

# Nasenbluten (Epistaxis) - Ratgeber für Erwachsene

Nasenbluten ist ein häufiges und in den allermeisten Fällen harmloses Ereignis. Ursache ist meist eine kleine, oberflächlich gelegene Blutung aus den empfindlichen Gefässen im vorderen Bereich der Nasenscheidewand (Kiesselbach-Plexus), ausgelöst zum Beispiel durch trockene Schleimhäute, Schnäuzen, Nasenbohren oder eine leichte Verletzung. Selten liegt der Ursprung in einem hinten liegenden Blutgefäss.

## Sofortmassnahmen bei akutem Nasenbluten

- Ruhe bewahren
- Aufrecht hinsetzen, Kopf leicht nach vorne beugen – Kopf NICHT in den Nacken legen (Blut läuft in den Magen und kann Übelkeit auslösen, im schlimmsten Fall läuft es in die Lunge)
- Nasenflügel mit Daumen und Zeigefinger 10–15 Minuten ununterbrochen zusammendrücken; durch den Mund atmen. Sie können ein Taschentuch als Schutz verwenden
- Kaltes, feuchtes Tuch oder in ein Handtuch gewickeltes Kühlpad in den Nacken/seitlichen Hals legen (Gefässverengung)
- Kein Taschentuch/Watte in die Nase stopfen: beim Entfernen kann die frische Wunde wieder aufreissen, zudem liegt die Blutungsquelle häufig weiter hinten und blutet weiter in den Rachen
- Nach Stoppen der Blutung: 48 Stunden nicht schnäuzen oder in der Nase bohren; 2–3 Wochen eine Nasensalbe/-pflege verwenden

| Fakten auf einen Blick     |                                                                                                          |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Typisches Alter/Häufigkeit | Kann in jedem Alter auftreten; bei älteren Erwachsenen etwas häufiger                                    |
| Typische Blutungsquelle    | Meist ebenfalls vorderer Bereich, bei älteren Menschen häufiger hintere Blutungen (grössere Blutgefässe) |
| Häufigste Auslöser         | Bluthochdruck, Medikamente (Blutverdünner), trockene Luft, Gefässveränderungen                           |
| Wichtige Warnzeichen       | Blutverdünner, bei bekanntem Bluthochdruck, einseitiges wiederkehrendes Bluten ohne klare Ursache        |
| Erstmassnahme              | Kompression 10–15 Min., Kopf nach vorne                                                                  |



### **Sofort Notfallstation aufsuchen, wenn**

- die Blutung trotz korrekter Kompression nach 15–20 Minuten nicht steht
- grosse Blutmengen verloren gehen oder Schwindel/Kreislaufprobleme auftreten
- das Nasenbluten nach einem Unfall oder Sturz auftritt

### **Termin beim ORL/HNO-Spezialisten vereinbaren, wenn**

- das Nasenbluten über mehrere Wochen wiederkehrt und den Alltag beeinträchtigt
- Blut überwiegend nach hinten in den Rachen läuft, obwohl die Person aufrecht sitzt
- die Blutung immer einseitig auftritt und diese Seite zusätzlich verstopft ist
- einseitiges, wiederkehrendes Nasenbluten ohne erkennbare Ursache auftritt (zum Ausschluss selten zugrunde liegender Veränderungen im Nasenbereich)

### **Vorbeugung**

- Raumluft nicht zu trocken werden lassen (Luftbefeuchter, feuchte Handtücher aufhängen, Wasserschale auf der Heizung)
- Regelmässig lüften, besonders in der Heizperiode
- Täglich Nasensalbe zur Pflege der Schleimhäute verwenden
- Fingernägel kurzhalten, um Verletzungen beim Nasenbohren zu vermeiden

### **Behandlungsmöglichkeiten in der HNO-Praxis**

- Verödung (Kauterisation) mit Silbernitrat – kurzer Routine-Eingriff, meist unter örtlicher Betäubung, dauert nur wenige Minuten
- Elektrokoagulation mit bipolarer Pinzette – ebenfalls präzise, häufig der zweite Schritt bei ungenügendem Effekt von Silbernitrat
- Bei grösseren oder weiter hinten liegenden Gefässen: in seltenen Fällen operativer Gefässverschluss

### **Zusätzlich abklären lassen bei**

- häufigem Nasenbluten zusammen mit auffallend leichter Blutergussneigung, schlechter Blutstillung bei kleinen Wunden, verlängerter Menses, blauen Flecken ohne adäquates Trauma oder Zahnfleischbluten (möglicher Hinweis auf eine Gerinnungsstörung, z. B. Von-Willebrand-Syndrom)
- blutverdünnenden Medikamenten (z. B. Marcumar, ASS) oder mit bekanntem Bluthochdruck

