

# Fast immer harmlos

Kinder haben es vergleichsweise häufig, aber auch Erwachsene können betroffen sein. Glücklicherweise besteht meist kein Grund zur Sorge. Jedoch können auch ernste Ursachen dahinter stecken.

© michael Gray / 123rf.com

wie knöcherne Sporne an oder Löcher in der Nasenscheidewand. Auch können in die Nase gesteckte Gegenstände, besonders bei Kleinkindern, Nasenbluten verursachen. In seltenen Fällen kann auch ein Tumor verantwortlich sein.

**Grunderkrankungen** Doch die Ursache kann auch ganz woanders liegen: Bei Erwachsenen kann eine Hypertonie hinter wiederholtem Nasenbluten stecken. Auch eine Arteriosklerose kann eine Epistaxis begünstigen. Zudem kann Nasenbluten ein Symptom für eine Hämophilie oder andere Störungen der Blutgerinnung sein. Schließlich können blutverdünnende Medikamente, zum Beispiel Acetylsalicylsäure und Cumarine, als Nebenwirkung Nasenbluten verursachen. In diesen Fällen gilt es, die Grunderkrankung zu behandeln, um das Nasenbluten zu lindern. Zudem leiden während der Schwangerschaft manche werdenden Mütter an Epistaxis. Das hängt mit der generell stärkeren Durchblutung der Schleimhäute zusammen, ist unbedenklich und endet, wenn das Baby geboren ist.

**Sofortmaßnahmen** Noch immer gibt es viele, längst überholte Mythen, darüber, was bei Nasenbluten zu tun ist. Manche sind sinnlos, andere bedenklich.

**G**erade im Winter klagen wegen der trockenen Heizungsluft viele Menschen über trockene Nasenschleimhäute. Dadurch auch begünstigt: Nasenbluten oder Epistaxis, wie der Fachausdruck lautet. Meist liegt die Ursache im vorderen Nasenbereich, dem sogenannten Locus Kiesselbachi. Hier finden sich

besonders viele feine Äderchen, die zudem dicht unter der Schleimhaut liegen. Seltener ist eine Verletzung im hinteren Nasenbereich Schuld, wenn es rot aus der Nase tropft oder gar läuft. Die Gründe sind vielfältig.

**Gereizte Schleimhäute** Neben Heizungsluft können Atemwegsinfektionen und Allergien die empfindliche Mu-

kosa in Mitleidenschaft ziehen, auch Klimaanlage können sie reizen. Dann kann bereits ein Naseschnäuzen oder Niesen reichen, um eine Blutung auszulösen. Manchmal beginnt das Bluten auch von ganz alleine. Weitere lokale Ursachen, die dafür verantwortlich sein können, umfassen Verletzungen durch Schläge oder Stürze sowie anatomische Veränderungen

Empfehlen Sie Folgendes:

- ▶ Aufrecht hinsetzen und den Kopf leicht nach vorne beugen, sodass das Blut durch die Nase abfließen kann. Keinesfalls den Kopf in den Nacken legen, denn dann läuft das Blut durch den Rachen und wird verschluckt, was zu Übelkeit und Erbrechen führen kann. Zudem hat man dann keinen Überblick über die Menge des Blutverlusts. Schließlich kann Blut in die Luftröhre gelangen und im schlimmsten Fall zu Ersticken führen.
- ▶ Beide Nasenflügel mit den Fingern für einige Minuten zusammenpressen. Liegt die Ursache der Blutung im Locus Kiesselbachi werden dadurch auch die verletzten

### VORBEUGEN

Empfehlen Sie Ihren Kunden isotonische Salzwassernasenssprays mit oder ohne Dexpanthenol, um ein Austrocknen der Nasenschleimhäute zu verhindern. Auch Nasensalben sowie -duschen können hierzu einen Beitrag leisten. Wichtig außerdem: Abschwellige Nasensprays maximal eine Woche anwenden, um die Schleimhäute nicht zu sehr zu strapazieren. Generell ist zudem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und gesunde Ernährung mit Vitamin C und Vitamin K (wichtig für die Blutgerinnung) empfehlenswert.

Äderchen zusammengepresst und die Blutung gestoppt.

- ▶ Einen kalten Lappen oder ein Kühlpack (in ein Tuch oder ähnliches eingewickelt) in den Nacken legen. Dadurch ziehen sich die Gefäße in der Nase durch einen Reflex zusammen und die Blutung wird gelindert.
- ▶ Keine selbstgemachten Tamponaden, etwa aus Mullbinden, in die Nase stecken. Sie können mit der verletzten Schleimhaut verkleben und reißen die Wunde beim Herausziehen wieder auf.

Kindern innerhalb von 10 bis 15 Minuten stoppen lassen. Falls nicht, ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen. Das gilt auch, wenn die Blutungen immer wieder kehren. Der Mediziner versucht dann mit einer Nasenspiegelung die Blutungsquelle zu lokalisieren. Um die Blutung zu stoppen, kann er die betroffenen Gefäße mittels Elektro-, Laserkoagulation oder Säureätzung veröden. Alternativ kann der Arzt eine Tamponade legen, um Druck auf die Gefäße zu erzeugen. In seltenen Fällen kann es nötig sein, eine sogenannte Bellcoq-Tamponade im hinteren Bereich des Nasen-Rachen-Raums zu legen. ■

**Wann zum Arzt?** Nasenbluten sollte sich bei Erwachsenen innerhalb von 20 Minuten, bei

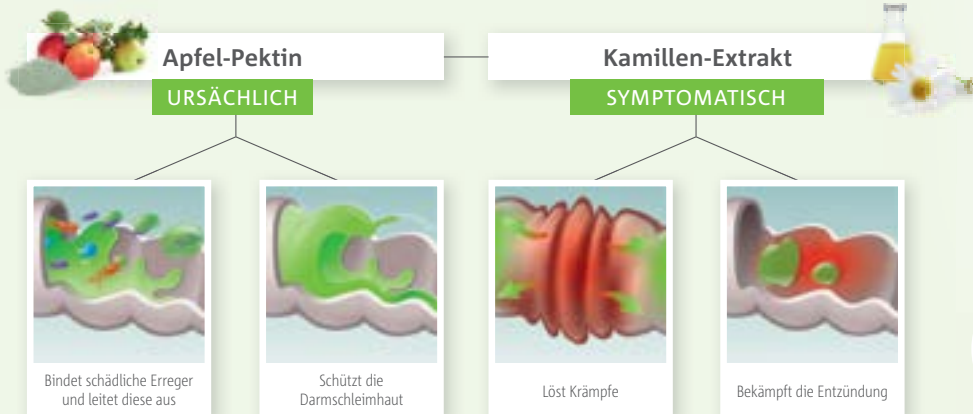
Dr. Anne Benckendorff,  
Medizinjournalistin

Anzeige

## Diarrhöesan® *Soft* bekämpft akut Ursachen und Symptome

Der Apotheken-Klassiker mit 4-fach Wirkung: Apfel-Pektin bindet schädliche Toxine und bildet eine protektive Schicht auf der Darmschleimhaut, Kamillenextrakt wirkt spasmolytisch und antiphlogistisch.

- **Hoch wirksam:** Doppelblindstudien belegen signifikante Wirkung auf Durchfalldauer, -frequenz und -konsistenz\*
- **Kindgerecht:** Praktischer Saft mit fruchtigem Geschmack
- **Sinnvolle Ergänzung:** Auch optimal zu Elektrolytlösungen



\*de la Motte et al.: *Arzneim.-Forsch./Drug Res.* 1997, 47 (II), 11: 1247-1249. Becker et al.: *Arzneim.-Forsch./Drug Res.* 2006, 6: 387-393. Diarrhöesan® Saft – 100 ml Flüssigkeit enthalten die Wirkstoffe: 3,2 g Pektin aus Äpfeln, 2,5 g Flüssigextrakt aus Kamillenblüten (1:0,9–1,1), Auszugsmittel: Ethanol 55% (V/V). Die sonstigen Bestandteile sind: Natriumbenzoat, Saccharin-Natrium, Aspartam, Bananen-Aroma, gereinigtes Wasser. Anwendungsgebiete: Diarrhöesan® Saft wird traditionell zur unterstützenden Behandlung von leichten, akuten (unspezifischen) Durchfallerkrankungen angewendet. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Gegenanzeigen: Diarrhöesan® Saft ist bei Überempfindlichkeit gegen einen der Wirkstoffe, Korbblütler oder gegen einen der sonstigen Bestandteile sowie bei Neugeborenen und Säuglingen nicht anzuwenden. Nebenwirkungen: Überempfindlichkeitsreaktionen (insbesondere im Mundbereich und an der Haut) wurden beobachtet. Die Häufigkeiten sind aufgrund der verfügbaren Daten nicht abschätzbar. Warnhinweise: Enthält 1,5 Vol.-% Alkohol und Aspartam. Bitte Packungsbeilage beachten. Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstraße 5, 21423 Winsen (Luhe), Telefon: (04171) 707-0, info@loges.de, www.loges.de