



# Infoblatt für Patienten

## Zur Einnahme von Marcumar...

Version: 01

Seite 1 von 1

### WARUM NIMMT MAN MARCUMAR EIN?

Manche Krankheiten gehen mit einer gesteigerten Bildung von Gerinnsel einher. Diese können dem Körper in Form von Schlaganfällen, Thrombosen oder Lungenembolien gefährlich werden. Marcumar bremst die Gerinnbarkeit des Blutes und verhindert die Bildung von Gerinnseln.

### WIE FUNKTIONIERT MARCUMAR?

Das Gerinnungssystem kann man sich wie ein Haus vorstellen. Das Haus wird aus Steinen gebaut, so wie das Gerinnungssystem aus Gerinnungsfaktoren besteht.

Die Steine (in diesem Fall die Gerinnungsfaktoren) werden aus Mörtel gemacht. Der Mörtel ist in unserem Körper Vitamin K.

Marcumar ist ein „Gegner“ von Vitamin K. Um bei unserem Haus zu bleiben wäre das also einer der ständig den Mörtel klaut. Es heißt: Ohne Mörtel keine Steine, ohne Steine wird das Haus auch nicht fertig.

Das ist auch der Sinn der Sache: mit Marcumar soll unser Gerinnungssystem nicht in voller Stärke zum Einsatz kommen, damit es keine Gerinnsel im Körper entstehen.

Haus	Gerinnungssystem
Steine	Gerinnungsfaktoren
Mörtel	Vitamin K

### VITAMIN K? WAS KANN MAN DANN ESSEN?

Was passiert jedoch, wenn bei unserem Haus dann doch ständig Mörtel nachgeliefert wird? Dann kann der Mörteldieb noch so viel klauen, das Haus wird fertig!

Im Falle des menschlichen Körpers heißt es, wenn wir (zu) viel Vitamin K zu uns nehmen, dann kommt Marcumar nicht nach, das Gerinnungssystem wird immer stärker.

Vitamin K befindet sich im Kohl und grünem Gemüse. Vor allem Grünkohl enthält viel Vitamin K.

Um ein Gefühl dafür zu bekommen und Ihre Nahrung danach etwas zu richten, seien die Mengen an Vitamin K auch mal erwähnt.

Produkt	Vitamin K in µg/100g	Produkt	Vitamin K in µg/100g	Produkt	Vitamin K in µg/100g
Grünkohl	817	Brunnenkresse	250	Rapsöl	150
Portulak	381	Rosenkohl	236	Sojaöl	138
Schnittlauch	380	Fenchel	240	Weizenkeime	131
Spinat	305	Sojamehl	200	Linsen	123
Traubenkernöl	280	Mungobohnen	170		
Kichererbsen	264	Broccoli	155		

In Vollmilch beziehungsweise in fetten Milchprodukten, Eigelb und Fleisch (Innereien, Muskelfleisch) ist Vitamin K auch zu finden. Allerdings stellt das in normalen Mengen kein Problem dar. Grünkohl, wie man sieht, stellt schon ein Problem dar. Es heißt aber nicht, dass Sie auf Grünkohl verzichten müssen. Nur bitte nicht in Mengen und nicht jeden Tag essen. Gilt genauso z.B. für Spinat. Sollten Sie eine Grünkohlwoche planen, sollten Sie in der Grünkohl-Zeit eingeladen sein, lassen Sie uns wissen, dann kontrollieren wir in der Zeit einmal mehr Ihre Gerinnungswerte.

### GERINNINGSSYSTEM – BRAUCHT MAN DAS NICHT?

Doch, auf jeden Fall! Das Gerinnungssystem ist dafür da, damit das Blut bei Verletzungen gerinnt. Mit Marcumar werden Sie zwar nicht künstlich zum Bluter gemacht, Sie bluten aber länger. Bagatelverletzungen sollten keine Probleme darstellen. Beim Rasieren, beim kleinen Schnitt in den Finger beim Kochen, bitte länger darauf drücken.

Vor Operationen muss Marcumar pausiert werden. Informieren Sie bitte aber auch Ihren Zahnarzt vor einem größeren Eingriff (Zahnextraction, Zahnimplantate), dass Sie Marcumar einnehmen.

Größere Verletzungen, oder aber auch verletzungsverbundene Hobbys stellen ein größeres Problem dar. Beim Werken können schon tiefere Schnitte/ Wunden entstehen. Auch beim Fahrradfahren sollten Stürze vermieden werden. Da ist der ohnehin wichtige Helm eine lebenswichtige Pflicht.

### BLUTUNGEN, DIE MAN NICHT SIEHT...

Das sind die gefährlichen Blutungen, z.B. innerhalb der Schädeldecke oder in den Bauchraum. Sollten Sie nach einem Unfall z.B. starke, anhaltende Kopfschmerzen, Kopfdruck verspüren, oder sollten Sie nicht mehr ganz Sie selbst sein, bitte dringend einen Arzt aufsuchen.

Auch wenn infolge eines schwereren Unfalls eine Bauchverletzung entstand (z.B. Fahrradlenker in den Bauch bekommen), sollten Sie darauf auf Symptomen wie Bauchschmerzen, harten Bauch achten, ggf. verbunden mit zunehmender Müdigkeit, Schlappeheit.

### DIE EINSTELLUNG – NICHT IMMER EINE LEICHTE SACHE

Damit Sie nicht verbluten, dennoch aber einen Schutz vor Blutgerinnsel haben, muss die Gerinnung innerhalb bestimmter Werte eingestellt werden. Dabei kann man die Dosis nicht errechnen, jeder Mensch reagiert anders. Für jeden Menschen muss man die richtige Dosierung finden.

Bitte nicht jeden Tag willkürlich eine Tablette, oder eine halbe Tablette, etc nehmen – nur weil der Nachbar das tut, und er weißt, dass das gut ist. Die Einstellung wird beim Arzt vorgenommen bzw. in Absprache mit dem Arzt, je nach ermitteltem Gerinnungs-Wert. Der Quick- Wert und der internationale INR Wert sind dabei maßgebend. Hierbei kann die tägliche Dosis Marcumar von Tag zu Tag unterschiedlich sein. Am Anfang muss die Einnahme von Marcumar durch Gaben von Spritzen begleitet werden, bis der oben genannte INR-Wert einen bestimmten Wert (>2,0) erreicht hat.

Ab dann kann man mit den Spritzen aufhören und nur die Tabletten (Marcumar) einnehmen.