



# Die Gesundheitsseite

## Nasenbluten



**Nasenbluten tritt oft plötzlich und stark auf, ist jedoch meist harmlos. Was Sie tun können, um es zu stoppen.**

### Wie der Körper reagiert

Epistaxis oder Nasenbluten ist in der Regel bedingt durch Blutungen in der Nasenhöhle. Durch die Membran, die die Nasenhöhlen auskleidet, verlaufen wichtige kleine Blutgefässe. Vor allem die Jüngsten sind von der harmlosen Form des Nasenblutens betroffen. Sie kommt am häufigsten vor. Dann beginnt plötzlich Blut aus einem Nasenloch zu tropfen. Wir sprechen von schwerem Nasenbluten, wenn es plötzlich und stark zu heftigen Blutungen aus beiden Nasenlöchern kommt und dies möglicherweise noch von Symptomen wie Unruhe, Angst, Blässe, Blutdruckabfall und/oder Schweissausbrüche begleitet wird. Dann sollten Sie unverzüglich den Arzt rufen.

Entzündungen der Nasenschleimhaut (z. B. bedingt durch Schnupfen oder allergische Rhinitis) starkes Schnäuzen, Schock oder Trauma, Kratzen der Nasenschleimhaut, Verletzung der Nase durch Einführen kleiner Gegenstände, Fraktur, Medikamente... Nasenbluten kann verschiedene Ursachen haben. Wenn Sie unsicher sind, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

Weniger bekannt als Ursache für diese Art von Blutung sind beispielsweise die Einnahme bestimmter Medikamente, die Aufnahme von Drogen über die Nase, chronischer Alkoholismus, arterielle Hypertension, Hämophilie... In bestimmten Fällen wird der HNO eine Kauterisierung der betroffenen Gefässe vornehmen.

### Was Sie tun können

- Sie haben Nasenbluten? Keine Panik! Setzen Sie sich hin, den Körper leicht nach vorne gebeugt. Nicht hinlegen oder Kopf nach hinten legen. So vermeiden Sie, dass das Blut in die Kehle läuft und Erbrechen verursacht.
- Sorgen Sie für Kälte. Sie verengt die Blutgefässe und reduziert damit die Blutung. Lösung: Kalte Kompresse oder Eis oberhalb der Nase auflegen.
- Einmal leicht schnäuzen, um allfällige Blutgerinnsel zu entfernen.
- 10 Minuten mit dem Finger den betroffenen Nasenflügel zudrücken. Die Blutgerinnung braucht mindestens 7 Minuten.
- Sobald die Blutung gestoppt ist, einige Stunden nicht schnäuzen und in der Stunde nach der Blutung ruhig verhalten.

### PlusTipp

Begleitend zur Kompression kann Ihnen der Apotheker verschiedene Produkte empfehlen, die ebenfalls zu einem Blutungsstopp beitragen: Gele, Cremes, Tampons und blutstillende Watte. Aus der Aromatherapie bietet sich das Johanniskrautöl an. Im Falle von Behandlungen mit ASS (Aspirin) oder NSAR (nicht-steroidale Antirheumatika) sollten Sie Ihren Arzt oder Apotheker fragen. Er kann die Behandlung entsprechend anpassen. Nasensprays oder -cremes können die Nase von störenden, durch Schnupfen oder Austrocknen der Nasenschleimhaut bedingten Verkrustungen frei machen.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

