



## **Hausmittel bei Ohrenschmerzen**

Bitte beachten Sie: Halten Sie bei Ohrenschmerzen immer die Nase Ihres Kindes frei! Bei einer reinen Schwellung der Nasenschleimhaut reicht die Applikation von Nasenspray oder -tropfen. Bei Fließschnupfen oder verstopfter der Nase durch zähen Schleim reduzieren Sie zuerst die Masse an vorhandenem Sekret durch vorsichtiges Schnauben aus jeweils einem Nasenloch, Schniefen oder mit einem Nasensauger (so Ihr Kind dies zulässt) und geben Sie erst dann Nasentropfen oder -spray. Mehrmals täglich physiologische Kochsalzlösung ist dafür geeignet. Nutzen Sie abschwellende Nasentropfen/-sprays nie länger als eine Woche am Stück!

Bei einer schweren Mittelohrentzündung oder gar bei einer Entzündung des umgebenden Knochens (Mastoiditis) sind die folgenden Hausmittel nicht annähernd ausreichend wirksam! Schmerzmittel, Nasentropfen/-spray mit u.a. auch abschwellenden Wirkstoffen, ein ggf. notwendiges Antibiotikum und evtl. notwendige weitere Therapieoptionen erhalten Sie in der Praxis.

### **Zwiebelsäckchen**

Verwendung:

Bei Ohrenschmerzen als erste Hilfe für zu Hause oder bei Mittelohrentzündung unterstützend nach Arztbesuch

Wirkung:

schmerzlindernd, entzündungshemmend, antibakteriell, abschwellend

Herstellung:

Schneiden Sie zwei rohe Zwiebeln in kleine Stücke, füllen damit ein Leinensäckchen (oder Kinderstrümpfe) und quetschen die Knollen gründlich. Legen Sie die Packung dann hinter das erkrankte Ohr. Platzieren Sie einen warmen Leinenwickel oder eine Stoffwindel darüber. Der Umschlag kann mit einer Mütze oder einem Stirnband fixiert werden. Belassen Sie ihn je nach Mitarbeit des Kindes für 1-3 Stunden.

### **Kamillesäckchen**

Verwendung:

Bei Ohrenschmerzen als erste Hilfe für zu Hause oder bei Mittelohrentzündung unterstützend nach Arztbesuch

Wirkung:

schmerzlindernd und entzündungshemmend

Herstellung:

Binden Sie ca. eine Handvoll Kamillenblüten in ein dünnes, feuchtes Tuch oder in einen Teebeutel und erhitzen Sie dieses Säckchen maximal auf Körpertemperatur. Das gut durch gewärmte



Säckchen mit Rohwolle oder Watte bedecken und mit einem Wollschal, einer Mütze o.ä. befestigen. Sie können das Säckchen gern mehrfach verwenden (z.B. 4-5 Behandlungen - erneuern Sie es, wenn der Duft nachlässt).

Gute Besserung wünscht Ihr Team der Kinder- und Jugendarztpraxis Lobstein!