



HÄUFIG NASEN- BLUTEN?

Nasenbluten kann ganz harmlos sein. Dennoch erschrickt man, wenn es öfter vorkommt. Je nach Ursache können gelegentlich auch sanfte Naturmittel eingesetzt werden.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Kinder und Jugendliche haben oft Nasenbluten. Meist ist es auf ein Platzen der empfindlichen Gefäße im stark durchbluteten vorderen Nasenabschnitt zurückzuführen.

Kommt Nasenbluten einmalig vor, ist das kein Grund zur Beunruhigung. Tritt es allerdings regelmäßig auf, sollte man die Liste der hier vorgestellten möglichen Ursachen „abarbeiten“. Durch energetisches Testen der genannten Substanzen kann man feststellen, ob einer der genannten Mängel vorliegen könnte.

TROCKENE SCHLEIMHÄUTE

Eventuell sind überheizte oder klimatisierte Räume Mitursache für häufiges

Nasenbluten. Sie trocknen die Schleimhäute aus, dadurch neigt man eher zu Blutungen und ist auch anfälliger für Infektionen. Ein paar Tropfen gutes Nasenöl schafft Abhilfe wie z. B. *Baobaböl*, das schleimhautregenerierend und gleichzeitig befeuchtend wirkt.

Trockene Schleimhäute können bei Frauen und Männern (!) aus einem Östrogenmangel resultieren. Das zu den Östrogenen zählende Östriol ist für gesunde Schleimhäute zuständig. Sinkt der Östrogenspiegel – etwa während der Menstruation, bei langanhaltendem Stress, in der Pubertät, im Wechsel, bei zu niedrigem Cholesterinspiegel durch Cholesterinsenker (Cholesterin ist der Baustoff für viele Hormone) und gleichzeitig Stress – dann steht auch weniger Östriol zur Verfügung. Haut und Schleimhäute werden trockener. Ein gutes Bild über den Hormonstatus gibt etwa der Speicheltest der Fa. Censa (siehe Internet).

Östriol wird angeregt durch *Krillöl*, *Rotklee mit Yams* oder *Granatapfel* unterstützen allgemein die Östrogenbildung.

ALLERGIKER SIND GEFÄHRDETER

Eine Allergie kann Nasenbluten begünstigen, da als Reaktion auf das Allergen Histamin ausgeschüttet wird und die Gefäße der Nasenschleimhäute erweitert werden. So manche Allergie verschwand schon durch regelmäßige Anwendung von Vitalpilzen, etwa den Histamin senkenden *Reishi Vitalpilz*. Doch nicht jeder Mensch reagiert gleich. Der eine wird schon nach ein paar Monaten Einnahme beschwerdefrei, der andere aber auch erst im zweiten Anwendungsjahr, weil sein Immunsystem länger braucht, um wieder ins Lot zu kommen. Nicht selten ist eine Erschöpfung mit beginnender Nebennierenschwäche schuld an hartnäckigen Allergien, wenn in den Nebennieren zu wenig allergiemilderndes körpereigenes Cortisol gebildet wird. Abhilfe können Naturmittel schaffen, die die Nebenniere regenerieren wie der *Cordyceps Vitalpilz*, die *Yamswurzel* oder der *Tulsi Tee*.

BLUTHOCHDRUCK ALS URSACHE

Tritt Nasenbluten im Erwachsenenalter häufiger auf, dann sollte man unbedingt seinen Blutdruck kontrollieren lassen. Oft ist ein zu hoher Blutdruck dafür verantwortlich. Ein natürlicher Blutdrucksenker ist der *Aronia Tee*. Er hilft, das Muskelgewebe in den Gefäßwänden zu entspannen. Außerdem stellen bestimmte Naturstoffe wie die *Buntnessel* oder Aminosäuren wie L-Arginin (enthalten in *Aminosäuren III*) Gefäße weiter. Das Problem dabei ist allerdings, dass das zwar den Blutdruck sinken lässt, Nasenbluten jedoch erst recht begünstigt. Darum wählt man bei Nasenbluten und Bluthochdruck eher den *Aronia Tee* (oder *Aronia Kapseln*).

BLUTARMUT UND EISENMANGEL

Nasenbluten tritt häufig bei Blutarmut und Eisenmangel auf. Gegen Blutarmut besonders wirksam ist das *Moringablatt*. Es gelingt damit, den Hämoglobinwert sehr schnell anzuheben. Dadurch konnten schon Blutkonserven ersetzt werden!

Eisenmangel wird durch *Eisen-Chelat* sanft ausgeglichen bzw., wenn die Eisenaufnahme stark beeinträchtigt ist, durch *kolloidales Eisen*.

BRÜCHIGE GEFÄSSE DURCH KUPFERMANGEL

Wenn sich der Eisenspiegel allerdings gar nicht bessern will, ist an Kupfermangel zu denken. Kupfer spielt eine wichtige Rolle beim Transport von Eisenteilchen ins Rückenmark, wo diese für die Produktion von roten Blutkörperchen benötigt werden. Fehlt Kupfer, kann Eisen nicht absorbiert werden und es kommt zur Blutarmut (Anämie). Kupfer sorgt aber außerdem für die elastische Festigkeit der Blutgefäße. Das ist nicht nur bei Nasenbluten wichtig, sondern generell bei Bluthochdruck. Schon junge Menschen können brüchige Gefäße (Aneurysmen) entwickeln, oft mit tödlichem Ausgang. Die beste Lösung, um den Kupfer-

spiegel wieder in den Griff zu bekommen, ist *kolloidales Kupfer*. Als Ursache für einen Kupfermangel kommt in erster Linie Elektrosmog in Frage!

NASENBLUTEN DURCH ANTIBIOTIKA

Nasenbluten kann als Medikamenten-Nebenwirkung von Antibiotika auftreten. Denn Antibiotika können die Blutgerinnung hemmen, indem sie die Darmflora, speziell die Vitamin K-bildenden Laktobazillen, zerstören. Der Mangel an Vitamin K führt zu unkontrollierbaren Blutungen, wenn ein Blutgefäß geplatzt ist. Man unterscheidet zwischen Vitamin K1 und Vitamin K2. Vitamin K1 ist in größeren Mengen in allen grünen Blattgemüsen und Kohlarten enthalten. Vitamin K2 ist allerdings die aktivere Form. Sie wird von Mikroorganismen, etwa unserer Darmflora, oder bei der Fermentation von Soja ("Natto") gebildet. Es ist sinnvoll, wenn schon Antibiotika eingenommen werden, *Lactobac Darmbakterien* dazu bzw. danach zu nehmen und die Darmflora (samt Vitamin K-Bildung) wieder aufzubauen. Eventuell überbrückt man mit der Einnahme von *Vitamin K2* (natürlich aus Natto gewonnen wird es als „Menachinon 7“ bezeichnet) bis der Darm wieder gut besiedelt ist.

BLUTVERDÜNNENDE MEDIKAMENTE

Nasenbluten kann auch bei Einnahme von Medikamenten zur Blutverdünnung auftreten. Das Medikament Marcumar etwa hat einerseits den Vorteil, dass die Blutverdünnung dabei wenigstens kontrolliert werden kann, was bei anderen, neueren Generationen von Blutverdünnern nicht der Fall ist. Andererseits fördert es

Arteriosklerose, da das wichtige Vitamin K künstlich gehemmt wird. Vitamin K1-haltige Lebensmittel müssen in dem Fall gemieden werden. Vitamin K2 beeinflusst die Blutverdünnung jedoch nicht und ist daher nach Ansicht mancher Forscher in kleiner Dosierung gerade bei Einnahme von Marcumar oder ähnlichen Blutgerinnungshemmern aus der Gruppe der Cumarine sogar wichtig, da es Kalzium daran hindert, sich im Gefäß statt im Knochen abzulagern. Allerdings muss das in Absprache mit dem Arzt erfolgen.

Auch andere Medikamente können zu Blutgerinnungsstörungen und damit zu Nasenbluten beitragen, etwa Dextran oder Acetylsalicylsäure (Aspirin). Eine gute Alternative dazu ist der *Auricularia Vitalpilz* aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Er ist laut Studien mit der Wirkung von Thrombo ASS vergleichbar. Wenn das ausreichend ist, ist der *Auricularia* auch deshalb so günstig, weil er die einzigartige Eigenschaft hat, gleichzeitig eventuelle Blutungen zu stoppen statt sie auch noch zu fördern. Parallel darf man *Auricularia* leider nicht einsetzen, da die Blutverdünnung zu stark ausfallen könnte. Ärzte kennen nur selten solche traditionellen Naturmittel, deshalb werden sie nur selten herkömmliche Blutverdünner gegen etwas Unbekanntes ersetzen wollen.

MANGEL AN VITAMIN C, B9 ODER B12

Sichergestellt sollte sein, dass man weder einen Vitamin C-Mangel noch einen Vitamin B9- oder B12-Mangel hat (energetisch testen!). Vitamin C-Mangel verursacht brüchige Kapillargefäße durch gestörten Kollagenaufbau. Mangel an Vitamin B9 und B12 kann das Risiko zur Bildung von Aneurysmen und Kapillarverletzungen auch erhöhen, da oft das Homocystein, ein Entzündungsfaktor, im Blut ansteigt. Werte über 8 $\mu\text{mol/dl}$ stehen schon mit Gefäßschäden in Verbindung. Man senkt Homocystein normalerweise sehr schnell durch *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und Aminosäuren (*Aminosäuren III*). Bei schwacher Magensäure im zunehmenden Alter oder Einnahme von Magensäureblockern kann jedoch der Vitamin B12-Aufbau behindert werden, da damit auch der Intrinsic Faktor im Magen reduziert wird. In dem Fall empfiehlt sich *kolloidales Kobalt*, das ist das reine Vitamin B12 (Cobalamin) in am besten und sogar über die Haut aufnehmbare Form. *J*

> KUPFERMANGEL KANN DURCH ELEKTROSMOG ENTSTEHEN

VERURSACHER IM NIEDERFREQUENZ-BEREICH:

- Stromführende Kabel unter Putz (230 Volt-Installationsleitungen) und an den elektrischen Geräten (auch wenn nicht in Betrieb!)
- Hochspannungsleitungen
- Eisenbahn-Oberleitungen
- Radiowecker
- Trafos in Lampen
- Geräte im „Stand-by-Betrieb“ (TV-Geräte)

VERURSACHER IM HOCHFREQUENZ-BEREICH:

- Handymasten
- Handys
- „Schnurlos-Telefone“
- Smartmeter (neue digitale Stromablesegeräte)
- Wireless lan (WLAN, Internetfunkverbindung)
- Bluetooth (auch im Auto)
- Babyphone
- Radar

VERURSACHER IM ELEKTROSTATIK-BEREICH:

- Diverse Kunststoffe wie Laminat, Möbeloberflächen, Teppichböden, Vorhänge, Kleidung, Kuscheltiere