

# Stoppen – nur wie?

Die Nase ist als wichtiges Sinnesorgan besonders stark mit Gefäßen durchsetzt. Daher kann es leicht zu Nasenbluten, medizinisch Epistaxis, kommen. In 80 Prozent aller Fälle ist dies aber **harmlos**.



**B**esonders in der kalten Jahreszeit tritt Nasenbluten wieder verstärkt auf. Denn durch den Beginn der Heizperiode entsteht ein ungünstiges Raumklima, wobei Erkältungen zusätzlich belasten. Die Folge: Die Nasenschleimhäute trocknen aus, sodass das feine Geflecht von Äderchen im vorderen Nasenbereich viel verletzlicher wird. Schon kleine mechanische Reizungen reichen dann aus, um die Adern zum Platzen zu bringen.

**Hintergrund** Das Adergeflecht, das für diese Blutungen verantwortlich ist, bezeichnet man als Kiesselbach-Plexus. Er sitzt an der Nasenscheidewand sehr dicht unter der Schleimhaut. Manchmal reichen Nasebohren, zu starkes Schnäuzen oder auch schon ein heftiges Niesen aus, um ihn zu verletzen. Auch bei geschwollenen Schleimhäuten, zum Beispiel als Nebenerscheinung bei Allergien oder durch die hormonelle Umstellung in der Schwangerschaft, ist der Kiesselbach-Plexus sehr empfindlich. Dass die Nase blutet, bemerkt man dabei meist erst, wenn man die ersten Blutstropfen auf der Kleidung oder im Taschentuch ►

© agencyby / 123rf.com

# Für Haut und Schleimhaut.

## Mit dem der Schafgarbe.

Viele Beschwerden – eine Lösung. Das „Muss“ für jede Hausapotheke.



Zur Mundspülung + Pinselung

Zum Gurgeln

Zur Einnahme

Als Umschlag

Als Hand-, Fuß- und Sitzbad

**Kamille + Schafgarbe**  
entzündungshemmend  
wundheilungsfördernd

**Nur in Apotheken**

Pharma Wernigerode Kamillan® Flüssigkeit

200 ml

Für Haut Schleimhaut und Rachenbereich

40 Jahre

Qualität aus  
Deutschland

Der Heilpflanzenextrakt aus Kamillenblüten und Schafgarbenkraut\*:

- Drosselt das Entzündungsgeschehen
- Beschleunigt die Wundheilung
- Stärkt die Schutzbarriere sensibler Haut

# Pharma Wernigerode Kamillan®

direkt zum Produktfilm



[www.kamillan.de](http://www.kamillan.de)

\* Wollina, Uwe: „Moderne Wissenschaft bestätigt Tradition“, In: Naturamed 25, Heft 3 (2010), S. 32-35 // Kamillan® Flüssigkeit. Wirkst.: Extrakt aus Kamillenblüten und Schafgarbenkraut. Zus.: 10 ml (entspr. 9,4 g) Flüssigkeit enth. 10 ml Auszug (1:7,4) aus einer Mischung von Kamillenblüten : Schafgarbenkraut (2,4:1). Auszugsmittel: Ethanol 96 % : Trinkwasser : Ammoniak-Lösung 10% : Macrogolglycerolhydroxystearat (52,1:50,8:1:0,25). Anw.: Traditionell angew. zur Unterstützung d. Hautfunktion, d. Magen-Darm-Funktion, d. Funktion der Schleimhäute im Mund- und Rachenbereich. Diese Angaben beruhen aussch. auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Beim Auftreten von Krankheitszeichen wie Beschw. d. Magen-Darm-Traktes, die länger andauern oder periodisch wiederkehren, sowie Entzündungen oder offenen Verletzungen d. Haut oder Schleimhäute sollte ein Arzt aufgesucht werden. Gegenanz.: Bekannte Überempfindl. geg. Kamille, Schafgarbe oder andere Korbblütler sowie geg. einen d. sonst. Bestand.. Nebenw.: Bei Personen mit Überempfindl. geg. Korbblütler sind in Einzelfällen Überempfindlichkeitsreaktionen mögl.. Sehr selten sind schwere allergische Reaktionen (Asthma, Kreislaufkollaps, allergischer Schock) nach Anw. von Kamillezubereitungen beobachtet worden. Warnhinw.: Enth. 50 Vol.-% Alkohol und Macrogolglycerolhydroxystearat (Ph. Eur.). Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8 – 10, 13435 Berlin

**ARISTO**  
Pharma GmbH

► sieht, denn das herkömmliche Nasenbluten ohne traumatische Einwirkung verursacht keine Schmerzen. Kinder sind besonders häufig von Nasenbluten betroffen. Dies hängt mit den Wachstumsschüben zusammen, denn in diesen Phasen sind die Blutgefäße anfälliger. Das Problem „wächst“ sich also mit zunehmendem Alter häufig aus. Trotzdem ist ein plötzlicher, starker Blutfluss aus der Nase ein Umstand, der gerade Kinder extrem ängstigen kann. Erwachsene sollten als erstes beruhigend auf das Kind einwirken, denn Aufregung und Weinen treiben den Blutdruck in die Höhe und verstärken das Nasenbluten nur noch. In den meisten Fällen ist die Blutung harmlos und kann mit den richtigen Maßnahmen schnell gestoppt werden. Darüber hinaus ist es aber wichtig, zu erkennen, wann Hausmittel nicht mehr helfen und der Arzt zu Rate gezogen werden sollte.

**Erste-Hilfe-Maßnahmen** Früher riet man bei Nasenbluten dazu, den Kopf in den Nacken zu legen, um die Blutung zu stoppen. Ein Rat, der kontraproduktiv ist, denn so läuft das Blut in den Rachen und kann dort Brechreiz auslösen. Außerdem erkennt man nicht mehr, wie stark der Blutfluss eigentlich ist. Daher sollte man bei Nasenbluten den Kopf immer leicht nach vorne beugen, damit das Blut ablaufen kann. Die Betroffenen sollten sitzen, auf keinen Fall liegen, denn dann kann das Blut in die Luftröhre gelangen und im schlimmsten Fall zum Ersticken führen. Um den Blutfluss zu stoppen, kann man leicht mit den Fingern von außen gegen die Nasenflügel drücken, wodurch das blutende Gefäß verschlossen wird. Es ist nicht ratsam, selbstgemachte Tamponaden in die Nase zu stecken, denn sie verkleben mit den Blutkrusten und können die Wunde beim Herausnehmen erneut aufreißen. Hilfreich können hingegen Sticks gegen Nasenbluten sein. Dabei handelt es sich um fettartige Stifte, die in die Nase gesteckt werden und die

### WANN ZUM ARZT?

Mithilfe dieser Maßnahmen sollte das Nasenbluten innerhalb von wenigen Minuten aufhören. Blutet die Nase nach zehn Minuten (bei Kindern) oder zwanzig Minuten (bei Erwachsenen) immer noch, muss der Arzt aufgesucht werden. Venöse Läsionen, wie es bei einer Verletzung der Äderchen im Kiesselbach-Plexus der Fall ist, erkennt man daran, dass das austretende Blut dunkelrot ist. Ist das Blut hellrot und spritzt gar mit Druck aus der Nase, handelt es sich um eine gefährliche arterielle Verletzung, die sofort notärztlich abgeklärt werden muss. Dasselbe gilt, wenn Betroffene Kreislaufprobleme bekommen oder gar ohnmächtig werden. In letzterem Fall muss der Körper aufrecht gelagert und der Kopf nach vorne gehalten werden, damit das Blut ablaufen kann. Bei Patienten, die blutverdünnende Medikamente einnehmen, kann die Blutung ebenfalls gefährlich werden. Auch sie sollten zur Sicherheit einen Arzt aufsuchen.

sich bei Körpertemperatur langsam auflösen. Das Fett legt sich dabei über die Gefäße, sodass der restliche Stift leicht herausgezogen werden kann. Die fettige Schutzschicht beugt außerdem erneut Nasenbluten, zum Beispiel durch weiteres Schnäuzen, vor.

Wer aufgrund einer Erkältung unter ständig wiederkehrendem Nasenbluten leidet, kann auch vorsichtig mit einem Wattestäbchen eine Lotion auf die Nasenschleimhaut auftragen, um sie zu befeuchten. Salzhaltige Nasenduschen halten die Schleimhaut ebenfalls geschmeidig. Da der Kiesselbach-Plexus von der Keilbein-Gaumen-Arterie abgeht, die ihrerseits wiederum über die Oberkieferarterie aus der äußeren

Halsschlagader gespeist wird, kann ein Kältereiz im Nacken ebenfalls helfen, die Gefäße zu verengen und die Blutung so zu stoppen. Dazu sollte man einen Kühlpack in ein kleines Tuch wickeln oder einen nasskalten Waschlappen für einige Minuten auf die Nackenpartie pressen. Kühlpacks dürfen auf keinen Fall direkt aufgelegt werden, da es sonst zu Verkühlungen oder Kältekopfschmerz kommen kann!

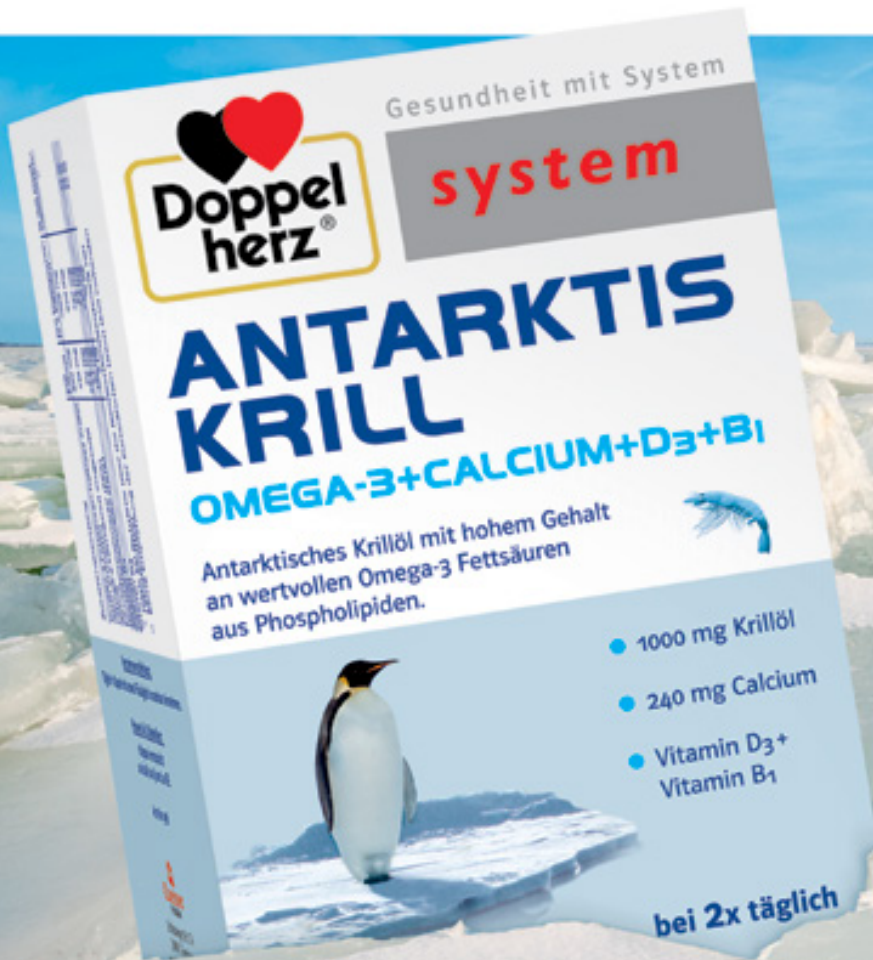
### Schluss mit ständigem Bluten

Wer häufig ohne erkennbare Ursache unter Nasenbluten leidet, sollte seinen Blutdruck messen lassen, da es die Folge einer arteriellen Hypertonie sein kann. Auch eine Bestimmung des Vitaminstatus kann hilfreich sein, denn ein Mangel an Vitamin C und K führt zu erhöhter Blutungsneigung und kann somit auch an ständig wiederkehrendem Nasenbluten schuld sein. Außerdem kann die Blutung auch ein Symptom für eine andere Grunderkrankung, beispielsweise Diabetes, manche Autoimmunerkrankungen oder gar Tumore im Nasen-Rachen-Raum sein. Manchmal ist die Nasenscheidewand verkrümmt, sodass knöcherne Strukturen die Äderchen immer wieder verletzen. In diesem Fall ist eine operative Korrektur meist unumgänglich. Sind all diese Faktoren abgeklärt worden und das Nasenbluten tritt tatsächlich ohne erkennbare Ursache auf, liegt es meist daran, dass eine Ader so geschwächt ist, dass sie schon bei der kleinsten mechanischen Reizung platzt. In diesem Fall kann man die Ader veröden lassen. Früher wurden die Äderchen mithilfe von Silbernitrat verätzt. Diese Therapie wird zwar immer noch angewandt, häufiger ist jedoch heute das Veröden mithilfe eines Lasers. In den meisten Fällen tritt das Nasenbluten danach nicht mehr auf beziehungsweise kann die Behandlung wiederholt werden, wenn weitere Äderchen betroffen sind. ■

*Dr. Holger Stumpf,  
Medizinjournalist*



# Krill Omega-3 in antarktischer Reinheit



**NEU!** 60 Kapseln  
nur 29,95 €\*

## Wenn Krill, dann vom Omega-3-Marktführer\*\* Doppelherz system:

- **Omega-3-Fettsäuren** aus 1000 mg reinem Antarktis-Krillöl\*\*\*
- Besonders gute **Omega-3-Verwertung** durch Phospholipid-Struktur
- Plus **natürlichem Krill-Astaxanthin**
- Zusätzlich: **Calcium, Vitamine B<sub>1</sub> und D<sub>3</sub>**

PZN: 01445922



\* AVP  
\*\* Quelle: Nielsen Trend Report Pharma TS OTC  
OMEGA-3 KONZENTRAT (60er Packung) 01-12-2012, Absatz Packungen  
\*\*\* bei empfohlener Verzehrmenge: 2 Kapseln täglich



Gesundheit mit System

**system**