

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/haut-und-haare/was-hilft-bei-bluterguessen-haematomen/print.html>

# Was hilft bei Blutergüssen (Hämatomen)

## Mangel an Vitamin C bzw. Kupfer kann die Ursache der Anfälligkeit auf Blutergüsse sein

Blutergüsse (Hämatome) treten z.B. nach einem Stoss auf, wenn die Haut zwar unverletzt geblieben ist, die darunter liegenden Gewebe und winzigen Blutgefäße jedoch beschädigt worden sind. Weil sich unter der Haut Blut ansammelt, kommt es zu einer Verfärbung, einem blauen Fleck.

Hämatome entstehen meist durch äußere Gewalteinwirkungen, etwa durch einen Sturz, einen Stoß oder einen Schlag. Ein Bluterguss kann beispielsweise beim Sport oder aber durch eine Verletzung im Alltag auftreten. Daneben kann ein Hämatom auch die Folge einer Blutabnahme oder einer Operation sein. Die Einnahme von blutverdünnenden Wirkstoffen wie Acetylsalicylsäure kann das Risiko für die Entstehung eines Hämatoms erhöhen.

Besonders anfällig für Hämatome sind Personen, die an der Bluter-Krankheit (Hämophilie) leiden. Bei ihnen kann es dadurch, dass die Blutgerinnung gestört ist, bereits durch kleinste Auslöser zu großflächigen Hämatomen kommen. Auch mit zunehmendem Alter treten häufiger Blutergüsse auf, da die Gefäßwände der Kapillaren dünner werden und die Gefäße somit schneller reißen können. Hinzu kommt, dass im Alter die Haut dünner wird und unsere Gefäße somit schlechter vor Verletzungen schützen kann.

Treten bei Ihnen blaue Flecke auf, für die es keinen offensichtlichen Grund gibt, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen, um eine ernsthafte Ursache auszuschließen.

## Typische Symptome eines Blutergusses

Je nach Schweregrad der Verletzung können Hämatome unterschiedlich stark schmerzen und anschwellen. Typisch für Hämatome, die direkt unter der Haut liegen, ist der dunkelrot-blaue Farbton, den sie nach einiger Zeit annehmen. Wie schnell sich die Symptome bemerkbar machen, hängt immer von der Lage und der Größe der Verletzung ab.

Liegt die Einblutung tief im Gewebe, sind die äußerlichen Symptome meist nur schwach ausgeprägt. Eine Schwellung sowie eine Verfärbung der Haut treten dann nur selten auf. Kommt es zu einer Verfärbung, bildet sich diese in der Regel erst nach einigen Tagen aus. Schmerzhaft ist ein solches Hämatom aber trotzdem, da es die umliegenden Gewebsschichten zusammendrückt. Durch die Ausbreitung des Hämatoms kann es zu Funktionsstörungen von Muskeln oder Gelenken kommen.

## Ernährungsempfehlungen bei Blutergüssen

Mangel an Vitamin C bzw. Kupfer kann die Ursache der Anfälligkeit auf Blutergüsse sein. Vitamin-C-Supplemente mit Bioflavonoiden, ergänzt durch ein Multimineralpräparat mit Kupfer, können das Bindegewebe in den Wänden der Kapillaren (der mikroskopisch kleinen Blutgefäße, die sich gleich unter der Haut befinden) stärken. Auch der regelmäßige Konsum von qualitativ hochwertig Protein kann von Vorteil sein. Legen Sie Wert auf Nahrungsmittel, die gute Proteinlieferanten sind, z.B. Eier, Fisch, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch.

# Nährstoffempfehlungen bei Blutergüssen

Vitamin C und Bioflavonoide unterstützen bei der Erhaltung der Blutgefäßwände.

Multimineralien mit Kupfer halten das Bindegewebe in den Wänden der Kapillaren stark.

## Besondere Hinweise

Ein Hämatom – auch als Bluterguss oder blauer Fleck bezeichnet – entsteht, wenn Blut aus verletzten Gefäßen ins Körpergewebe austritt. Hämatome können an verschiedenen Stellen auftreten: Im Auge, im Knie, im Kopf sowie während der Schwangerschaft in der Gebärmutter. Blutergüsse im Kopf können äußerst gefährlich werden und müssen ab einer bestimmten Größe operativ entfernt werden. Harmlose Hämatome können Sie dagegen selbst gut mit einem Eispack und einer Salbe mit Heparin behandeln.

Haben Sie sich in der Wohnung gestoßen oder sind Sie beim Sport gestürzt, sollten Sie die betroffene Stelle möglichst sofort kühlen. Dadurch wird nicht nur der Schmerz gelindert, sondern es tritt auch weniger Blut ins Gewebe aus, da sich die Blutgefäße durch die Kälte zusammenziehen. Somit kann verhindert werden, dass sich der Bluterguss zu stark ausbreitet. Lagern Sie die betroffene Stelle außerdem hoch – auch dadurch wird der Blutfluss in das verletzte Gewebe verringert.

Später können Sie die betroffene Stelle auch mit einer Heparinsalbe einreiben. Durch den Wirkstoff Heparin wird die Auflösung von Blutpfropfen gefördert. Auch Salben mit Arnika sind empfehlenswert, da sie schmerzlindernd und abschwellend wirken. Abhängig vom Schweregrad der Verletzung dauert es in der Regel ein bis drei Wochen bis der Bluterguss vollständig abgeheilt ist.

## Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>