

Tipps zum Umgang mit Marcumar (Phenprocoumon)

Sie nehmen das Medikament Phenprocoumon/Marcumar ein, das die Blutgerinnung hemmt und damit Blutgerinnseln vorbeugt.

Damit die Behandlung erfolgreich verläuft, sollten Sie Folgendes beachten:

- Nehmen Sie das Marcumar am besten immer **abends** ein. Wenn Sie einmal die Einnahme vergessen haben sollten, können Sie bis zu 1 Tablette auch am nächsten Morgen nachnehmen.
- Tragen Sie Ihren roten Gerinnungshemmer-Pass immer bei sich.
- Nehmen Sie keine weiteren Medikamente (auch keine frei verkäuflichen) ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ein.
- Sagen Sie jedem anderen Arzt, der Sie behandelt (z.B. Zahnarzt oder Orthopäde), dass Sie Marcumar einnehmen. Achten Sie darauf, dass man Ihnen keine intramuskulären Spritzen (z.B. in das Gesäß) verabreicht.
- Essen Sie Gemüse, Kohl und Salate regelmäßig in gleichmäßigen Mengen über die Woche verteilt. Weitere Ernährungstipps finden Sie weiter unten auf diesem Info-Blatt.
- Kommen Sie bei Erbrechen und Durchfall oder fieberhaften Infekten früher zu Ihrer Blutkontrolle.
- Achtung bei Stuhl- oder Urinverfärbungen oder bei ungewöhnlich starken Kopfschmerzen informieren Sie in diesen Fällen sofort Ihren Arzt!
- Rauchen fördert die Blutgerinnung, Es sollte daher unbedingt eingestellt werden! Auch besonders fettes Essen wirkt sich ungünstig aus!
- Lassen Sie bei allen Änderungen Ihrer Lebensumstände Ihren Gerinnungswert in kürzerem Abstand kontrollieren.

■ **Dr. med. Volker Maßmann**
Facharzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Chirurgie (nur privatärztlich)

■ **Dr. med. Birgit Schilling-Maßmann**
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Ernährungsmedizin DAEM/DGEM
Schwerpunktpraxis für 
ERNÄHRUNGSMEDIZIN BDEM®

■ **49545 Tecklenburg**
Ostlandweg 4

Tel.: 05481/93990
Fax: 05481-939929

E-Mail: info@praxis-leeden.de
www.praxis-leeden.de

Tipps zum Umgang mit Marcumar (Phenprocoumon)

Kleine Ernährungskunde für Marcumar-Patienten

Da die Wirkung von Marcumar abhängig vom Vitamin K-Gehalt der Nahrung ist, sollte die Vitamin K-Aufnahme in den Körper relativ gleichmäßig gehalten werden.

Statt auf Vitamin-K-reiche Lebensmittel ganz zu verzichten, sollte man vielmehr darauf achten, im Laufe der Tage möglichst ähnliche Mengen an Vitamin K aufzunehmen und dadurch größere Schwankungen der Blutgerinnung zu vermeiden. Durch eine solche Maßnahme können die Quickwerte sehr stabil sein, d.h. die gewünschte Wirkung in Ihrem Körper ist optimal und die Zahl der Blutkontrollen kann evtl. reduziert werden.

■ **Dr. med. Volker Maßmann**
Facharzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Chirurgie (nur privatärztlich)

■ **Dr. med. Birgit Schilling-Maßmann**
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Ernährungsmedizin DAEM/DGEM

■ 49545 Tecklenburg
Ostlandweg 4

Tel.: 05481/93990
Fax: 05481-939929

E-Mail: info@praxis-leeden.de
www.praxis-leeden.de

In der unten stehenden Tabelle sind die Nahrungsmittel nach ihrem Vitamin K-Gehalt eingeteilt.

Hoher Vitamin K-Gehalt		Mittlerer Vitamin K-Gehalt		Niedriger Vitamin K-Gehalt	
Fenchel	3200	Weizenkleie	80	Sellerie	10
Sauerkraut	1540	Butter	60	Tomaten, reif	8
Innereien	720	Kresse	57	Avocado	8
Rosenkohl	570	Hafer	50	Rosinen	8
Weizenkeime	350	Quark (40%)	50	Apfel	5
Spinat	350	Ei	45	Gurke	5
Rotkohl	300	Mais	40	Kartoffeln	5
Blumenkohl	300	Spargel	40	Vollmilch	4
Brathuhn	300	Erbsen, frisch	39	Orange	2
Kopfsalat	200	Bohnen, grün	22	Banane	2
Lammfleisch	200	Karotten	20	Zuckermais	2
Sojamehl	200	Wachsbohnen	20	Pfirsich	1
Sojabohne	190	Rindfleisch	20		
Weißkohl	150	Schweinefleisch	18		
Broccoli	130	Champignon	17		
Grünkohl	125	Weizen	17		
		Erdbeeren	13		

Verletzungen und Unfälle

Bei kleineren Verletzungen wie Schnittwunden mit dem Küchenmesser oder Rasierer besteht in der Regel keine Gefahr. Versorgen Sie die Wunde mit einem Pflaster und drücken Sie für einige Minuten drauf. Es blutet in der Regel **etwas länger** als gewöhnlich, aber die Blutgerinnung ist nicht völlig aufgehoben.

Bei harmlosen Verletzungen wie Prellungen oder kleinen Wunden befolgen Sie die

PECH-Regel:

- > Pause
- > Eisbehandlung (oder mit Wasser kühlen)
- > Compression (= Druckverband)
- > Hochlagern

Bei spontanen Blutungen, also solchen ohne bekannte Ursache (Nase, Zahnfleisch, blaue Flecken, Blut im Stuhl oder Urin), setzen Sie sich bitte sobald wie möglich mit uns oder außerhalb der Sprechzeiten mit dem ärztlichen Notdienst in Verbindung. Bei stärkeren Blutungen muss u.U. ein schnell wirkendes Gegenmittel verabreicht werden. Dieses ist in allen Krankenhäusern vorrätig.

Zusätzliche Medikamente

Phenprocoumon/Marcumar wird größtenteils in der Leber abgebaut. Wenn Sie andere Medikamente einnehmen, die ebenfalls in der Leber abgebaut werden, ändert sich die Abbaugeschwindigkeit des Wirkstoffs. Das gilt übrigens auch für Alkohol! Dadurch ist im Blut entweder zu viel oder zu wenig Wirkstoff vorhanden - der INR-Wert verändert sich. In so einem Fall ist eine engmaschige Kontrolle des INR-Wertes notwendig.

Auf ASS, das als Schmerzmittel und Entzündungshemmer eingesetzt wird, sollten Sie i.d.R. ganz verzichten, da das Medikament ebenfalls die Blutgerinnung herabsetzt. Gleiches gilt für manche andere Schmerz- und Rheumamittel. Fragen Sie uns, bevor Sie zusätzliche Medikamente einnehmen - das gilt auch für Präparate, die nicht verschreibungspflichtig sind.

Termine bei Zahnarzt, Chirurgen etc.

Weisen Sie jeden Arzt oder Zahnarzt darauf hin, dass Sie Phenprocoumon/Marcumar einnehmen. Dies gilt auch für Masseur und Fußpfleger. Wenn beim Zahnarzt größere Eingriffe geplant sind, bei denen es zu Blutungen kommen kann, muss u.U. das Phenprocoumon/Marcumar abgesetzt werden und stattdessen evtl. vorübergehend auf Heparinspritzen ausweichen.

Besprechen Sie dies bitte **im Vorfeld** mit uns.