Nasenbluten tritt oft überraschend auf. Manchmal reicht trockene Luft im Winter, oder zu starkes Nasenputzen. Unfälle wie ein Ball ins Gesicht zu bekommen kann Nasenbluten auslösen. Bei kleinen Kindern kommt noch die Gefahr der Nasenmanipulation hinzu.

Für Kinder kann Nasenbluten manchmal sehr schlimm erscheinen, da es wirkt, als würde sehr viel Blut fließen. Wir klären nun, wie die Erste Hilfe bei Nasenbluten funktioniert!

## Kopf nach hinten oder nach vorn???

Die erste Frage, die geklärt werden muss, ist die Kopfposition. Früher hat man empfohlen den Kopf nach hinten, in den Nacken zu legen. Davon ist man weggekommen und der Kopf sollte lieber nach vorn gebeugt werden. So kann vermieden werden das Blut in den Rachen fließt und somit ein Brechreiz ausgelöst wird. Denn der Geschmack von Blut kann starke Übelkeit hervorrufen. Bei Kindern kann auch zusätzlich die Panik wachsen.



## Maßnahmen bei Nasenbluten

Zusätzlich kann ein feuchter Lappen oder eine Kältekompresse im Nacken helfen, das Nasenbluten zu reduzieren. Natürlich sollte man versuchen das fließende Blut aufzufangen, indem man ein Tuch oder ähnliches vor die Nase hält. Leichter Druck auf der Nasenspitze kann helfen ist aber meist nicht nötig.



Ein Tipp hier: dunkle Tücher wirken weniger schlimm, wenn sie sich durch das Blut verfärben. Das kann die Angst bei Kindern lindern. Man sollte vermeiden Tücher oder was anderes in die Nase zu stecken, um das Bluten zu stoppen. Denn sonst kann durch das getrocknete Blut beim Rausziehen das Nasenbluten von vorne beginnen.

## Notruf bei Nasenbluten

So plötzlich Nasenbluten beginnt, so plötzlich kann es auch wieder aufhören. Meist ist mit der richtigen Ersten Hilfe das Problem schnell behoben. Sollte das Nasenbluten jedoch bei Kindern nicht nach 10 Minuten (Bei Erwachsenen 15 Minuten) aufhören, dann sollte auch bei Nasenbluten der Notruf gewählt werden. Denn dann reichen die körpereigenen Regenerationsmöglichkeiten nicht aus, damit das Nasenbluten von allein aufhört. Daher die Dauer des Nasenblutens im Blick halten und wenn keine Besserung eintritt, ist ärztliche Hilfe nötig.

**Einladung zur Club-Area**

In der Club-Area findest du weitere Unterlagen, interaktive Übungen und Videos rund um Erste Hilfe.

**©Miki Grbic - aidclub**. Dieses Material darf für Ausbildungszwecke genutzt werden. Das Entfernen des Logos oder Verfassers, sowie Änderungen sind nicht gestattet. Alle Bildrechte an den illustrierten Charakteren verbleiben exklusiv beim Verfasser Miki Grbic. Eine isolierte Nutzung oder Weiterverbreitung der Grafiken ist untersagt. Mehr Content unter www.aidclub.de