

## **Wichtige Information zur Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten**

---

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen ist die Behandlung mit einem gerinnungshemmenden Medikament („Blutverdünnung“) notwendig. Die folgenden Informationen sollen Sie bei der Therapie unterstützen.

---

### **Allgemeine Informationen zur Blutgerinnung:**

Die wichtigsten Gerinnungsfaktoren, d.h. die Stoffe, die für die Gerinnung des Blutes verantwortlich sind, werden in der Leber gebildet.

### **Gerinnungshemmende Medikamente (sogenannte Antikoagulantien):**

- **Vitamin-K Antagonisten (Marcumar® oder Coumadin®):** Gegenspieler des Vitamin K. Zur Herstellung einiger Gerinnungsfaktoren benötigt die Leber Vitamin K. Durch Reduzierung dieser Gerinnungsfaktoren wird das Thrombose- und Embolierisiko vermindert. Eine regelmäßige Laborkontrolle zur Bestimmung der Blutgerinnung ist erforderlich. Dieser sogenannte INR-Wert wird in Ihren Gerinnungs-Ausweis eingetragen.
  - **Heparine (z.B. Clexane® oder Mono Embolex®):** Indirekte Hemmung von Gerinnungsfaktoren. Heparine eignen sich ebenfalls bei Erkrankungen des venösen Systems, wie z.B. Thrombosen oder auch bei Herzrhythmusstörungen und künstlichen Herzklappen. Sie müssen allerdings gespritzt werden.
  - **Neue orale Antikoagulantien (NOAKS, z.B. Xarelto® oder Lixiana®):** Wirkung und Behandlungsmöglichkeiten ähnlich wie Heparin, werden in Form von Tabletten eingenommen.
  - **Acetylsalicylsäure (Aspirin/ASS) oder Clopidogrel (z.B. Plavix®):** Hemmen die Funktion der Blutplättchen und eignen sich zur Behandlung von arteriellen Gefäßerkrankungen.
- 

### **Erhöhte Blutungsneigung unter Gerinnungshemmern:**

Aufgrund der blutverdünnenden Medikamente besteht eine deutlich erhöhte Blutungsneigung und verlängerte Blutungszeit. Vermeintliche Bagatelverletzungen können zu verstärkten Blutungen führen.

- **Operationen und Zahnbehandlungen:** Vor jedem Eingriff ist der behandelnde Arzt zu informieren. Gegebenenfalls ist eine Umstellung oder Pausierung der Therapie für die Dauer der Behandlung erforderlich. **Setzen Sie die Medikamente bitte niemals eigenständig ab.**
- **Verletzungen und Blutungen:** Bei Schnittwunden und anderen Verletzungen sollte die betroffene Stelle zügig komprimiert werden. Größere Verletzungen müssen genäht werden. Auch kann es zu verstärktem Nasenbluten kommen. Bei Rot- oder Braunfärbung des Urins sowie Dunkelfärbung des Stuhlgangs oder Blut im Stuhl ist eine sofortige ärztliche Vorstellung erforderlich.
- **Straßenverkehr und Sport:** Bitte beachten Sie hierbei, dass eine deutlich erhöhte Verletzungsgefahr bei Ihnen besteht.

### **Kontaktieren Sie im Zweifel immer einen Arzt oder wählen Sie den Notruf 112**

### **Marcumar®/Coumadin® und Ernährung:**

Wenn mit der Nahrung viel Vitamin K zugeführt wird, kann die Wirkung von Marcumar®/Coumadin® abgeschwächt werden. Das bedeutet nicht, dass Sie auf diese Nahrungsmittel verzichten sollen. Lediglich auf eine gleichmäßige und ausgewogene Ernährung sollte geachtet werden, damit eine zuverlässige Einstellung der Dosierung gewährleistet ist.

**Dies betrifft nicht andere gerinnungshemmende Medikamente.**

### **Beispielliste Vitamin-K-Gehalt einiger Nahrungsliste:**

Viel Vitamin K	Mäßig Vitamin K	Wenig Vitamin K
Blattgemüse, Mohrrübe, Bohnen Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl Sauerkraut, Lauchgemüse, Fenchel Grünkohl, Spinat, Mangold Schalotten, Zwiebeln, Knoblauch Kresse, Schnittlauch, Petersilie  Eigelb, fettes Rindfleisch, Innereien Schweinefleisch	Kartoffeln, Erbsen Weizen- und Vollkornprodukte Erdbeeren	Reis, Buchweizen, Gerste, Hafer Hirse, Gemüsepaprika, Pilze Nüsse, Kokosnuss, Kürbis Obst, Tomaten Kakao, Kaffee, Zucker, Honig Zitronen, Auberginen, Avocado  Eiweiß, Kuhmilch, Quark, Joghurt Fettarmes Rindfleisch Fisch, Garnelen

### **Die wichtigsten Punkte noch einmal zusammen gefasst:**

- Bei starken Blutungen oder Blutergüssen sofort Ihren Arzt aufsuchen.
- Regelmäßige Einnahme beachten und keine eigenständige Änderung der Dosis vornehmen.
- Einnahme von zusätzlichen Medikamenten mit Ihrem Arzt besprechen.
- Den Gerinnungs-Ausweis stets mitführen
- Bezüglich Marcumar®/Coumadin®:
  - Es ist keine besondere Diät einzuhalten. Sie sollten jedoch vor allem bei grünem Gemüse zurückhaltend sein, sich ganz normal ernähren und auf radikale Abnehmkursen verzichten.
  - Termine zur Gerinnungskontrolle einhalten.

Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.  
Mit freundlichen Grüßen.

Ihr Praxisteam