

NASENBLUTEN STOPPEN

Fast jeder von uns kennt das unangenehme Nasenbluten. Wir wissen, dass es meist rasch vorbeigeht und in den meisten Fällen harmlos ist. Aber warum haben wir Nasenbluten und was können wir tun, wenn der Blutstrom einfach nicht mehr versiegen will?

URSACHEN

Die feinen und empfindlichen Blutgefässe in der Nasenschleimhaut können leicht verletzt werden. Das Austrocknen der Schleimhäute durch trockene Luft kann die Neigung zu Nasenbluten begünstigen. Die häufigste Ursache für Nasenbluten ist heftiges Schneuzen, Nasenbohren oder ein Sturz oder Schlag auf die Nase. Häufig gibt es auch gar keine erkennbare Ursache. Der Arzt spricht dann von «habituellem Nasenbluten».

HIER EINIGE TIPPS, WIE SIE SICH BEI NASENBLUTEN VERHALTEN SOLLTEN:

- Setzen Sie sich ruhig hin (nicht liegen), den Kopf nach vorne gebeugt.
- Drücken Sie die Nasenflügel mit Daumen und Zeigefinger zusammen (mindestens 10 Minuten).
- Spucken Sie wenn nötig das Blut aus, ansonsten droht Brechreiz.
- Legen Sie einen kalten Umschlag (Eiswickel) auf Nase und / oder Nacken. Kälte zieht die Blutgefässe zusammen und kann die Blutung stoppen.
- Blutstillende Watte kann die Blutung ebenfalls stillen.
- Nach zehn Minuten sollte die Blutung so weit gestillt sein, dass Sie auch wieder umher gehen können.
- Vermeiden Sie für mindestens zwei Stunden, die Nase zu putzen. Berühren Sie die verletzte Stelle in der Nase nicht!

WICHTIG: ANDAUERNDEN ODER SICH WIEDERHOLENDEN NASENBLUTEN GEHÖRT IN ÄRZTLICHE ABKLÄRUNG UND BEHANDLUNG. BEI BLUTERN ODER DURCH KRANKHEIT ODER MEDIKAMENTE VERURSACHTES NASENBLUTEN MUSS DIE GRUNDURSACHE VON EINEM ARZT BEHANDELT WERDEN.

WIE KÖNNEN SIE VORBEUGEN?

- Schneuzen Sie sich vorsichtig und lassen Sie das Nasenbohren sein, damit die Schleimhäute nicht beschädigt werden.
- Im Winter können Sie trockener Luft mit einem Luftbefeuchter begegnen.

DIESE INFORMATIONEN ERHEBEN KEINEN ANSPRUCH AUF VOLLSTÄNDIGKEIT UND ERSETZEN IN KEINEM FALL DEN ARZTBESUCH.

WEITERE NÜTZLICHE TIPPS, CHECKLISTEN UND INTERESSANTE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER:

[HTTP://WWW.BODYTEAM.CH](http://www.bodyteam.ch)