

Die Therapie mit
Marcumar®
 Informationen für
 Patienten und
 Angehörige

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Wir möchten Ihnen gerne die Therapie mit gerinnungshemmenden Medikamenten am Beispiel Marcumar® erklären und beschreiben.

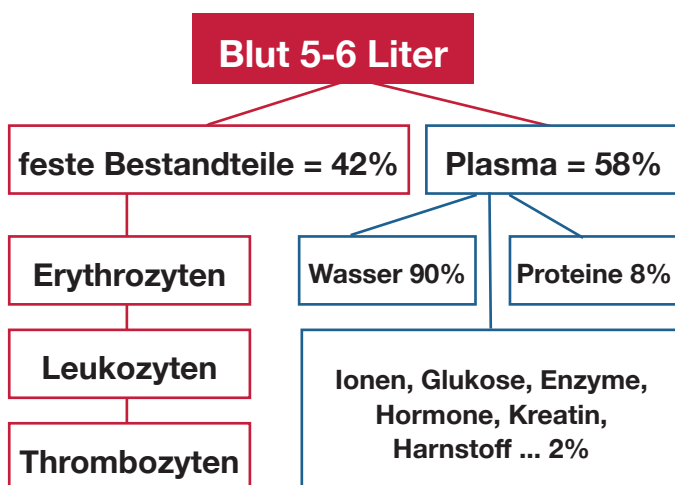
Wir richten uns damit an die Betroffenen selbst, sowie an interessierte Menschen und wollen erklären, wie das Medikament Marcumar® wirkt. Wir hoffen, Ihnen somit die erste Zeit der Therapie zu erleichtern.

Blut - „ein ganz besonderer Saft“

Diesen Satz hat wahrscheinlich jeder von uns schon einmal gehört. Blut sieht auf den ersten Blick wie eine Flüssigkeit aus, stellt aber eigentlich eine Form von Gewebe dar. Blut besteht aus flüssigen und festen Bestandteilen.

- Zu den festen Bestandteilen (Blutzellen) gehören:
- rote Blutkörperchen (Erythrocyten)
 - weiße Blutkörperchen (Leukocyten)
 - Blutplättchen (Thrombocyten).

Die Blutzellen schwimmen in einer klaren, gelblich, wässrigen Flüssigkeit, dem Blutplasma.



Welche Aufgabe hat das Blut?

Das Blut erreicht durch das weit verzweigte Netz der Blutgefäße auch den kleinsten Winkel des Körpers. Es ist zum Beispiel für den **Transport** von Sauerstoff, Nährstoffen und Arzneistoffen zu den Körperzellen hin, sowie von Kohlendioxid und Stoffwechselendprodukten von ihnen weg zuständig und hält dabei die **Körpertemperatur** aufrecht.

Einige Blutzellen besitzen eine **Abwehrfunktion**. Sie erkennen Krankheitserreger und machen diese unschädlich. Eine besondere Aufgabe des Blutes ist die **Gerinnung**, die verhindert, dass wir bei der kleinsten Verletzung verbluten würden.



Transport



Wärme-regulierung



Schutz- und Immunsystem



Gerinnung

Wie funktioniert die Blutgerinnung?

Jeder kennt Schorf auf einer Wunde, vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt, wie sich eine solche „Kruste“ bildet? Verschiedene Faktoren spielen bei der Blutgerinnung eine wichtige Rolle: die Blutgefäße, die Gerinnungsfaktoren und die Blutplättchen.

Diese Faktoren stellen „die drei Säulen der Blutgerinnung“ dar. Wenn ein Blutgefäß verletzt wird, zieht es sich automatisch zusammen. Dadurch wird der Blutfluss verlangsamt und die Blutplättchen lagern sich an der Engstelle an, bis ein dicker Pfropf entstanden ist. Dieser Thrombocytenpfropf wird nun mit Hilfe eines komplizierten Systems von insgesamt 13 verschiedenen Gerinnungsfaktoren weiter stabilisiert. Jeder dieser Faktoren kann aber nur bei Vorhandensein des jeweils vorangehenden Faktors gebildet werden.

Aufgrund dieses Prinzips sprechen Fachleute auch von der so genannten Gerinnungskaskade. Letztendlich wird der Thrombocytenpfropf von einem dichten Netz aus Fasern durchzogen, wodurch er sich zusammenzieht und damit die Wunde verschließt.

Was passiert, wenn die Blutgerinnung gestört ist?

Manchmal gerinnt das Blut innerhalb des Gefäßsystems, ohne Vorliegen einer Verletzung. In diesem Fall kann es zu einem Verschluss des betroffenen Gefäßes, einer Thrombose kommen. Nachfolgende Versorgungsgebiete werden dann nicht mehr durchblutet, was zum Absterben des dahinterliegenden Gewebes führt.

Eine weitere Gefahr besteht darin, dass sich der verstopfte Thrombus löst und an anderer Stelle ein kleineres Gefäß verschließt. In diesem Fall spricht man von einer so genannten Embolie, die unter Umständen lebensbedrohlich sein kann.

Bei anderen Menschen ist die Gerinnungsfähigkeit des Blutes krankhaft herabgesetzt, zum Beispiel durch die erblich bedingte Bluterkrankheit (Hämophilie), durch Erkrankungen der Gefäße sowie durch eine zu geringe Anzahl von Blutplättchen (Thrombopenie) oder Gerinnungsfaktoren (Koagulopathie). Diese Erkrankungen äußern sich beispielsweise in mehr oder weniger starken Einblutungen ins Gewebe (blaue Flecke), Blut im Urin oder im Stuhl, Nasen- oder Zahnfleischbluten.

Wann muss man die Blutgerinnung herabsetzen?

Verschlüsse können an jedem Gefäß des Körpers stattfinden. Es gibt jedoch sehr typische Erkrankungen, die mit Veränderungen an den Gefäßen einhergehen, wie z. B. der Herzinfarkt, der Schlaganfall, die Unterschenkelthrombosen oder Lungenembolien. Auch Operationen, z.B. ein Herzklappenersatz oder eine Bypass-Anlage, erhöhen das Risiko einer Thrombenbildung. An den operierten Stellen können regelrechte „Strudel“ im Blut entstehen, wodurch der Blutfluss verlangsamt wird und sich leichter Thromben bilden.

In solchen Fällen ist eine Behandlung mit gerinnungshemmenden Medikamenten (Antikoagulantien) angezeigt, um die Blutgerinnung bewusst und kontrolliert herabzusetzen und so die Bildung von Thromben zu verhindern.

Was ist Marcumar®?

Das Präparat Marcumar®, gehört zur Gruppe der Cumarinderivate. Sie werden synthetisch aus dem pflanzlichen Stoff Cumarin hergestellt, der in seiner Reinform jedoch keine gerinnungshemmende Wirkung besitzt. Nach der ersten Einnahme braucht Marcumar® ungefähr 2-3 Tage, um die angestrebte Wirkung zu erreichen, die dann aber lang anhaltend ist.

Wie beeinflusst Marcumar® die Blutgerinnung?

Die Gruppe der Cumarinderivate, also auch Marcumar®, entziehen der Leber das nötige Vitamin K, welches sie für die Produktion bestimmter Gerinnungsfaktoren braucht. Durch das Fehlen dieses Gerinnungsfaktors kann die Blutgerinnung nur stark verlangsamt ablaufen.

Ziel der Marcumar®-Therapie ist es, die Gerinnungsfähigkeit des Blutes auf 20-25% des Normalwertes zu reduzieren, in manchen Fällen sogar auf 15-20%.

Wie kann man die Blutgerinnung messen?

Im Rahmen der Therapie mit Marcumar® ist es natürlich wichtig, regelmäßig die Blutgerinnung zu kontrollieren, um die Therapie sorgfältig zu überwachen und das Medikament vor jeder Einnahme richtig dosieren zu können. Deshalb misst der Arzt regelmäßig den so genannten Quick- oder INR- Wert.

Zu diesem Zweck wird eine Blutprobe entnommen und das abgenommene Blut mit einer Substanz vermischt, die es zum Gerinnen bringt. Die Dauer bis zum Einsetzen der Gerinnung wird gemessen und als Prozentteil eines Normalwertes angegeben. Dieser Prozentwert wird als Quick-Wert bezeichnet.

Ein gesunder Mensch hat einen Quick-Wert von etwa 70-120%. Bei einem Quick-Wert von 25% ist also die Gerinnungszeit um ein Vierfaches verlängert.

Was ist der Unterschied zwischen Quick und INR?

Bis zum Jahr 1996 wurde die Gerinnungszeit ausschließlich durch den Quick- Wert wiedergegeben. Daraus ergaben sich einige nicht unerhebliche Probleme. Viele Labore verwenden nämlich auch heute noch unterschiedliche Testsubstanzen, um das abgenommene Blut zum Gerinnen zu bringen. Das hat zur Folge, dass die Gerinnung je nach verwendeter Substanz zu unterschiedlichen Zeiten einsetzt.

Dadurch ergeben sich mitunter erhebliche Differenzen in den ermittelten Quick- Werten, die natürlich die Betroffenen sehr verwirren. Um dieses Problem zu lösen, rät die Weltgesundheitsorganisation WHO dazu, die Gerinnungszeit immer auch in INR (International Normalized Ratio) anzugeben. INR ist ein Messwert, der unabhängig von der verwendeten Testsubstanz einen Vergleich der Werte ermöglicht. Statt des Prozentwertes ermittelt man einen Quotient (engl.: Ratio)

INR 1:	100% (normale Gerinnung)
INR 2:	die Gerinnungszeit ist verdoppelt
INR 3:	die Gerinnungszeit ist verdreifacht usw.

Patienten, die ihre Gerinnungswerte an unterschiedlichen Stellen kontrollieren lassen, sind so nicht länger der Verwirrung ausgesetzt, die durch unterschiedliche Messergebnisse entstehen kann.

Kann ich den Gerinnungstest auch selbst bestimmen?

Seit einiger Zeit sind verschiedene Geräte auf dem Markt, die es Marcumar®-Patienten ermöglichen, ihren Gerinnungswert selbstständig zu bestimmen. Es handelt sich hierbei um handliche Geräte, in die ein Teststreifen eingelegt wird. Auf diesen bringt der Patient einen kleinen Tropfen Blut aus seiner Fingerkuppe auf. Nach circa einer Minute wird der Gerinnungswert angezeigt. Die Angabe erfolgt sowohl in Quick als auch in INR.

Man erhält ein solches Gerät auf ärztliche Anordnung. Der Arzt überweist den Patienten an ein Labor, welches eine zweitägige Schulung zum Umgang mit dem Gerät durchführt. Den Abschluss dieser Schulung bildet eine Prüfung, nach deren Bestehen der Patient eine Bescheinigung über die erfolgreiche Schulungsteilnahme erhält. Auf Vorlage dieser Bescheinigung werden sowohl die Anschaffungs- als auch die Folgekosten für das Gerät (z.B. Teststreifen) von der Krankenkasse übernommen.

Studien belegen die Effektivität der Selbstkontrolle. Die Patienten lagen mit ihren Gerinnungswerten weitaus häufiger im angestrebten Bereich als jene, deren Werte beim Arzt ermittelt wurden.

Der Marcumar - Pass

Jeder Marcumar®-Patient erhält zu Therapiebeginn von seinem Arzt den so genannten Marcumar®-Pass. In diesen Pass trägt der Arzt die gemessenen Gerinnungswerte (in Quick und INR) sowie die Anzahl der jeweils verordneten Tabletten ein. Tragen Sie diesen Pass stets bei sich, so kann Ihnen auch im Notfall schnell und richtig geholfen werden.

Was muss ich bei der Einnahme von Marcumar® beachten?

Marcumar® ist ein Medikament, das regelmäßig jeden Tag nach einem festen Plan eingenommen werden muss. Die jeweilige Anzahl der einzunehmenden Tabletten wird hierbei anhand von Gerinnungskontrollen vom behandelnden Arzt festgelegt.

Die Einnahme sollte immer zur selben Tageszeit erfolgen, daher sollten Sie sich einen guten Zeitpunkt überlegen. Empfohlen wird die abendliche Einnahme vor dem Zubettgehen. Jedoch muss die Einnahme nicht exakt um die gleiche Zeit geschehen. Dies hat den Vorzug, dass noch am gleichen Tag Korrekturen der Dosis erfolgen können, wenn der Arzt dies nach der Gerinnungskontrolle für notwendig hält.

Bewahren Sie Ihre Marcumar®-Tabletten an einer Stelle auf, die sie täglich sicher an die Einnahme erinnert, z.B. auf dem Nachttisch oder neben dem Zahnputzbecher.

Was muss ich tun, wenn ich die Einnahme mal vergessen habe?

Bitte beachten Sie stets:

- Falls Sie die Einnahme von Marcumar® an einem Tag vergessen haben sollten, nehmen Sie auf keinen Fall am nächsten Tag die doppelte Menge Tabletten ein.
- Wenden Sie sich bitte an den behandelnden Arzt, er wird mit Ihnen besprechen, wie Sie sich verhalten sollen.
- Ändern Sie nicht ohne Absprache mit Ihrem Arzt die angeordnete Dosis, weder nach oben noch nach unten!

Sorgen Sie auch dafür, dass Sie immer einen ausreichenden Vorrat an Marcumar®-Tabletten zur Hand haben.

Muss ich während der Therapie eine bestimmte Diät einhalten?

Grundsätzlich müssen sich Marcumar®-Patienten bei ihrer Ernährung nicht einschränken. Lediglich beim Genuss von Lebensmitteln, die sehr viel Vitamin K enthalten, ist etwas Zurückhaltung geboten, weil Vitamin K der Gegenspieler des Marcumar® ist und es so zu einer Abschwächung der Wirkung kommen kann.

Bedenken Sie bei der Auswahl jedoch auch immer, wieviel Sie tatsächlich von einem Lebensmittel verzehren. (Denn wer isst gleich 100g Algen auf einmal?)

Vitamin- K- Gehalt von Lebensmitteln

In der folgenden Tabelle angegebene Lebensmittel dürfen in normalen Mengen durchaus gegessen werden. Zu vermeiden sind lediglich sehr einseitige Ernährung und „vegetarische Übertreibungen“ sowie Null-Diäten zur Gewichtsreduktion. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Personen, die Blutgerinnungshemmer einnehmen:

- abwechslungsreiche und vielseitige Nahrung
- gemäßigte Kalorienzufuhr
- sparsamer Verbrauch von verarbeiteten Fetten, Zucker und Salz
- ca. 1,5 Liter pro Tag trinken, geeignet sind z.B. Mineralwasser, ungesüßte Früchtetees oder Saftschorlen (Herz- und Nierenerkrankte sollten sich an die Angaben Ihres Arztes halten)
- kurz mit wenig Wasser und Fett garen
- ca. 200 g gegartes Gemüse, 100g rohes Gemüse und 1 Portion (75g) Salat

Wenn Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen ernähren, besteht keine Gefahr, dass Sie von einem Lebensmittel mit hohem Vitamin-K-Gehalt, soviel auf einmal zu sich nehmen, dass es die Wirkung des Medikamentes beeinflussen könnte. Um Ihnen trotzdem einen ungefähren Überblick zu geben, haben wir in der folgenden Tabelle einige Lebensmittel und deren Vitamin-K-Gehalt aufgeführt.

- Hoher Vitamin-K-Gehalt: über 100 µg/100 g
- Mittlerer Vitamin K-Gehalt: zwischen 10 – 100 µg/100 g
- Niedriger Vitamin-K-Gehalt: unter 10 µg/100 g

	µg pro 100g
Algen	300
Apfel	4
Apfelkuchen	11
Apfelmus	3
Apfelwein	0
Appenzeller Rahmstufe	30
Aprikose getrocknet	53
Aprikose Konfitüre	2
Artischocken frisch	50
Aubergine	5
Bergkäse	30
Bier/Mix	0
Bierschinken	14
Birne	0
Biskuitrolle	12
Blätterteig	27
Blattgemüse	280
Blattsalat	153
Blumenkohl gegart	221
Bockwurst	11
Brathähnchen	1
Bratwurst	14
Brennnessel frisch	600
Broccoli gegart	129
Brötchen, mit Rosinen	13
Brötchen, Roggen	33
Brötchen, Weizen	9
Butter	60
Butter halbfett	30
Butterkeks	39
Camembert Doppelrahm	35
Cervelatwurst	14
Champignon	14
Cheeseburger	15
Chicoree frisch	200
Chinakohl gegart	264

	µg pro 100g
Cola	0
Cordon bleu (Schwein)	24
Corned beef	20
Cornflakes	1
Creme/ Schmand 40%	40
Crepes	25
Eintopf Kartoffeln	34
Eisbergsalat	112
Endivien	200
Erbsen	30
Erbseneintopf	43
Erdbeere	13
Erdnussflips	24
Esrom Vollfettstufe	25
Feldsalat	200
Fenchel gegart	286
Feta	30
Fischfilet	7
Fleischsalat	61
Forelle	0
Frikadelle	40
Frischkäse mit Kräutern	30
Früchte- Quark	3
Gänsebraten mit Soße	1
Garnelen	0
Gemüsezwiebel	310
Gouda	25
Grünkohl	250
Gurke	12
Hackfleisch	40
Hamburger	15
Hühnereigelb	147
Hummer	0
Jagdwurst	13
Jägersoße	29
Joghurt	1

	µg pro 100g
Kabeljau	0
Kaffee	0
Kalbfleisch	12
Kalbs Leber	97
Karpfen	0
Kartoffelbrei	18
Kartoffelchips	23
Kartoffelkroketten	25
Kartoffeln	25
Käsesahnetorte	15
Kernobst	4
Kidneybohnen	47
Knäckebrot	13
Knoblauch frisch	300
Knoblauch getrocknet	783
Knoblauch Pulver	791
Kohlrabi	7
Kohlroulade	55
Kokosnuß	0
Kondensmilch 7,5%	8
Lakritze	4
Lasagne	53
Laugengebäck	11
Leberwurst	46
Liköre	0
Löwenzahn gegart	634
Makrele in Öl	1
Mandarinen	3
Mangold	414
Margarine	51
Mayonnaise 80% Fett	75
Mettwurst grob	14
Mohnöl	500
Mozarella	20
Nudeln	1
Salami	12

Darf ich meine Hobbys weiter ausüben?

Wenn Einschränkungen der persönlichen Interessen durch die Erkrankung oder die Einnahme von Medikamenten entstehen, kann das eine nicht unerhebliche Änderung der Lebensumstände bedeuten. Grundsätzlich gibt es keine Tätigkeiten, die unter einer Marcumar®-Therapie ausdrücklich verboten sind, jedoch sollten Marcumar®-Patienten Hobbys mit hohem Verletzungsrisiko überdenken und im Vorfeld Risiko und Nutzen sorgfältig gegeneinander abwägen. Niemand wird gezwungen ein Hobby aufzugeben, das er vielleicht schon lange Jahre ausübt und das für ihn zu einer Art „Lebensinhalt“ geworden sein mag.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Wie risikoreich ist mein Hobby?
- Wie kann ich mich bei der Ausübung meines Hobbys vor Verletzungen schützen?
- Gibt es eventuell weniger risikoreiche Alternativen?

Was muss ich tun, wenn es zu Blutungen kommt?

Marcumar® setzt die Gerinnungsfähigkeit des Blutes erheblich herab. Folglich können auftretende Blutungen, zum Beispiel Nasen- oder Zahnfleischbluten, die Monatsblutung der Frau oder Blutungen infolge von kleinen Verletzungen aufgrund der herabgesetzten Gerinnungsfähigkeit des Blutes stärker sein oder länger andauern als gewohnt. Auch „blaue Flecken“ bei Stößen oder Prellungen können schneller auftreten.

Dies ist jedoch kein Grund zur Beunruhigung!

Zunächst verfährt man mit Blutungen wie gewohnt: Blut abwischen und ein Pflaster oder einen kleinen Verband anlegen. Treten nachfolgend beschriebene Symptome auf, sollte man jedoch einen Arzt oder das nächste Krankenhaus aufsuchen:

- stärkere Blutungen, die auch nach 5 Minuten oder mehr nicht zum Stillstand gekommen sind
- rötlicher bis schwärzlicher Urin
- pechschwarzer Stuhl (Hinweis auf verdautes Blut)

Der Arzt entscheidet ob hoch dosiertes Vitamin K (Konaktion®) verabreicht werden kann, um die Blutgerinnung kurzfristig zu erhöhen.

Wichtiger Hinweis

Aufgrund der erhöhten Blutungsneigung kann es bei Marcumar®-Patienten nach so genannten „stupfen“ Verletzungen der Bauchregion (Stöße, Schläge, Tritte, Autounfälle u. ä.) zu inneren Blutungen mit erheblichen Blutverlusten kommen. Diese inneren Blutungen bleiben in manchen Fällen von den

Betroffenen unbemerkt, da sie Berichten zufolge schmerzfrei sein können.

Suchen Sie deshalb nach oben beschriebenen Vorfällen zur Sicherheit auf jeden Fall einen Arzt auf, auch wenn Sie sich wohl fühlen und keine Schmerzen haben!

Legen Sie unbedingt bei jedem Arzt- oder Zahnarztbesuch Ihren Marcumar®-Pass vor.

Geplante Operationen

Wenn bei Ihnen eine Operation (dazu zählt auch das Zähne ziehen) geplant ist, informieren Sie bitte den Arzt so früh wie möglich über Ihre Marcumar®-Therapie. Da die Wirkung von Marcumar® sehr lange anhält, muss es rechtzeitig vor der Operation durch ein anderes, nicht so langanhaltendes, gerinnungshemmendes Medikament ersetzt werden. Als „Ersatzmedikament“ wird in den meisten Fällen das so genannte Heparin verwendet, das als Spritze in das Unterhautfettgewebe gespritzt wird.

Was ist bei der gleichzeitigen Einnahme anderer Medikamente zu beachten?

Durch die gleichzeitige Einnahme anderer Medikamente kann es zu so genannten Wechselwirkungen kommen, indem die gerinnungshemmende Wirkung beeinflusst wird. Sie kann sowohl verstärkt als auch abgeschwächt werden. Sprechen Sie daher immer mit Ihrem Arzt über Wechselwirkungen.

Zu den Medikamenten, die Marcumar® verstärken können gehören unter anderem:

- Mittel gegen Gicht
- Mittel gegen Herzrhythmusstörungen
- Mittel zur Behandlung von Krebserkrankungen
- Schmerz- und Rheumamittel
- Schilddrüsenhormone
- Mittel zur Behandlung von Depressionen
- Alkoholentwöhnungsmittel
- Mittel gegen Fettstoffwechselwirkung
- andere Antikoagulantien

Zu den Medikamenten, die Marcumar® eher abschwächen gehören unter anderem:

- Mittel gegen Autoimmunerkrankungen
- Mittel gegen Krämpfe
- Mittel zur Senkung erhöhter Blutwerte
- Digitalis – Herzglykoside
- Harntreibende Mittel (Diuretika)
- Beruhigungsmittel
- Mittel zur Behandlung der Zuckerkrankheit
- Vitamin-K-haltige Präparate
- Johanniskraut enthaltende Präparate
- Schlafmittel

Nehmen Sie ein Medikament aus diesen Wirkstoffklassen, sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Häufig werden die Wechselwirkungen mit den oben genannten Medikamenten in Kauf genommen.

Da einige dieser Medikamente auch rezeptfrei erhältlich sind, bitte immer:

Vor Einnahme anderer Medikamente unbedingt den Arzt befragen!

Nebenwirkungen von Marcumar®

Jeder Mensch reagiert anders auf Medikamente. Die folgenden Nebenwirkungen können, müssen aber nicht auftreten.

Häufige Nebenwirkungen

(bei mehr als 1 bis 10 von 100 Behandelten)

- Blutungen die sich durch Zahnfleischbluten, Blut im Urin, Nasenbluten, Blutergüsse nach Verletzungen und Blutungen im Magen-Darm-Trakt kennzeichnen. Daher wird empfohlen, weiche Zahnbürsten zu benutzen sowie Trockenrasuren anzuwenden.

Seltene Nebenwirkungen

(bei mehr als 1 bis 10 von 10 000 Behandelten)

- lebensbedrohliche Blutungen (Rückenmarksblutungen, Gehirnblutungen, Nebennierenblutungen, Herzbeutelblutungen, Brustfellhöhlenblutungen, Darmwandblutungen)
- Hautentzündungen
- Nesselsucht (Urtikaria)
- Haarausfall (vorübergehend)
- Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Durchfall)
- schmerzhafte, blaurote Verfärbungen von Füßen und Zehen (nach längerer Einnahme, verschwindet bei Beendigung der Therapie)
- Netzhautblutung



Patienten
Informations - Zentrum
im Klinikum Lüdenscheid

Sehr selten oder vereinzelte Nebenwirkungen

(bei mehr als 1 bis 10 von 100 000 Behandelten)

- Leberschäden, die sie durch eine Gelbsucht (Ikterus) kenntlich machen können. Es wird empfohlen, regelmäßige Leberfunktionsprüfungen durchzuführen.
- Hautnekrosen (absterben des Haut- und Unterhautfettgewebes)
- Abnahme der Knochendichte (Osteopenie)
- kleinfleckige Kapillarblutung in der Haut (Purpura)

Was muss ich auf Reisen beachten?

Veränderte Klimaverhältnisse oder fremde Ernährung können den Organismus und somit auch die Blutgerinnung beeinflussen. Deshalb sollten Marcumar®-Patienten Reisen in Gebiete mit gemäßigttem Klima bevorzugen. Weiterhin sollte die Möglichkeit einer qualifizierten medizinischen Versorgung am Urlaubsort gegeben sein.

Daher besprechen Sie Ihr Reisevorhaben rechtzeitig mit Ihrem Arzt.

Darf ich Alkohol trinken?

Alkohol hat erst in größeren Mengen Einfluss auf die Blutgerinnung, daher spricht nichts gegen ein Glas Wein, welches zum Genuss verzehrt wird. (Bei der akuten Aufnahme von Alkohol steigt dabei der INR und der Quick Wert sinkt.) Der chronische Alkoholkonsum führt dagegen zum beschleunigten Abbau von Marcumar®, (der INR sinkt und der Quick Wert steigt.) Die größte Gefahr durch den Alkoholkonsum entsteht daher durch den Verlust der Kontrolle über den Körper und die damit entstehende Sturzgefahr.

Darf ich rauchen?

Versuchen Sie, damit aufzuhören!

Rauchen fördert die Blutgerinnung, wirkt also gegen das Marcumar®. Auch bilden sich durch das Rauchen Ablagerungen an den Gefäßwänden, die es Blutgerinnseln noch leichter machen, sich anzuheften und das Gefäß zu verschließen.

Literaturangaben

- Schäffler/Menche/Bazlen/Kommerell. Pflege Heute. Gustav Fischer Verlag 1998. ISBN 3-437-55030-6
- Schäffler/Schmidt. Mensch Körper Krankheit. Gustav Fischer Verlag 1997. ISBN 3-437-55090-X
- Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie e.V. Rote Liste. Frankfurt a.M. 2001
- Roche Pharma. Mit Gerinnungshemmern leben. Siehe auch: www.roche.de
- Deutsche Herzstiftung. Gerinnungshemmer- Wechselwirkung mit anderen Medikamenten. Siehe auch: www.herzstiftung.de
- Deutsche Herzstiftung. Fortschritt der Medizin- den Gerinnungswert selbst bestimmen.
- Hiendlmayer. Gerinnungshemmer. Kohlhammer Verlag 1998. ISBN 3-17-014476-6
- <http://www.ellviva.de/Gesundheit/Marcumar-Nebenwirkungen.html> (letzter Zugriff 22.1.2018)
- <http://www.praxis-oberdorf.de/pdf/Marcumar%20und%20Ernaehrung.pdf> (letzter Zugriff 22.1.2018)