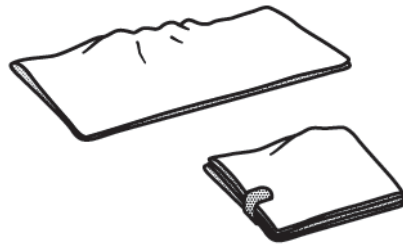


1 Geben Sie drei bis vier Esslöffel getrocknete Kamillenblüten auf ein Stück Gaze (Verbandsstoff). Alternativ können Sie auch ein dünnes Stofftaschentuch verwenden.



2 Schlagen Sie das Stofftuch mit den Kamillenblüten zu einem quadratischen Päckchen zusammen. Es sollte so groß sein, dass das Ohr vollständig bedeckt wird.



3 Nehmen Sie einen Kochtopf und füllen ihn zwei, drei Finger breit mit Wasser. Erhitzen Sie das Wasser, bis es zu dampfen beginnt.



4 Geben Sie das Kamillenpäckchen in ein Küchensieb und erwärmen es etwa fünf Minuten über dem Wasserdampf. **Achten Sie bitte darauf, sich nicht zu verbrühen!**



5 Überprüfen Sie vorsichtig, dass das Päckchen schön warm aber nicht zu heiß ist. Legen Sie die Kamillenkomresse dann auf das Ohr auf und bedecken Sie sie mit Watte oder Rohwolle.



6 Befestigen Sie die Komresse mit einer Mütze, einem Schal oder Stirnband. Während der Anwendung betten Sie den Kopf am besten auf die Seite, damit der Ohrwickel nicht verrutscht.



7 Wenn das Wärmegefühl nachgelassen hat, können Sie die Kamillenkomresse wieder entfernen. Anschließend sollte die Auflagestelle noch für ein bis zwei Stunden warm abgedeckt bleiben.

Was ein Ohrwickel bewirkt

Durch die Wärme wird die Durchblutung des Ohres angeregt. Die Kamillenblüten und die darin enthaltenen ätherischen Öle haben zudem eine entzündungshemmende Wirkung. Über diese Effekte kann ein warmer Ohrwickel mit Kamillenkomresse bei Ohrenschmerzen die Beschwerden lindern und den Heilungsprozess fördern.

Alternativ können Sie das Päckchen auch mit einer feingehackten rohen Zwiebel befüllen oder gänzlich auf solche zusätzlichen Stoffe verzichten. Unabhängig von der Zubereitung sollte der Wickel mindestens eine halbe Stunde auf dem Ohr verbleiben. Das Hausmittel kann ein- bis zweimal täglich angewendet werden, über mehrere Tage hinweg bis zu einer Woche.