



Vorgehen bei Nasenbluten

Nasenbluten ist meistens harmlos, „Schuld“ sind oft banale Infekte wie Schnupfen oder auch gelegentlich Verkrustungen die zum „Nasebohren“ führen. Auch kräftiges Schnäuzen, größere Anstrengung oder ausgetrocknete Schleimhäute reichen oft aus, um die feinen Äderchen im vorderen Bereich der Nasenscheidewand zum Platzen zu bringen - gerade bei Kindern, wo Haut und Venengeflecht besonders zart sind und daher empfindlich reagieren!

Wenn dann Blut tropft oder fließt, gehen Sie bitte systematisch vor:
Die korrekte Vorgehensweise bei Nasenbluten:

- **Hinsetzen, Kopf nach vorne beugen. » Blut nicht schlucken, sondern ausspucken, um Brechreiz zu vermeiden.**
- **Nasenflügel von außen zusammendrücken (5-10 Minuten) und durch den Mund atmen.**
- **Bei erneuten Beginn mit Nasenbluten: erneutes Komprimieren der Nasenflügel und Nacken mit kaltem Waschlappen, feuchten Kompressen oder Coldpack kühlen.**
- **Erneut zehn Minuten sitzen bleiben, bis die Blutung zum Stillstand gekommen ist.**
- **Möglichst mehrere Stunden nicht schnüffeln, die Nase nicht „hochziehen“ und auch nicht putzen.**

Vorbeugend sollten Sie dafür sorgen, dass Ihre Nasenschleimhäute immer schön feucht sind. Am besten geht das mit Nasensalben (Augen-Nasensalbe mit Panthenol) oder Tropfen, die Panthenol oder auch Hyaluronsäure (etwas kostspieliger) enthalten. Sie binden Feuchtigkeit und verhindern das Austrocknen.

Achten sie insbesondere im Winter in trockenen Räumen mit geringer Luftfeuchtigkeit auf die Nasenschleimhäute und verwenden sie ggf. Luftbefeuchter.

Wer zu Nasenbluten neigt, insbesondere Kinder, sollten immer medizinisch vom Kinderarzt mitbetreut werden.

Nachfragen gerne bei ihrem Kinderarzt
Dr. Peisler