

# Was ist eigentlich Nasenbluten?

**U**nter Nasenbluten versteht man den spontanen Austritt von Blut aus einem oder beiden Nasenlöchern bzw. eine Durchmischung des Nasensekretes mit Blut. Der aus dem Griechischen stammende medizinische Begriff „Epistaxis“ beschreibt bildhaft die primären Symptome. Er verbindet nämlich die Wörter „ἐπί“ (epi) = „oben“ und „στάζω“ (stazo) = „tropfen“.

## Wo liegen die Ursachen?

Zumeist sind die Gründe für Nasenbluten Verletzungen von kleineren Blutgefäßen im Naseninneren oder eine flächenhafte Schleimhautblutung, eine sogenannte Suffusion. Zu den häufigsten Auslösern gehören die mechanische Schädigung (z. B. durch zu starkes Nasenbohren), ein Druckanstieg im Inneren unserer Blutgefäße (etwa durch Schnäuzen oder zu hohen Blutdruck) und klimatische Faktoren (trockene Luft). Darüber hinaus können Infektionen und auch Medikamente, Chemikalien, Gase oder Drogen zum Auftreten von Nasenbluten führen.

In seltenen Fällen liegen jedoch auch schwerere Verletzungen, wie eine Nasenbeinfraktur oder ein Schädelbasisbruch, bzw. Erkrankungen (Gefäßmissbildungen, Blutbildungs- oder Gerinnungsstörungen, Tumoren in der Nasenhöhle) vor.

Übrigens gibt es eine Stelle auf der Nasenschleimhaut, die extrem empfindlich und von vielen kleinen, miteinander verbundenen Blutgefäßen durchzogen ist. Sie ist bei unachtsamer Berührung fürs Nasenbluten geradezu prädestiniert, vor allem beim sogenannten „Popeln“, das laut einer Studie von über 90 % aller Befragten regelmäßig praktiziert wird. Hier wollen wir aber nicht weiter ins Detail gehen, sondern lieber zu

den Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Blutungen aus der Nase kommen.

## Was tun gegen Nasenbluten?

Das früher einmal angeregte Zurückbeugen des Kopfes ist nicht anzuraten. Das Blut läuft so nämlich in den Rachen, was nicht nur unangenehm schmeckt, sondern auch Hustenreiz und Angst erzeugen kann. Zudem stoppt die Blutung weniger schnell, als beim Nach-vorne-Beugen. Der Betroffene sollte sich aufrecht hinsetzen, um den Blutdruck zu vermindern, und den Kopf nach vorne beugen. Dann die Nasenflügel knapp unterhalb des Knochens für einige Zeit zusammendrücken – am besten mit einem saugenden Tuch, z. B. einer Wundauflage oder einem Taschentuch. Ein kaltes Tuch im Nacken sorgt für ein Zusammenziehen der Blutgefäße und unterstützt so die Blutstillung. Die Person stets beobachten und falls nötig weitere Erste-Hilfe-Maßnahmen durchführen. Ist die Blutung extrem stark oder hält sie länger als 10–15 Minuten an, sollte ärztliche Hilfe gerufen werden. Unter Umständen kann es hier nämlich sogar erforderlich sein, einzelne Gefäße zu veröden.

Bei häufigem Auftreten oder Nasenbluten ohne direkten Auslöser gilt es, den Ursachen medizinisch auf den Grund zu gehen, um die verantwortliche Grunderkrankung zu finden und wirksam behandeln zu können.

Bei Fragen zu Nasenbluten, effektiven Möglichkeiten der Blutstillung und allem Weiteren zum Thema „Nase“ können Sie sich natürlich jederzeit an Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker wenden. Sie helfen Ihnen hier mit kompetenter Beratung und wirkungsvollen Präparaten gerne weiter.