

Nasenbluten

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Beim Nasenbluten fließt Blut aus einem oder beiden Nasenlöchern. In den meisten Fällen hört es nach kurzer Zeit wieder von allein auf. Häufiges Nasenbluten kann jedoch ein Anzeichen für eine ernste Erkrankung sein.¹

Woher kommen die Beschwerden?

Nasenbluten entsteht, wenn Gefäße in der Nasenschleimhaut platzen. Zumeist passiert das im vorderen Teil der Nase und ist dann normalerweise harmlos. Hat das Nasenbluten seinen Ursprung im hinteren Teil der Nase, ist die Blutung meist stärker und muss ärztlich versorgt werden. Zu den möglichen Ursachen von Nasenbluten zählen¹

- ▶ eine ausgetrocknete, gereizte oder entzündete Nasenschleimhaut im vorderen Teil der Nasenhöhle (z. B. durch trockene Raumluft, Erkältung, Allergien),
- ▶ Niesen, kräftiges Schnäuzen, Reinigen der Nase mit Fingern oder Gegenständen,
- ▶ Sturz oder Schlag auf die Nase,
- ▶ Fremdkörper in der Nase,
- ▶ Verletzungen oder Fehlbildungen der Nasenscheidewand,
- ▶ Medikamente, die die Gerinnung des Blutes hemmen (z. B. Acetylsalicylsäure, Antikoaganzien),
- ▶ Arteriosklerose und fortgeschrittenes Alter,
- ▶ selten Gerinnungsstörungen oder Tumore,
- ▶ übermäßiger Alkoholkonsum.

Was kann ich selbst tun?

- ▶ Bewahren Sie Ruhe.
- ▶ Sitzen Sie vornübergebeugt, damit kein Blut den Rachen hinunterläuft. Legen Sie den Kopf nicht in den Nacken und legen Sie sich auch nicht hin.
- ▶ Schnäuzen Sie vorsichtig Blutklümpchen aus der Nase heraus und schließen Sie das blutende Nasenloch, indem Sie mindestens 15 Minuten lang den Finger seitlich auf den Nasenflügel pressen.

- ▶ Wenn das Nasenbluten aufgehört hat, sollten Sie sich einige Zeit danach nicht schnäuzen.
- ▶ Ein Eiswürfel im Mund oder ein kalter Umschlag auf dem Nacken oder auf Ihrer Stirn kann die Blutung schneller zum Stillstand bringen.
- ▶ Stopfen Sie sich kein Taschentuch und keine Watte in die blutende Nase. Beim Entfernen kann sonst die Wunde wieder aufreißen.

Wann sollte ich jedenfalls eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?

Sie sollten jedenfalls sofort ärztliche Hilfe holen, wenn¹

- ▶ sich die Blutung auch durch Druck nach 15 Minuten nicht stoppen lässt,
- ▶ Sie sich schwindelig oder schwach fühlen,
- ▶ Sie nach einem Sturz oder Schlag sichtbare Verletzungen an der Nase haben.

Reden Sie auch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie häufig unter Nasenbluten leiden. Es kann ein wichtiger Hinweis auf andere Beschwerden oder eine Nebenwirkung von Medikamenten sein.¹

Was kann ich zur Vorbeugung tun?

- ▶ Vermeiden Sie kräftiges Schnäuzen.²
- ▶ Sorgen Sie für ausreichend Luftfeuchtigkeit in der Wohnung und am Arbeitsplatz und gehen Sie regelmäßig an die frische Luft.
- ▶ Sollten Sie zu sehr trockenen Nasenschleimhäuten neigen, kann eine Befeuchtung mit Kochsalzlösung oder speziellen Pflegeprodukten (z. B. Öl, Spray, Salbe) hilfreich sein.²

Nasenbluten

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.^a Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger,
1030 Wien, Kundmanngasse 21

Wichtiger Hinweis: Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

Literatur

- 1 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2021): EbM-Guidelines. Epistaxis [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 27.01.2024]
- 2 Tunkel, D. E.; Anne, S.; Payne, S. C.; Ishman, S. L.; Rosenfeld, R. M.; Abramson, P. J.; Alikhaani, J. D.; Benoit, M. M.; Bercovitz, R. S.; Brown, M. D.; Chernobilsky, B.; Feldstein, D. A.; Hackell, J. M.; Holbrook, E. H.; Holdsworth, S. M.; Lin, K. W.; Lind, M. M.; Poetker, D. M.; Riley, C. A.; Schneider, J. S.; Seidman, M. D.; Vadlamudi, V.; Valdez, T. A.; Nnacheta, L. C.; Monjur, T. M. (2020): Clinical Practice Guideline: Nosebleed (Epistaxis). In: Otolaryngol Head Neck Surg 162/1_suppl:S1-S38

**Methodenhandbuch
und mehr Infos:**

