



Hausmittel gegen Nasenbluten

Was ist Nasenbluten? Nasenbluten, auch Epistaxis genannt, ist eine häufige Erscheinung, die mit einfachen Erste-Hilfe-Maßnahmen zu Hause behandelt werden kann. Nasenbluten wird normalerweise durch Nasenbohren oder eine Infektion der Schleimhaut ausgelöst, die Trockenheit verursacht. Auch ein Schlag auf die Nase kann ein Grund für Nasenbluten sein. Das Vorhandensein vieler Blutgefäße in der Nase macht sie anfälliger für Blutungen, selbst wenn sie leicht beschädigt ist. Die meisten Nasenbluten treten im vorderen Teil der Nase auf und hören innerhalb weniger Minuten auf. Die meisten Nasenbluten sind nicht schwerwiegend. Häufige Ursachen von Nasenbluten Nasenbohren Nasenverletzung Erkältung oder Grippe Einfügen von kleinen Objekten Allergien …



Was ist Nasenbluten?

Nasenbluten, auch Epistaxis genannt, ist eine häufige Erscheinung, die mit einfachen Erste-Hilfe-Maßnahmen zu Hause behandelt werden kann. Nasenbluten wird normalerweise durch Nasenbohren oder eine Infektion der Schleimhaut ausgelöst, die Trockenheit verursacht. Auch ein Schlag auf die Nase kann ein Grund für Nasenbluten sein. Das Vorhandensein vieler Blutgefäße in der Nase macht sie anfälliger für Blutungen, selbst wenn sie leicht beschädigt ist. Die meisten Nasenbluten treten im vorderen Teil der Nase auf und hören innerhalb weniger Minuten auf. Die meisten Nasenbluten sind nicht schwerwiegend.

Häufige Ursachen von Nasenbluten

- Nasenbohren
- Nasenverletzung
- Erkältung oder Grippe
- Einfügen von kleinen Objekten
- Allergien
- Nasaler Tumor
- Trockene Nasenwege
- Naseninfektion
- Sinusitis
- Trockenes Klima

Hausmittel gegen Nasenbluten

Tipp 1:

Tupfen Sie einen Wattebausch in Apfelessig und legen Sie ihn in Ihr Nasenloch. Dies hilft, den Blutfluss aus Ihrer Nase zu reduzieren.

Tipp 2:

Legen Sie für mindestens 5 bis 10 Minuten einen Eisbeutel oder eine kalte Kompresse auf den Nasenrücken. Dies wird dazu beitragen, die Blutgefäße zu verengen und die Blutung und Schwellung Ihrer Nase zu reduzieren.

Tipp 3:

Drücken Sie fünf bis zehn Minuten lang fest mit Daumen und Zeigefinger auf Ihr Nasenloch und atmen Sie durch den Mund. Dies kann helfen, Ihr Nasenbluten zu stoppen.

Tipp 4:

Bei leichtem Nasenbluten sitzen Sie aufrecht mit leicht nach vorne geneigtem Kopf, um zu verhindern, dass Blut in den Rachen läuft. Das Schlucken von Blut kann Übelkeit verursachen.

Tipp 5:

Vitamin-K-Mangel kann Nasenbluten verursachen. Essen Sie daher viele Vitamin-K-reiche Lebensmittel wie dunkelgrünes Blattgemüse, um zukünftiges Nasenbluten zu vermeiden.

Tipp 6:

Tragen Sie eine dünne Schicht feuchtigkeitsspendender Salben wie Vaseline oder eine antiseptische Nasencreme in Ihre Nase auf, um Nasenbluten vorzubeugen. Schnäuzen Sie sich mindestens 12 Stunden lang nicht die Nase oder legen Sie nichts anderes hinein, nachdem die Blutung aufgehört hat.

Tipp 7:

Nehmen Sie Vitamin C und flavonoidreiche Lebensmittel wie Äpfel, Knoblauch, Zitrusfrüchte, Wassermelonen und Zwiebeln in Ihre Ernährung auf. Diese stärken die Kapillaren und machen sie weniger anfällig für Blutungen.

Tipp 8:

Trockenheit in den Nasenschleimhäuten kann zu Nasenbluten führen. Trinken Sie deshalb täglich viel Wasser oder machen Sie eine Mischung aus normalem Wasser mit etwas Salz und geben Sie ein paar Tropfen in die Nase, um die innere Schleimhaut der Nasengänge zu befeuchten.

.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki