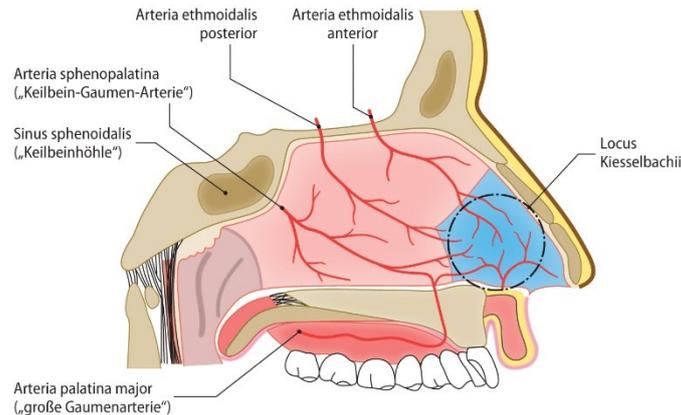


Wenn die Nase blutet: Was Sie tun können



Wenn Sie, Ihr Kind oder jemand in Ihrem Umfeld Nasenbluten bekommt, aber sonst keine Anzeichen für einen Notfall oder eine Kopfverletzung bestehen, folgendermaßen vorgehen:

- **Leicht nach vorne gebeugt hinsetzen** oder den Oberkörper des Betroffenen hochlagern.
- **Nasenflügeldruck (Kompression): Zehn bis 15 Minuten** ununterbrochen mit Daumen und Zeigefinger die Nasenflügel (den gesamten weichen Teil der Nase) fest zusammendrücken.
- **Erst danach behutsam die Nase loslassen.** Blutet es weiter, nochmals bis zu 15 Minuten die Nasenflügel zusammendrücken.
- **Option Kühlung:** einen Eisbeutel, eine Kältekomresse aus dem Eisfach oder eine Sofort-Kältekomresse mit einem feinen Tuch als Hautschutz auf die Nasenwurzel (dort, wo sonst zum Beispiel die Sonnenbrille sitzt) oder in den Nacken legen. Die Kälte soll bewirken, dass sich die Gefäße zusammenziehen, was den Blutzufluss verringert.

Zur Abheilung ist es wichtig für mindestens eine Woche die Nasen nicht zu schnäutzen, mehrmals täglich Nasensalbe anzuwenden, Überwärmung (Saune, Sonnenbad, heiße Badewanne), Kopfhautmassagen und starke körperliche Anstrengungen (hohe Herzfrequenz, Schwitzen und schwere Dinge heben) zu vermeiden. Alle „über-Kopf“ oder „Kopf-über“ Bewegungen sollten unterbleiben. Auf einem kranken Fuß hüpfte man schließlich auch nicht herum.....

***Ihre Dres. med. A. Grapengiesser und V. Steinmann von der HNO-
med-Nord in Schleswig***