



## Nasenbluten

Die Ursachen für Nasenbluten sind meist harmlos und der Verlauf unkompliziert und kurz. Häufiges Nasenbluten hingegen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen und der Ursache nachgehen.

Unterschieden wird in erster Linie zwischen örtlich bedingtem Nasenbluten, das heißt, die Ursache ist in der Nase selbst lokalisiert, und dem symptomatischen Nasenbluten als Ausdruck einer Allgemeinerkrankung. Am häufigsten von Nasenbluten betroffen sind Kinder und Jugendliche sowie Menschen über 60 Jahren.



### Örtlich bedingtes Nasenbluten

- \* Spontanes Nasenbluten ist bei Kindern und Jugendlichen häufig anzutreffen. Es ist meist leicht und einseitig. Als Ursachen sind vor allem Mikrotraumen der Nasenschleimhaut, die durch Schnäuzen oder „Nasenbohren“ oder entstehen, zu nennen.
- \* Eine sehr trockene Nasenschleimhaut, etwa bedingt durch klimatisierte Räume, führt leicht zu Nasenbluten.
- \* Defekte im Bereich der Nasenscheidewand können ebenfalls zu Nasenbluten führen.
- \* Besonders bei kleinen Kindern können Fremdkörper in der Nase eine Blutung hervorrufen.

### Symptomatisches Nasenbluten

- \* Nasenbluten tritt oft als Symptom bei zahlreichen Infektionskrankheiten auf (z. B. Grippe, Erkältung). Ursachen sind eine vermehrte Durchblutung der Nasenschleimhaut, starke Austrocknung der Nasenschleimhaut, eine erhöhte Verletzlichkeit der Schleimhautgefäße etc.
- \* Bluthochdruck und Arteriosklerose können Nasenbluten als Begleit- und zum Teil sogar als Leitsymptom haben. In der Regel sind Patienten über 60 Jahren betroffen.
- \* Hormonbedingtes Nasenbluten kann während der Schwangerschaft auftreten.
- \* Häufig ist auch Nasenbluten bei Blutgerinnungsstörungen sowie Nieren- oder Leberinsuffizienz.
- \* Bestimmte Medikamente können die Blutgerinnung negativ beeinflussen.
- \* Blutender Septumpolyp.
- \* Tumore der Nase, der Nasennebenhöhlen oder im Nasenrachenraum etc.

### Maßnahmen gegen Nasenbluten:

- \* Bei Nasenbluten den Kopf nicht in den Nacken legen, sondern nach vorne neigen. Zusätzlich sollte eine kalte Kompresse in den Nacken gelegt werden, damit sich die Blutgefäße der Nase zusammenziehen. Um Nasenbluten zu stoppen kann man auch 5-10 Minuten lang mit Daumen oder Zeigefinger auf den oder die Nasenflügel drücken. Keinesfalls sollte „unsterile“ Watte oder Taschentücher in die blutende Nase geschoben werden, da Reste davon Entzündungen verursachen können. Sterile Blutungsstopper aus der Apotheke hingegen sind zu empfehlen.
- \* Ein Arzt oder Krankenhaus ist vor allem dann aufzusuchen, wenn das Nasenbluten nach einem Unfall auftritt, die Blutungen länger als 15 Minuten dauern, beidseitig vorkommen und unbeherrschbar sind.

### Wie kann man Nasenbluten vorbeugen?

- \* Nasensalben helfen, die Nasenschleimhaut feucht und geschmeidig zu halten.
- \* Luftbefeuchter bei zu trockenem Raumklima schützen die Nasenschleimhaut.
- \* Heftiges Schnäuzen sowie Nasenbohren sollte vermieden werden.
- \* Eine vorsorgliche Verödung hervorstehender kleinerer Schleimhautgefäße im Bereich der vorderen Nase ist nur bei häufigem Nasenbluten sinnvoll.
- \* Grunderkrankungen wie z. B. Bluthochdruck unbedingt behandeln lassen.