

Erste Hilfe Tipp

NASEN BLUTEN

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Erste Hilfe bei Nasenbluten

Manchmal kommt es aus heiterem Himmel, mal beim Schnäuzen, meistens jedoch durch einen „Rumms“ ins Gesicht: Nasenbluten. Auch wenn sich die Blutung meist schnell in den Griff bekommen lässt, sieht es erst einmal schlimm aus. Außenstehende geizen dann nicht mit gut gemeinten Ratschlägen, dabei heißt es vor allem eines: Ruhe bewahren.

Was hilft wirklich?

- Hinsetzen - und zwar aufrecht. So wird der Blutdruck im Kopf verringert.
- Kopf leicht vornüber beugen und das Blut abfließen lassen. Nicht schnäuzen oder die Nase mit Tüchern zustopfen!
- Legen Sie einen kühlen Lappen, Eisbeutel, Kühlpack oder ähnliches in den Nacken. Durch einen Reflex ziehen sich die Blutgefäße in der Nase zusammen.
- Drücken Sie die Nasenflügel für einige Minuten zusammen.

Mit diesen Maßnahmen sollte die Blutung bald zum Stillstand kommen. Lässt sie sich jedoch nicht stoppen, rufen Sie unbedingt einen Arzt.

Auf keinen Fall sollten Sie den Kopf in den Nacken legen! Hierdurch würde das Blut über den Rachen bis in den Magen fließen und Übelkeit oder gar Erbrechen auslösen. Vor allem bei Bewusstlosen könnte das Blut sogar in die Atemwege geraten.

Lässt sich Nasenbluten vorbeugen? Jein. Manchmal lässt sich Nasenbluten auf eine trockene oder gereizte Nasenschleimhaut zurückführen. Dies lässt sich eindämmen, indem die Schleimhaut gut gepflegt ist. Gerade im Winter und bei sehr trockener Luft helfen pflegende Nasensprays oder -salben. Tabak, Alkohol und einige Medikamente können die Nasenschleimhaut ebenfalls austrocknen. Um eine gereizte Nase nicht zusätzlich zu stressen, sollten Sie bei Schnupfen nicht zu heftig schnäuzen. Achten Sie außerdem zu Hause und im Büro auf eine ausgewogene Luftfeuchtigkeit (optimal sind 40 - 60 %).