

# Schnell stoppen

Wenn Blut aus den Nasenlöchern rinnt, heißt es rasch die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen ergreifen, damit der Blutfluss versiegt. Meist ist **Nasenbluten** harmlos, mitunter steckt aber auch eine Erkrankung dahinter.



© vizualni / iStock / Getty Images Plus

**N**asenbluten, medizinisch Epistaxis (von griech. staxo = „tropfen“) genannt, beginnt oft urplötzlich, ohne offensichtlichen Grund. Typisch dafür: Aus einem oder auch beiden Nasenlöchern tropft das Blut. Verständlicherweise geraten viele Betroffene dann in Schrecken, mitunter löst Nasenbluten sogar Panik aus. Doch zum Glück sieht das Ganze meist viel schlimmer aus, als es wirklich ist. Normalerweise hört der Spuk nach wenigen

Minuten wieder von allein auf. Worauf es im Akutfall ankommt? Am allerwichtigsten ist es zunächst einmal, Ruhe zu bewahren.

**Kopf nach vorn** Richtig ist bei Nasenbluten folgende Erste-Hilfe-Strategie: Aufrecht hinsetzen, den Kopf nach vorne hängen lassen und die Nasenflügel für einige Minuten mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken. Durch Kompression verschließen sich die kleinen Blutgefäße im Naseninneren und die Blut-

gerinnung setzt ein. Ergänzend hilfreich: Einen kalten Waschlappen oder eine Kältekomresse in den Nacken legen. Der Kältereiz sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße in der Nase reflexartig zusammenziehen. Vorsicht: Coldpacks aus der Tiefkühltruhe gehören nicht direkt auf die Haut, sonst drohen Kälteschäden. Wird die eiskalte Komresse zuerst in ein Baumwolltuch gewickelt, besteht diese Gefahr nicht.

Falsch ist die immer noch verbreitete Annahme, bei Nasenbluten müsse man den Kopf nach hinten, sprich in den Nacken legen, um zu verhindern, dass das Blut hinauslaufen kann. Wer das tut, muss mit Übelkeit oder gar Erbrechen rechnen, da das Blut auf diese Weise über Rachen und Speiseröhre in den Magen laufen kann. Denkbar ist es auch, dass es in die Atemwege gerät. Zudem ist es bei dieser Methode unmöglich, den tatsächlichen Blutverlust einzuschätzen. Deshalb heißt der Rat für Ihre Kunden: Kopf nach vorne, nicht nach hinten, wenn die Nase blutet. Eine schlechte Idee ist es übrigens auch, ein Papiertaschentuch ins blutende Nasenloch zu stopfen. Denn beim Herausziehen können die gerade erst verschlossenen Blutgefäße leicht wieder aufreißen – und prompt setzt das Nasenbluten wieder von Neuem ein.

Mit den richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen kann akutes Nasenbluten meist innerhalb von Minuten wieder gestoppt werden. Wenn das nicht gelingt, ist ärztliche Hilfe erforderlich – denn sehr hohe Blutverluste können

lebensgefährlich werden. Als Faustregel gilt: Ist der Blutfluss bei einem Erwachsenen nach 20 Minuten nicht versiegt, muss der Betroffene umgehend zum Arzt. Bei Kindern heißt der Expertenrat: Nach zehnmütigem, unstillbarem Nasenbluten den Arzt beziehungsweise Rettungsdienst alarmieren.

**Blick in die Nase** Nasenbluten kann unterschiedliche Ursachen haben – lokale und systemische, häufige und seltene, harmlose und ernste. Oft handelt es sich um ein Problem lokalen Ursprungs, das bedeutet: Die Ursache befindet sich in der Nase selbst. Allein allzu heftiges Naseputzen, kräftiges Niesen oder Nasebohren können die kleinen Blutgefäße in unserem Riechorgan zum Platzen bringen. Ist die Nasenschleimhaut gereizt, zum Beispiel durch trockene Heizungsluft, eine Allergie, zum Beispiel Heuschnupfen, oder unsachgemäßen, übermäßigen Gebrauch abschwellender Nasensprays, steigt die Wahrscheinlichkeit für Nasenbluten. Natürlich können auch Traumata, etwa ein heftiger Schlag oder Sturz auf die Nase, Epistaxis auslösen. Zu den weiteren örtlichen Auslösern gehören Verletzungen, Fehlbildungen oder Veränderungen an der Nasenseidewand. Selten steckt ein Tumor der Nasenhöhle oder der Nasennebenhöhlen hinter wiederholtem Nasenbluten. Bei jüngeren Kindern sollte man auch an einen Fremdkörper als Auslöser des Übels denken – etwa an eine Erbse, eine Perle oder ein kleines Spielzeug-Teilchen, das sich der neugierige Nachwuchs in die Nase gesteckt hat. Ältere Kinder haben häufig während eines Wachstumschubes Malaise mit Nasenbluten.

**Krankheit als Auslöser** Manchmal ist Nasenbluten auch Symptom einer Krankheit. Die Liste der möglichen systemischen Ursachen ist lang – reicht von einer banalen Erkältung mit entzündeter Nasenschleimhaut bis hin zu schwerwiegenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Unter

anderem können folgende Erkrankungen mit Neigung zu Epistaxis einhergehen: Fiebrige Infektionskrankheiten wie Grippe, Herz-Kreislauf-Leiden wie Bluthochdruck und Arteriosklerose, Nierenerkrankungen, Thrombozytopathie, Leukämie, Hämophilie sowie verschiedene seltene Autoimmun- und Erbkrankheiten. Typisch ist Nasenbluten beispielsweise für die Granulomatose mit Polyangiitis, eine seltene Entzündung der Blutgefäße, sowie für Morbus Osler, eine seltene vererbliche Erkrankung der Blutgefäße. Die Auflistung macht klar, dass wiederholtes oder bislang unbekanntes Nasenbluten Anlass für einen Arztbesuch sein sollte. Der Spezialist ist der HNO-Arzt. Eventuell ist die Zusammenarbeit unterschiedlicher Fachärzte erforderlich, um den exakten Ursachen auf die Spur zu kommen. Nach den individuellen Auslösern richtet sich dann die Behandlung.

**Blutung als Nebenwirkung** Für die Beratungspraxis in der Apotheke wichtig zu wissen ist, dass auch einige Medikamente Nasenbluten hervorrufen können. So führen beispielsweise Antikoagulantien, umgangssprachlich Blutverdünner genannt, zu verstärkter Blutungsneigung. Acetylsalicylsäure und Coumarin-Derivate zur Senkung des Vitamin-K-Spiegels sind hier zu nennen. Wenn Apothekenkunden befürchten, verordnete Arzneimittel könnten für ihr verstärktes Nasenbluten verantwortlich sein, prüfen Sie, ob das der Fall sein kann. Weisen Sie unbedingt darauf hin, dass verordnete Präparate nicht in Eigenregie abgesetzt oder in der Dosierung verändert werden dürfen. Wichtig zu wissen ist auch, dass es in der Schwangerschaft leichter zu Nasenbluten kommen kann. Hormonelle Veränderungen, die die Durchblutung auch in der Nasenschleimhaut steigern, sind dafür verantwortlich. Nasenbluten in der Schwangerschaft ist in der Regel von begrenzter Dauer und ungefährlich.

**Vorbeugen im Alltag** Gesunde Alltagsgewohnheiten können häufig dazu beitragen, das Risiko für Nasenbluten zu senken. Vor allem Menschen mit empfindlicher Nasenschleimhaut können davon profitieren. Praxistaugliche Tipps für Ihre Kunden:

- Vor allem in der Heizperiode ist es wichtig, in sämtlichen Räumen für eine ausreichend hohe Luftfeuchtigkeit zu sorgen. So kann eine Austrocknung der Nasenschleimhaut verhindert werden. Ideal ist eine Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent. Zimmerpflanzen, feuchte Handtücher in der Wohnung, Wasserschalen auf der Heizung und spezielle Luftbefeuchter können für ein besseres Klima sorgen.
- Um die trockene Schleimhaut zu pflegen, geschmeidig zu halten und zu befeuchten, eignen sich Nasenöle, -salben oder -sprays mit Wirkstoffen wie Sesamöl, Dexpanthenol und Hyaluronsäure.
- Abschwellende Nasentropfen und -sprays (z. B. mit Oxymetazolin, Xylometazolin) dürfen nur kurzzeitig zum Einsatz kommen. Wichtig ist es, die Kunden beim Kauf dieser OTC-Präparate auf die maximale Anwendungsdauer und die richtige Dosierung hinzuweisen.
- Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft dabei, die Nasenschleimhaut zu befeuchten. Erwachsene sollten 1,5 bis zwei Liter täglich trinken.
- Ergänzend haben regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und vitaminreiches Essen günstigen Einfluss.
- Generell empfehlenswert: Die Nase behutsam behandeln und die sensible Schleimhaut vor mechanischen Reizungen schützen. Auf kräftiges Schnäuzen sollte man verzichten – und auf ausgiebiges Nasebohren selbstverständlich auch. ■

*Andrea Neuen,  
freie Journalistin*