

---

## Anhang C

### Verhalten bei Nasenbluten

**Valeska Dietrich**, Fanconi-Anämie-Patientin

**Cornelia Sowa-Dietrich**, Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.

Die folgenden Maßnahmen und Grundsätze haben sich in unserer eigenen Familie mit zwei betroffenen Fanconi-Anämie-Kindern bei Nasenbluten bewährt:

1. Hektik vermeiden, Ruhe bewahren - es gibt Schlimmeres.
2. mit Daumen oder Zeigefinger vorsichtig den/die Nasenflügel zudrücken.
3. sehr wichtig: Kopf leicht nach vorne beugen, nicht in den Nacken legen, da sonst das Blut in den Hals laufen kann und so in den Magen gelangt, wodurch es zu Erbrechen kommt. Der Druck durchs Erbrechen könnte zu weiteren Blutungen führen.
4. ausreichend große Tücher zum Abdrücken und Abtupfen bereitlegen (am besten Mullwindeln oder Ähnliches). Durch den seitlichen Druck auf den Nasenflügel lässt sich der Blutverlust verringern. Bei stärkeren Blutungen kann das Blut allerdings in den Rachen gelangen, wenn es durch die Nase nicht mehr herauslaufen kann.
5. Hausmittel: kalten Waschlappen in den Nacken legen, Füße abwechselnd in kaltes Wasser halten, Eis oder Eiswürfel lutschen (zieht die Gefäße zusammen). Zusätzlicher Tipp: die Nase von innen kühlen, indem man aus einem Becher immer wieder etwas kaltes Wasser in die Nase zieht (nicht zu hoch, da man sich leicht daran verschlucken kann). Heizung herunterdrehen – Fenster auf.
6. zusätzlich Weihrauchessenz (gibt es im Reformhaus) von außen auf die gesamte Nase reiben bzw. tupfen, sowie 4 Tropfen Phosphorus D8 (Apotheke) unter die Zunge träufeln (eventuell öfter wiederholen). Beides wirkt ebenfalls gefäßzusammenziehend.

7. Je nach Stärke der Blutung können Tamponaden nötig sein (z. B. Gelaspon® Strip, Urgosorb® oder Raucoceol®). Kommt die Blutung nicht spätestens innerhalb einer Stunde zum Stillstand, sollten die Eltern mit ihrem Kind zum Arzt oder in die Klinik fahren.

Nach stärkeren Blutverlusten sollten in jedem Fall die Blutwerte kontrolliert werden. Unterhalb bestimmter Grenzwerte oder bei andauernden Blutungen wird der Arzt Transfusionen mit Thrombozyten und/oder roten Blutkörperchen anordnen. Bei gesunkenen Elektrolyten (klinische Chemie) können akut und vorbeugend z. B. Calcium, Magnesium und Kalium in Tablettenform unterstützen. Flüssiges Calcium aus Trinkampullen kann auch direkt während der Nasenbluten hilfreich sein, da es bei der Gerinnung unterstützt und sehr schnell durch die Mundschleimhäute aufgenommen wird (vgl. in diesem Zusammenhang auch Kapitel 16 zur unterstützenden Gabe von Amicar®).

Gute Erfahrungen haben wir persönlich mit Rutinion FT 100 Tabletten gemacht, die eine gefäßabdichtende Wirkung auf die feinsten Blutgefäße haben und außerdem als Fänger freier Sauerstoffradikalen bekannt geworden sind. Sie helfen leider nur, wenn sie in einer hohen Dosierung langfristig gegeben werden. Mit Nasensalbe (z. B. Bepanthen®) sollte man mehrmals täglich die Nasenschleimhäute feucht und geschmeidig halten, um sie vorm Austrocknen und Rissigwerden zu bewahren.

Ein Notfalltäschchen mit sämtlichen Mitteln (Tamponaden, Nasensalbe, Weihrauchessenz, Phosphorus D8, Tücher usw.) sollte immer und überall ein ständiger Begleiter für Kinder mit häufigeren Nasenbluten sein.

### *Wichtiger Hinweis:*

Bitte sprechen Sie zunächst mit Ihrem Arzt, bevor Sie die in diesem Kapitel geschilderten Erfahrungen auf Ihr Kind (bzw. sich selbst) übertragen. Nur der erfahrene Arzt kann entscheiden, welche Maßnahmen für ein einzelnes betroffenes Kind angemessen bzw. notwendig sind. Für Rückfragen bei den Autoren sehen Sie bitte die Kontaktadresse im Anhang I nach.