

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/augen-ohren-und-mund/was-hilft-bei-infektionen-des-ohrs/print.html>

Was hilft bei Infektionen des Ohrs

Bei Kindern treten Infektionen des Innenohrs sehr häufig auf

95% aller Kinder haben bis zu ihrem sechsten Lebensjahr eine Ohreninfektion hinter sich. Anhaltende Ohreninfektionen können das Ohr beschädigen und zu Hörverlust führen. Während des kindlichen Wachstums erhöht der Aufbau des Innenohrs die Infektionsanfälligkeit, und dieses Risiko kann sich durch ein geschwächtes Immunsystem aufgrund schlechter Ernährung oder durch Allergien auf Stoffe aus der Umwelt vervielfachen.

Ernährungsempfehlungen bei Infektionen des Ohrs

Wenn ein Säugling oder Kind häufig an Ohreninfektionen erkrankt, kann eine Nahrungsmittel- oder sonstige Allergie vermutet werden. Eine Allergie auf Kuhmilch während der Kindheit beispielsweise kann zu Schwellungen des Gewebes im Innenohr führen, die wiederum das Infektionsrisiko erhöhen. Die Beseitigung des verantwortlichen Nahrungsmittels kann eine neuerliche Infektion verhindern. Optimale Ernährung kann die Abwehrkräfte stärken und dadurch das Risiko wiederkehrender Infektionen und den Bedarf nach Antibiotika vermindern.

Nährstoffempfehlungen bei Infektionen des Ohrs

Multivitamin - Mineralstoffpräparat: Alle essentielle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind gut zum Aufbau einer optimalen Immunfunktion.

Zusätzlich: Viel *Vitamin C* verbessert die Immunfunktion. Wir empfehlen zur Ergänzung und parallelen Einnahme *OPC* oder eine Mischung verschiedener Carotinoide.

Zink: Verbessert die Immunfunktion und wirkt zugleich schleimhautabschwellend.

Probiotika: Speziell bei Kindern werden gern Antibiotika verwendet, weil sie vergleichsweise schnell auch gegen die Schmerzsymptome wirksam sind. Vergessen Sie nicht, nach der Gabe von Antibiotika für den Neuaufbau der Darmflora Ihres Kindes zu sorgen.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>