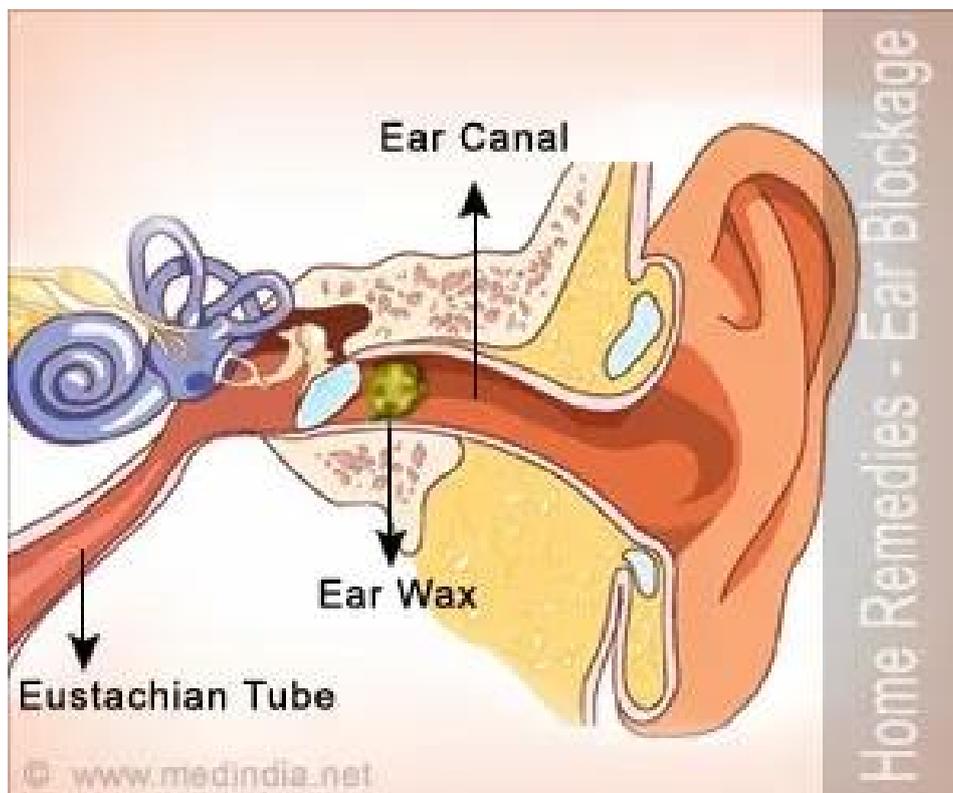




## Hausmittel gegen Ohrverstopfung

Der Winter steht vor der Tür und saisonale Grippe, Husten und Erkältung machen die Runde. Während es wie ein kleines Problem erscheinen mag, kann eine einfache Erkältung das Schlimmste aus Ihnen herausholen; verstopfte Nase, verstopfte Ohren und Husten können Sie verrückt machen. Hier sind einige Hausmittel, mit denen Sie versuchen können, Ihre Ohrverstopfung zu beseitigen. Was ist eine Ohrblockade? Ohrblockade bezieht sich auf das Gefühl der Verstopfung oder Verstopfung, das höchstwahrscheinlich entweder aufgrund einer Entzündung oder einer Blockade in den Eustachischen Röhren (Röhren, die das Mittelohr mit dem Rachen verbinden) des Ohrs auftritt. Die Eustachischen Röhren dienen im Wesentlichen der &hellip;



Der Winter steht vor der Tür und saisonale Grippe, Husten und

Erkältung machen die Runde. Während es wie ein kleines Problem erscheinen mag, kann eine einfache Erkältung das Schlimmste aus Ihnen herausholen; verstopfte Nase, verstopfte Ohren und Husten können Sie verrückt machen. Hier sind einige Hausmittel, mit denen Sie versuchen können, Ihre Ohrverstopfung zu beseitigen.

## **Was ist eine Ohrblockade?**

Ohrblockade bezieht sich auf das Gefühl der Verstopfung oder Verstopfung, das höchstwahrscheinlich entweder aufgrund einer Entzündung oder einer Blockade in den Eustachischen Röhren (Röhren, die das Mittelohr mit dem Rachen verbinden) des Ohrs auftritt. Die Eustachischen Röhren dienen im Wesentlichen der Ableitung von Flüssigkeiten und der Regulierung des Drucks; und wenn sie blockiert sind, können sie zu Schmerzen oder sogar zu einem leichten Hörverlust führen.

## **Häufige Ursachen für eine Ohrverstopfung**

Am häufigsten entsteht eine Ohrverstopfung als Folge einer Verstopfung durch eine Erkältung, die zu einer Verstopfung der Eustachischen Röhren mit Schleim führt. Manchmal können Ohrverstopfungen auch als Folge einer bakteriellen Infektion auftreten, die eine Entzündung im Gehörgang verursacht und dadurch die Ohrpassagen blockiert. Andere häufige Gründe für eine Ohrverstopfung sind Änderungen des Luftdrucks während eines Fluges und übermäßiges Ohrenschmalz.

In seltenen Fällen werden Ohrverstopfungen auch bei einer Laktoseintoleranz beobachtet.

## **Hausmittel gegen Ohrverstopfung**

Ohrverstopfungen zu behandeln ist gar nicht so schwer, mit diesen einfachen Hausmitteln geht das.

**Erweichen Sie Ohrenschmalz!** Wenn es gehärtetes Wachs ist, das Ihre Ohrverstopfung verursacht, versuchen Sie, es aufzuweichen - verwenden Sie eine Pipette, um ein paar Tropfen Mineralöl oder Babyöl in die Öffnung Ihres Ohrs zu geben; Tun Sie dies 3-4 Tage lang - dadurch wird das gehärtete Wachs weich und lässt sich leicht mit einem Ohrstöpsel entfernen. Konsultieren Sie immer einen Arzt, bevor Sie etwas in Ihre Ohren stecken!

Versuchen Sie außerdem NIEMALS, gehärtetes Ohrenschmalz mit scharfen oder spitzen Gegenständen wie einem

Kugelschreiber, Bleistift, einer Haarnadel usw. auszugraben. Dadurch wird das Ohrenschmalz stärker und tiefer in das Ohr gedrückt und kann ernsthafte Schäden an der empfindlichen Innenauskleidung des verursachen Ohr.

**Probieren Sie „heiße“ Speisen** - Wenn Sie sicher sind, dass Ihre Ohrverstopfung auf Kälte zurückzuführen ist, können Sie versuchen, „warme“ Speisen wie Knoblauch, Zwiebeln, Rettich, Jalapenos, Paprika, Chilis usw. zu essen, um die Verstopfung zu beseitigen. Diese Lebensmittel neigen dazu, den Schleim, der das Ohr blockiert, aufzuweichen und dadurch eine Verstopfung zu reduzieren. Das Trinken von warmen Suppen, Brühen und einer Tasse Tee kann ebenfalls helfen!

**Kaugummi-** Ja, Sie haben richtig gelesen! Das Kauen auf zuckerfreien Kaugummis oder Lutschtabletten kann helfen,

Ohrverstopfungen zu lindern, die während eines Fluges auftreten.

**Einatmen!** Es wird angenommen, dass Dampfinhalation, vorzugsweise mit ein paar Tropfen Pfefferminz-, Eukalyptus- oder Lavendelöl, helfen kann, verstopfte Ohren einzudämmen.

**Mach es manuell!** Ein weiteres wirksames Hausmittel zur Heilung einer Ohrverstopfung besteht darin, einfach den

hinteren Teil des Rachens zu dehnen. Dies fördert die Öffnung der Eustachischen Röhren und lindert so die Verstopfung. Sie können auch versuchen, Ihren Mund zu schließen, während Sie sanft ausatmen, da dies hilft, einen sanften Druck auf die Eustachischen Röhren aufzubauen, der sie dazu zwingt, sich zu öffnen und die Blockade zu lösen.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**