. Wenn das passiert, zeigen sich die folgenden Symptome:

- Ohrenscherzen oder ein "Völlegefühl" im Ohr
- Klingelnde oder knackende Geräusche und Sinneseindrücke, die nicht von außen kommen
- Kinder könnten das Knacken als "kitzelndes" Gefühl beschreiben
- Schwierigkeiten, deutlich zu hören
- Schwindelgefühl und Gleichgewichtsstörungen
- Die Symptome könnten stärker sein, wenn man schnell die Höhe ändert – zum Beispiel beim Fliegen, im Fahrstuhl oder beim Wandern/Fahren durch bergige Regionen

Selbsthilfe – Methode 1 (Edmonds-Manöver)



Wackle mit deinem Unterkiefer. Dieses einfache Manöver wird als erste Technik des Edmonds-Manövers bezeichnet. Strecke einfach deinen Unterkiefer vor und wackle dann damit vor und zurück und von einer Seite zur anderen. Falls die Ohrblockade leicht ist, kann diese Handlung deine eustachische Röhre öffnen und einen normalen Luftstrom wiederherstellen.

Selbsthilfe – Methode 2 (Valsalva-Methode)

Dieses Manöver, welches versucht, Luft durch den blockierten Durchgang zu pressen und den Luftstrom wiederherzustellen, sollte immer vorsichtig durchgeführt werden. Wenn du versuchst, durch blockierte Durchgänge zu schnauben, wird dadurch der Luftdruck in deinem Körper beeinflusst. Der plötzliche Luftandrang, wenn du deinen Atem ausstößt, kann eine rapide Veränderung des Blutdrucks und des Herzschlags bewirken.



- Nimm einen tiefen Atemzug und halte ihn, wobei du deinen Mund schließt und deine Nasenlöcher zudrückst.
- Versuche, die Luft durch deine geschlossenen Nasenlöcher zu blasen.
- Falls das Manöver erfolgreich ist, hörst du ein knackendes Geräusch in deinen Ohren und deine Symptome lassen nach.

ACHTUNG: Die Valsalva-Methode darf auf keinen Fall bei einer Erkältung durchgeführt werden!!!

Selbsthilfe – Methode 3 (Toynbee-Manöver)

Ebenso wie das Valsalva-Manöver ist das Toynbee-Manöver dazu gedacht, blockierte eustachische Röhren zu öffnen. Doch anstatt den Patienten den Luftdruck durch Atmen manipulieren zu lassen, beruht es auf einem Ausgleich des Luftdrucks durch Schlucken.



Führe das Manöver folgendermaßen durch:

- Drücke deine Nase zu.
- Nimm einen Schluck Wasser.
- Schlucke.
- Wiederhole diesen Vorgang, bis du spürst, wie deine Ohren knacken und sich wieder öffnen.

Selbsthilfe – Methode 4 (Otovent-Manöver)

Blase einen Ballon mit der Nase auf. Es mag albern aussehen und sich auch so anfühlen, aber diese Handlung, als Otovent-Manöver bezeichnet, kann den Luftdruck in deinen Ohren effektiv ausgleichen. Kaufe entweder online oder in einem Geschäft für medizinischen Bedarf einen "Otovent-Ballon." Dieses Gerät ist einfach nur ein normaler Ballon mit einer Öffnung, die in das Nasenloch passt. Falls du eine Düse im Haus hast, die fest in die Öffnung des Ballons und in dein Nasenloch passt, kannst du einen Otovent-Ballon selbst herstellen.



- Stecke die Öffnung in ein Nasenloch und drücke das andere mit dem Finger zu.
- Versuche, den Ballon nur mit deinem Nasenloch aufzublasen, bis er etwa die Größe einer Faust hat.
- Wiederhole den Vorgang mit dem anderen Nasenloch. Wiederhole es, bis du das "Knacken" durch das Befreien des Luftstroms im eustachischen Kanal hörst.

ACHTUNG: Das Otovent-Manöver darf auf keinen Fall bei einer Erkältung durchgeführt werden!!!

Selbsthilfe – Methode 5 (Lowery-Manöver)



Schlucke mit zugehaltener Nase. Das ist etwas schwerer als es sich anhört. Bevor du schluckst, musst du Luftdruck in deinem Körper aufbauen, indem du drückst, als versuchtest du abzuführen. Wenn du den Atem anhältst und deine Nase blockierst, fühlt es sich an, als versuchtest du, Luft durch alle deine blockierten Körperöffnungen zu schnauben. Manche Leute finden es wegen des erhöhten Luftdrucks im Körper schwierig, unter diesen Umständen zu schlucken. Habe allerdings Geduld und bleibe dran. Mit genügend Übung könnte es deine Ohren öffnen.

Selbsthilfe – Methode 6 (Warmer Umschlag)



Halte ein Heizkissen oder einen warmen Waschlappen an dein Ohr. Das kann beides die Schmerzen lindern, die du möglicherweise hast, und die Blockade behandeln. Die milde Hitze eines warmen Umschlags kann dabei helfen, die Verstopfung zu lösen und somit die eustachischen Röhren befreien. Falls du ein Heizkissen verwendest, solltest du ein Tuch zwischen das Heizkissen und deine Haut legen, um Verbrennungen zu vermeiden.

Selbsthilfe – Methode 7 (Nasenschleim-Löser)



Verwende Nasenschleimlöser. Ohrentropfen können deine Verstopfung nicht lösen, weil das Ohr blockiert ist. Weil die Ohren und die Nase durch Kanäle miteinander verbunden sind, ist ein Nasenspray eine effektive Methode, um eine Blockade der eustachischen Röhre zu behandeln. Halte die Nasenspray-Flasche durch das Nasenloch schräg auf deinen Rachen zu, beinahe senkrecht zum Gesicht. Schnupfe, wenn du den Schleimlöser sprühst. Schnupfe stark genug, um die Flüssigkeit in deinen Rachen zu ziehen, aber nicht so stark, dass du ihn verschluckst oder ihn in den Mund ziehst.

Probiere eines der ausgleichenden Manöver aus, nachdem du einen Nasenschleimlöser verwendet hast. Sie könnten zu diesem Zeitpunkt effektiver sein.

Selbsthilfe – Methode 8 (Antihistaminika falls Ursache eine Allergie)



Nimm Antihistaminika, falls dein Problem durch Allergien verursacht wird. Während Antihistaminika normalerweise keine primäre Methode zur Behandlung einer eustachischen Blockade sind, könnten sie dabei helfen, die Verstopfung durch Allergien zu lindern. Rede mit deinem Arzt darüber, ob dieses für dich eine gute Option ist. Normalerweise werden Personen mit Ohrinfektionen keine Antihistaminika empfohlen.

Allgemeine Tipps

- Verwende keine Produkte zur Entfernung von Ohrenschmalz, falls du weißt, dass du Flüssigkeit in deinen Ohren hast. Sie könnten Infektionen verursachen und sind unnötig, da es Flüssigkeit ist und kein Ohrenschmalz.
- Lege dich bei Ohrenschmerzen nicht flach hin.
- Probiere, anstelle von kaltem Wasser warme Getränke wie Tee zu trinken.
- Probiere, ein paar Papaya-Tabletten (nur kaubare) im Mund aufzulösen. Papain, der Hauptwirkstoff in unreifer Papaya, ist ein toller Schleimlöser. Du kannst auch Bockshornklee ausprobieren.
- Benutze ein zusätzliches Kopfkissen, um deinen Kopf höher zu legen. Es hilft dabei, die Flüssigkeit abfließen zu lassen und die Beschwerden zu lindern, während du schläfst.
- Frage deinen Arzt nach analgetischen Tropfen gegen Schmerzen im Zusammenhang mit verstopften Ohren. Du kannst zur Schmerzlinderung auch rezeptfreie Medikamente ausprobieren, wie etwa Ibuprofen, Paracetamol oder Naproxen.
- Trage eine Mütze, die deine Ohren bedeckt, um deine Ohren und deinen Kopf warmzuhalten. Dies hilft dabei, Flüssigkeit abfließen zu lassen.

Quelle: <http://de.wikihow.com/Verstopfungen-des-Innenohrs-oder-der-Eustachischen-Röhre-behandeln>