

**ENGEL-APOTHEKE AG**

Bäumleingasse 4 • 4051 Basel • Telefon 272 70 07

## Die Kunst des Zuhörens

«Zuhören ist der halbe Erfolg» bemerkte vor achtzig Jahren ein amerikanischer Präsident. Denn durch Zuhören vermitteln wir unserem Gegenüber viele Gefühle. Zuhören kann auch mächtige Emotionen auslösen. Dies wusste schon der griechi-

sche Sagenheld Odysseus. Er liess sich deshalb am Mast seines Schiffes festbinden, als er den singenden Nymphen auf der Insel der Sirenen zuhören wollte. Er hätte sonst seine Gefühle nicht beherrschen können und sich ins Verderben gestürzt.

Zeit zum Zuhören zu haben, ist wie ein wertvolles Geschenk, das wir gleichzeitig geben und selbst empfangen. Der Grossvater hört seinem Enkel zu, die Enkelin hört ganz vertieft zu, wenn die Grossmutter zum x-ten Mal das Märchen vom Schneewittchen erzählt.

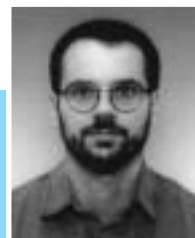
Der Schulweg ist immer zu kurz, so bleiben die Kinder noch eine Weile stehen, um sich ihre Geschichten zu erzählen und die spannenden Einzelheiten gegenseitig ins Ohr zu flüstern.

Der Freund ist ganz Ohr, wenn die Freundin von ihren Erlebnissen berichtet. Die Frau hört mitfühlend zu, wenn der Ehemann beim guten gemütlichen Nachessen von seinem Arbeitstag erzählt.

Welch mannigfaltige Geschichten sind zu hören, wenn nach vielen Jahren eine Klassenzusammenkunft stattfindet: Geschichten, die das Leben schrieb und die unser Gehör aufnehmen darf.

All dies geschieht durch unser Gehör. Denn Hören bedeutet mehr als «Hightec im Kleinstformat».

Und wir, das Team Ihrer Apotheke, freuen uns jeden Tag darauf, für Sie, liebe Kundin, lieber Kunde, die Kunst des Zuhörens zu beherrschen.



Thomas Stebler  
Inhaber der  
Engel-Apotheke

Liebe Kundin, lieber Kunde

Wer geniesst es nicht, durch den Wald zu spazieren, dem Vogelgezwitscher und dem Rauschen des Windes zu lauschen, Musik zu hören oder mit einem Mitmenschen ein anregendes Gespräch zu führen. All diese wunderbaren Dinge sind dank unserem Gehör möglich. Erst wenn nun das Hören Mühe bereitet, wird einem der Verlust dieser Lebensqualität bewusst.

Unsere aktuelle Kundenzeitung ist diesmal dem Thema Ohr gewidmet. Dieses Organ erfüllt zwei äusserst wichtige Aufgaben, einerseits ist es Hörorgan, andererseits Gleichgewichtsorgan und damit unerlässlich für die Orientierung im Raum.

In dieser Zeitung finden Sie Beiträge zu verschiedenen Erkrankungen des Ohres, Tipps, wie Sie sich beim Tauchen gegen unliebsame Ohrentzündungen schützen können und auch Adressen von Selbsthilfegruppen.

Wir beraten Sie gerne bei Problemen mit den Ohren oder informieren Sie über mögliche Hörhilfen, welche Sie im Alltag unterstützen. Zum anderen sind wir geschult bei der Anwendung des Otoskopes. Mit dessen Hilfe sehen wir das Aussenohr bis zum Trommelfell und können allfällige Probleme feststellen.

Wir freuen uns auf Ihren nächsten Besuch in unserer Apotheke!

Herzlichst

Dr. Th. Stebler  
Und das Team der Engel-Apotheke



## Inhalt

Die Kunst des Zuhörens  
Schwindel

Tinnitus (Ohrgeräusche)  
Ohrenschmerzen richtig  
behandeln

Tauchen

Was ist Lärm und wie misst  
man ihn?

Ohren-Pflege/Ohren-Hygiene

Der Grad an Hörverlust variiert  
von Mensch zu Mensch

## Schwindel

Unter Schwindel versteht man eine Gleichgewichtsstörung, bei der die Betroffenen ein Gefühl des Schwankens haben. Oftmals ist es einem auch übel oder man hat Schweissausbrüche.

Um sich im Raum orientieren zu können, benötigt der Körper viele Informationen verschiedener Systeme, die im Gehirn koordiniert werden. Dazu gehören das Auge, das Gleichgewichtsorgan im Innenohr sowie Sinneszellen, welche die Körperhaltung registrieren.

Ursachen für Schwindel können niedriger oder hoher Blutdruck, eine Durchblutungsstörung, Unterzuckerung, Reisekrankheit und andere Störungen der Innenohrfunktion sein. Treten nebst Schwindel auch Hörverlust oder Ohrgeräusche auf, so ist eine Erkrankung des Innenohrs wahrscheinlich. Es ist wichtig einen Arzt zu konsultieren, wenn man die Ursache des Schwindels nicht kennt, die Beschwerden sehr stark sind oder wenn noch Kopfschmerzen, Seh- oder Hörstörungen resp. Benommenheit dazukommen.

## Tinnitus (Ohrgeräusche)

Unter Tinnitus versteht man die konstante oder immer wiederkehrende subjektive Wahrnehmung eines Tones oder Geräusches.

## Ohrenschmerzen richtig behandeln

Larissa kommt gerade aus der Apotheke und erzählt ihrem Freund: «Man hat mir keine Ohrentropfen gegen meine Ohrenschmerzen verkauft.» Dominik sieht sie nicht gerne leiden und fragt besorgt: «Aber was hat man dir denn gesagt, was du sonst tun kannst?» Larissa beruhigt ihn und gibt das Gespräch in der Apotheke wieder. Man habe ihr viele Fragen gestellt, vorallem ob sie Fieber habe, wie lange es bereits dauern würde, ob sie erkältet sei oder gewesen sei. Der Apotheker habe dann mit einem Gerät ins Ohr geschaut und gesehen, dass der Gehörgang nicht gerötet sei, wohl aber das Trommelfell. Sie hätten dann gemeinsam entschieden, dass es jetzt das Beste sei, ein Schmerzmittel einzunehmen, das auch gegen Entzündungen hilft. «Du hast doch noch ein solches Schmerzmittel im Apothekerschrank, das dir einmal

Die Ursache für diese Erkrankung ist leider nach wie vor unklar. Es gibt begünstigende Faktoren wie Stress, Lärm, Mittelohrentzündung, eine Verletzung des Trommelfells, ein Tumor, Bluthochdruck, gewisse Medikamente oder ein Schleudertrauma. Therapiemöglichkeiten sind durchblutungsfördernde Medikamente, damit das Innenohr besser mit Blut und Sauerstoff versorgt wird. Zudem sollte man darauf

gegen Zahnschmerzen geholfen hat. Das nehme ich jetzt dreimal am Tag, und wenn es nicht übers Wochenende besser werde, dann müsse ich einen Arzt aufsuchen, hat mir der Apotheker gesagt.» Die Ohrenschmerzen werden tatsächlich erträglicher, gehen aber nicht ganz weg. Zudem bekommt Larissa am Sonntag-Abend Fieber, das auch am anderen Morgen nicht weggeht. Sie entschliesst sich, beim Arzt einen Termin abzumachen, und kann gerade am gleichen Tag gegen Abend hingehen. Der Arzt lobt Larissa, dass sie bis jetzt keine Ohrentropfen gebraucht habe. Denn diese hätten eine richtige Diagnose erheblich erschwert. Sie habe eine Ohrentzündung und die Ohrentropfen, die er ihr verordnen würde, können nun ganz gezielt wirken. Nach drei Tagen ist Larissa beschwerdefrei.

achten, Ruhe möglichst zu meiden, damit die unangenehmen Geräusche übertönt werden. Häufige Folgen eines Tinnitus sind Schlafstörungen, Angstzustände, Depressionen und Arbeitsunfähigkeit. Dies kann schnell zu einem Teufelskreis führen, da diese Symptome zu weiterem Stress und damit zu einer Verschlechterung des Zustandes führen.

Es gibt (leider wenige) Ursachen, die den Tinnitus erklären könnten. Um diese auszuschliessen, empfiehlt sich bald eine Konsultation bei einem Ohrenarzt.

Bei Fragen können Sie sich auch an folgende Gruppen richten:  
Schweizerische Tinnitus-Liga  
Bahnhofstr. 16  
3860 Meiringen  
Telefon 033 971 55 73  
www.tinnitus-liga.ch

Tinnitus Selbsthilfegruppe  
Bachmattweg 14  
4153 Reinach  
Telefon 061 711 05 40

## Tauchen

Vor dem Tauchen empfiehlt es sich eine alljährlich zu wiederholende Tauchtauglichkeit bei einem erfahrenen Arzt durchzuführen. Der Arzt bestimmt den Gesundheitszustand der Ohren, Lungen und des Herzens. Das ist die Voraussetzung für un-

Mögliche Ursachen für Ohrenschmerzen:

- › Ohrentzündung des äusseren Ohres
- › Mittelohrentzündung oft im Zusammenhang mit einer Erkältung
- › Furunkel im Ohr
- › Ausstrahlung von einem kaputten Backenzahn
- › Wucherungen im Hals-Nasen-Ohrenbereich
- › Infektionen nach Verletzung des äusseren Gehörganges z.B. mit einem Wattestäbchen

beschwerte Tauchgänge. Während der Tauchferien gilt es einige Hinweise zu beachten. Um die Ohren gesund zu halten, muss der Gehörgang stets sauber und trocken sein. Nach dem Tauchgang (bei Anfälligen auch nach dem Schnorcheln oder Schwimmen) werden die Ohren in Seitenlage mit lauwarmem Trink- oder Mineralwasser, am besten mit Hilfe einer Spritz- oder Trinkflasche, ausgespült um sie von Sand- und Schmutzpartikeln zu befreien. Anschliessend werden die Ohren während ein bis zwei Minuten mit austrocknenden Ohrentropfen (zwei bis vier Tropfen pro Ohr) auf alkoholischer Basis versehen. Um Irritationen und Juckreiz im Ohr durch austrocknende Tropfen vorzubeugen, kann jeden Abend zwei Tropfen Rizinusöl in die Ohren geträufelt werden. Durch Ansäuerung der alkoholischen Tropfen wird zusätzlich ein antimikrobieller

Effekt erzielt. Hierfür ist unter anderem Essigsäure geeignet. Zum Teil werden auch saure Ohrentropfen ohne austrocknende Wirkung eingesetzt. Ein Beispiel für angesäuerte und austrocknende Taucherohrentropfen aus vielen verschiedenen Rezepturvorschriften ist folgende:

› Acidum aceticum glaciale	5,0 g
› Aqua purificata	10,0 g
› Alcohol isopropylicus 95%	ad 100,0 g

Ihre Apotheke stellt Ihnen sehr gerne Taucherohrentropfen her.

Beim sogenannten «Taucherohr» oder «Badeotitis» handelt es sich um eine Entzündung des äusseren Gehörganges. Es beginnt meist einseitig mit einem leichten Druckschmerz am kleinen Gehörknorpel vor dem äusseren Gehörgang, dann geht sie auf den grossen Ohrmuschel-Knorpel über. Im Gehörgang selbst juckt es vorerst nur, darauf beginnt er dann zu schmerzen und schwillt langsam zu. Nun ist die Hörfähigkeit beeinträchtigt und eine Tauchpause muss eingelegt werden. Bei dieser leichten Form der Entzündung kann vier mal täglich vier Tropfen der angesäuerten und austrocknenden Taucherohrentropfen und abends zwei Tropfen Rizinusöl appliziert werden. Falls übelriechende Sekrete aus dem Hörkanal austreten und die Entzündung auf das benachbarte Kiefergelenk übergreift, wird die Kaubewegung extrem schmerzhaft. Nun kommen antibiotische Ohrentropfen zur Anwendung. Bei Entzündungen des äusseren Gehörganges werden die Schmerzen durch Zug an der Ohrmuschel nach hinten oder Druck auf den kleinen Gehörknorpel verstärkt. Bei der Mittelohrentzündung ist der stechende Schmerz gleichbleibend und der Druckaus-

gleich kann nicht mehr gemacht werden. Deshalb besteht die Gefahr eines Trommelfellrisses beim Tauchen. Das bedeutet, bei jeglicher Ohrentzündung muss beim Tauchsport eine Pause eingelegt werden und es darf dem süssen Nichtstun gefrönt werden.

## Der Grad an Hörverlust variiert von Mensch zu Mensch

Zwischen Guthören und Nichtshören liegt eine grosse Bandbreite der unterschiedlichsten Stärken von Hörverlusten. Bei deren Bestimmung unterscheidet man zwischen leicht, mittel, stark und hochgradig. Die meisten Hörverluste sind als leicht bis mittel einzuordnen.

Was bedeutet der Grad des Hörschadens?

### Leichter Hörverlust:

Leise Geräusche werden nicht gehört; in lärmiger Umgebung bereitet es Mühe, Sprache zu verstehen.

### Mittlerer Hörverlust:

Leise und mittellauter Geräusche werden nicht gehört; es bereitet erhebliche Schwierigkeiten, Sprache speziell bei Hintergrundgeräuschen zu verstehen.

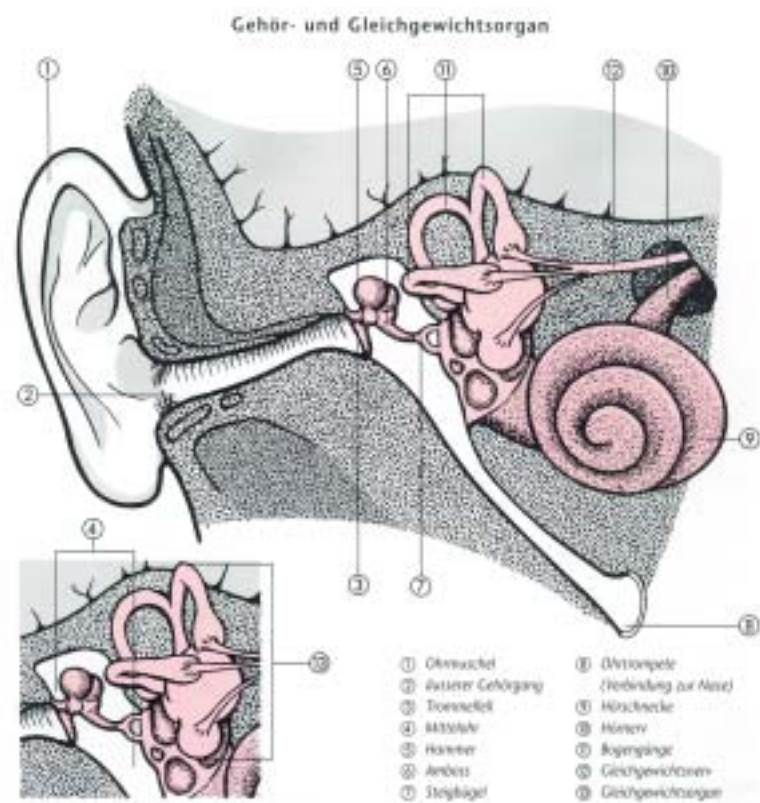
### Schwerer Hörverlust:

Gespräche müssen laut geführt werden; Gespräche in Gruppen sind nur noch mit viel Mühe möglich.

### Hochgradiger Hörverlust:

Einige sehr laute Geräusche werden gehört; Kommunikation ohne Hörgerät ist nicht mehr möglich.

Phonak



www.wellshop.ch

Gegen Abgabe dieses Bons nehmen Sie an der Verlosung dieses tragbaren CD-Players teil.

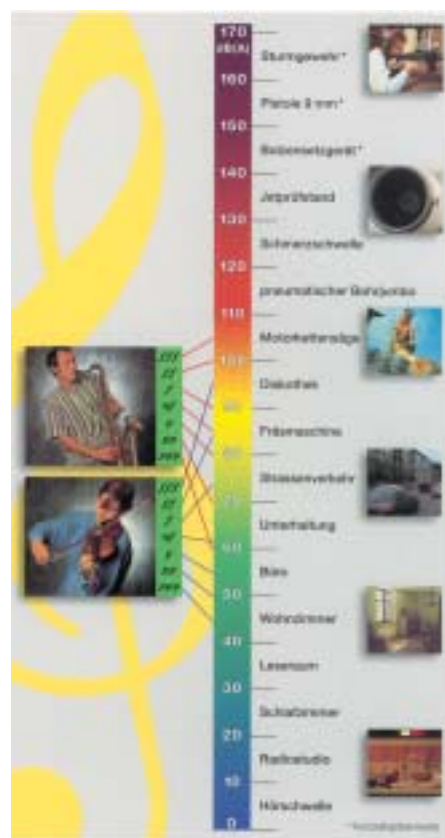
SL-SX390EG-S/SX390EG-A  
Tragbarer CD-Player

Neues 48-Sekunden-Anti-Skip-System  
Bis zu 40 Stunden Spielzeit (auch bei eingeschaltetem Anti-Skip)  
CD-R/RW-kompatibel\*  
Inklusive Kabelfernbedienung  
In Silber oder in Blau

## Was ist Lärm und wie misst man ihn?

Unser Gehör ist ein hochsensibles Organ und eigentlich wie beim Steinzeitmenschen der Geräuschkulisse der Natur angepasst. Deshalb wirken sich Lärm und Geräusche, die viel lauter sind, nicht nur negativ auf das Gehör, sondern auch negativ auf unser Wohlbefinden oder sogar auf unsere Gesundheit aus.

Lärm ist unerwünschter, unangenehmer oder schädigender Schall. Dieser Lärm bzw. seine Schallwellen gelangen durch den Gehörgang zum Trommelfell und versetzen dieses in Schwingungen. Die Schwin-



gungen werden über die Gehörknöchelchen ins empfindliche Innenohr weitergeleitet.

Die je nach Lautstärke unterschiedlich starken Schallwellen können mit einem Schallpegelmessgerät gemessen werden, dazu benutzt man die Masseinheit Dezibel (dB). Je höher der Dezibelwert, desto größer ist der Lärm. Die Dezibelskala verläuft logarithmisch, d.h. ein Zuwachs von 10db entspricht einer 10 mal stärkeren Beschallung und ein Zuwachs von 20dB entspricht einer 100-fachen Lautstärke.

Die Hörschwelle, also die gerade noch hörbaren Geräusche, liegen bei 0–10dB und eine normal geführte Unterhaltung liegt bei etwa 60–70dB. Sehr laute Geräusche, wie z.B. ein Pistolenschuss oder ein startendes Düsenflugzeug erreichen die sogenannte Schmerzgrenze von 125dB und mehr. Ab etwa diesem Lärmpegel beginnt das Ohr zu schmerzen.

Bei einer übermässigen Lärmbelastung durch grosse Lautstärken nimmt zuerst die Empfindlichkeit des Gehörs ab, wobei ein Gefühl entsteht, als habe man Watte in den Ohren. Davon kann sich das Ohr zunächst in ruhigen Phasen wieder erholen. Wenn sich solche Überbelastungen allerdings öfters wiederholen, dann bleibt die Erholung unvollständig. Die Sinnesorgane im Ohr sterben mit der Zeit ab und es kann eine Schwerhörigkeit entstehen. Das Ausmass der Schädigung hängt also vom Lärmpegel, der Häufigkeit des Lärmes und insbesondere von der Dauer der Lärmexposition ab. Keine Operation und keine Medikamente können diesen Zustand wieder heilen, es können nur Hörgeräte eingesetzt werden.

## Ohren-Pflege/ Ohren-Hygiene

Das Ohr bedarf eigentlich keiner Pflege. Der sog. Ohrenschmalz wird im äusseren Gehörgang produziert und kleidet den Gehörgang aus. Dadurch wird der Gehörgang vor äusseren Einflüssen, z.B. Wasser, geschützt. Sollte einmal der Ohrenschmalz ausfliessen, kann er mit einem weichen Tuch aus der Ohrmuschel entfernt werden. Keinesfalls sollte der äussere Gehörgang jedoch mit Wattestäbchen oder mit festen Gegenständen gereinigt werden. Dadurch würde der Ohrenschmalz Richtung Trommelfell geschoben und Verletzungen des Trommelfelles sind nicht auszuschliessen. Ist die Ohrenschmalzproduktion jedoch so stark, dass sich ein Pfropf (Cerumen) bildet, der das Hörvermögen beeinträchtigt, kann dieser mit speziellen Ohrentropfen oder mit 3-prozentigem Wasserstoffperoxyd aufgelöst werden. Eine Ohrenspülung mit Hilfe einer Ohrenspritze ist eine weitere Möglichkeit. Man muss dabei aber sicher sein, dass das Trommelfell nicht perforiert ist. Dies könnte sonst zu einer schweren Reizung oder Infektion des Innenohres führen. Löst sich der Ohrenpfropfen trotz der beiden Möglichkeiten nicht auf, muss der Hals-, Nasen-, Ohrenarzt diesen mit einem Häkchen entfernen. Zusammengefasst kann gesagt werden, dass eine zu intensive Hygiene dem Ohr mehr schadet, als sie Nutzen bringt.

Die vorliegende Kundenzeitung wurde sorgfältig durchgesehen und ergänzt durch Herrn Dr. med Urs Thommen, HNO-Arzt in Basel.

Name \_\_\_\_\_

Ihre Conpharm-Apotheke

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Engel-Apotheke  
Bäumleingasse 4  
4051 Basel