

Modul 9: Nasenbluten

Kurzzusammenfassung:

Sturz führt zu Nasenbluten. Kopf nicht nach hinten! Leicht nach vorne beugen, Nase zusammendrücken.

Bei starkem oder häufigem Nasenbluten: Arzt.

Dauer: 45-90 Minuten

Lernziele

- Kopf richtig halten
- Blutung stillen
- Fehler vermeiden (nicht schnäuzen!)

Ablauf

1. Fehlersuche-Arbeitsblatt
2. Handlungsschritte spielerisch üben
3. Kühltechnik im Nacken
4. Mythentest (z. B. "Kopf in Nacken" → falsch)

Mögliche Leitfragen:

1. Wie entsteht Nasenbluten?

- Warum beginnt die Nase plötzlich zu bluten?
- Welche typischen Ursachen gibt es (z. B. Stoß gegen die Nase, trockene Luft, Kratzen in der Nase)?

2. Was muss man tun, wenn jemand Nasenbluten hat?

- Welche Körperhaltung ist richtig?
- Warum ist es wichtig, den Kopf nach vorne zu beugen?
- Wie lange soll man die Nase zusammendrücken?

3. Was sollte man NICHT tun?

- Kopf nicht in den Nacken legen
- Nicht heftig schnäuzen
- Nichts tief in die Nase stopfen

4. Wie kann man die Blutung stoppen?

- Nase zusammendrücken
- Kühlen an der Nase (nicht im Nacken)
- Ruhig durch den Mund atmen

5. Wann sollte man ärztliche Hilfe holen?

- Wenn das Nasenbluten länger als 20 Minuten anhält
- Wenn es sehr stark blutet
- Wenn Nasenbluten nach einem Unfall oder Schlag auf den Kopf auftritt
- Wenn es immer wieder passiert

6. Wie unterstützt man jemanden mit Nasenbluten am besten?

- Ruhig bleiben
- Person hinsetzen
- Taschentuch geben
- Kühlen und beruhigen

Inhaltsvertiefung:

Nasenbluten (Epistaxis) entsteht durch das Reißen kleiner Blutgefäße in der Nasenschleimhaut. Die Nase ist stark durchblutet und ihre Gefäße liegen sehr oberflächlich, weshalb schon kleine Ursachen Nasenbluten auslösen können. Nasenbluten ist meist harmlos, aber in bestimmten Situationen ein Warnsignal und erfordert ärztliche Versorgung.

1. Ursachen von Nasenbluten

1.1 Häufige und harmlose Ursachen

- Trockene Raumluft (Winter, Heizung)
- Nasenbohren
- Kräftiges Schneuzen
- Reibung/Trauma (Stoß gegen die Nase)
- Allergien
- Infekte der oberen Atemwege (Schnupfen)
- Schleimhautentzündungen
- Wetterwechsel

1.2 Medizinische oder ernste Ursachen

- Bluthochdruck
- Einnahme von Blutverdünnern (z. B. ASS, Marcumar)
- Gerinnungsstörungen
- Gefäßverletzungen tiefer im Nasenraum
- Nach OPs oder ärztlichen Eingriffen
- Seltene Ursachen: Tumoren, Schleimhautveränderungen
- Kokainkonsum (Schädigung der Schleimhaut)

1.3 Besonderheiten bei Kindern

Kinder bluten häufiger aus dem vorderen Nasenabschnitt, besonders aus dem Locus Kiesselbachii, einem Gefäßgeflecht im Nasenseptum (Nasenscheidewand).

Ursachen sind meist:

- Trockene Luft
- Nasenbohren
- Infekte
- Leichte Verletzungen

Bei Kindern ist Nasenbluten in der Regel harmlos.

2. Erste Hilfe bei Nasenbluten - Schritt für Schritt

Die wichtigste Sofortmaßnahme:

Vorbeugen + Nase zusammendrücken

2.1 Richtig Vorgehensweise

Aufrecht hinsetzen

- Person sitzt
- Kopf leicht nach vorne beugen
- Niemals nach hinten → Gefahr des Blutverschlucks!

Nasenflügel zusammendrücken

- Mit Daumen & Zeigefinger
- Mindestens 10 Minuten drücken
- Regelmäßig kontrollieren, aber nicht zu früh loslassen

Kühlen

- Verengt Blutgefäße und hilft, die Blutung zu stoppen
- NICHT direkt auf die Nase drücken!

Ruhig durch den Mund atmen

Blut ausspucken

- Nicht schlucken → Übelkeit/Erbrechen möglich

2.2 Was man NICHT tun sollte

- Kopf nach hinten nehmen (Erstickungsgefahr durch Blut!)
- Tamponieren mit Papiertüchern (stopfte die Blutung nur kurz, trocknet aus, reißt beim Entfernen)
- Nasensprays mit Wirkstoffen benutzen (außer ausdrücklich vom Arzt)
- Nase kräftig schnäuzen
- Hinlegen

3. Wann ist Nasenbluten ein Notfall?

Sofort ärztliche Versorgung oder Notruf 112 bei:

- Blutung hält länger als 20-30 Minuten trotz Druck
- Sehr starke Blutung
- Blutung nach Kopfverletzung
- Patient nimmt Blutverdünner
- Kreislaufprobleme (Schwindel, Blässe, Atemnot)
- Person ist bewusstlos oder verwirrt
- Blut läuft stark den Rachen herunter
- Bei Kindern: auffällig starke oder häufige Blutungen

4. Behandlung durch medizinisches Personal

Je nach Ursache wird:

4.1 vordere Blutung durch

- Lokalbetäubung
- Chemische Verödung (Silbernitrat)
- Elektrische Koagulation
- Nasentamponade (kurzfristig)

behandelt.

4.2 hintere Blutung (seltener, aber gefährlich) durch

- Hintere Tamponade
- Ballonkatheter
- Stationäre Behandlung
- Bei Gefäßverletzungen → operative Behandlung möglich

5. Nachsorge

Nach dem Stoppen der Blutung:

- Nicht stark schnäuzen
- Nase schonen
- Schleimhaut mit Salben/Ölen pflegen (Nasensalbe, Vaseline)
- Luftbefeuchtung im Raum
- Körperliche Anstrengung für einige Stunden vermeiden
- Kein heißes Duschen oder Sauna (Gefäßerweiterung!)

6. Unterschied: Vordere vs. hintere Nasenblutung

Bereich	Vordere Nasenblutung	Hintere Nasenblutung
Häufigkeit	90 % aller Fälle	ca. 10 %
Ursprung	Locus Kiesselbachii (Nase vorn)	Arterien tiefer im Nasenraum
Stärke	meist gering bis moderat	oft stark, schwer stillbar
Symptome	Blut läuft aus dem Nasenloch	Blut läuft in den Rachen
Gefahr	gering	höher (v. a. ältere Menschen)

7. Nasenbluten bei Kindern

Kinder neigen zu:

- häufigen, kurzen Blutungen
- meist harmlos
- wichtig: beruhigen
- gleiche Erste-Hilfe-Maßnahmen
- ggf. abschwellende Nasensalben (auf ärztl. Anweisung)

Wann zum Arzt?

- Sehr häufige Blutungen
- Blutung nach Sturz/Schlag
- Wenn Kinder Nasenbohren nicht unterlassen können
(Erziehung/Feuchtigkeitspflege)

8. Vorbeugung

- Nasenschleimhaut feucht halten (Salben, Sprays mit Meersalz)
- Luft befeuchten (besonders Winter)
- Kein übermäßiges Nasenschnäuzen
- Fingernägel von Kindern kurz halten
- Bei Sport: Schutzhelm/Faceguard
- Blutdruck kontrollieren bei Erwachsenen

9. Zusammenfassung für Ersthelfer

- Kopf nach vorne
- Nasenflügel 10 Minuten zusammendrücken
- Durch den Mund atmen
- Blut ausspucken
- Bei starken/länger anhaltenden Blutungen → 112 oder Arzt
- Niemals „Kopf in den Nacken“