

Dr. med. Norbert Bauer

Facharzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Gynäkologie
Isarstraße 25
91052 Erlangen
www.dr-bauer-erlangen.de

Tel.: 0 91 31/30 30 53

19.11.2013

Sarah Sperker / Sara Fried

Patienten-Info Marcumar

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen ist die Behandlung mit dem Medikament Marcumar zur Gerinnungshemmung („Blutverdünnung“) notwendig. Die folgenden Informationen sollen Sie bei der Therapie mit Marcumar 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. Zur Herstellung dieser Faktoren benötigt die Leber Vitamin K. Marcumar ist ein Gegenspieler des Vitamin K. Durch Reduzierung von Gerinnungsfaktoren wird das Thrombose- und Embolierisiko vermindert.

Vitamin K und Ernährung:

Wenn mit der Nahrung viel Vitamin K zugeführt wird, kann die Wirkung von Marcumar abgeschwächt werden. Deshalb ist es wichtig darauf zu achten, nicht zu viel und vor allem gleichmäßig Vitamin K enthaltende Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

Die folgende Tabelle zeigt, welche Nahrungsmittel wie viel Vitamin K enthalten:

viel Vit K (wenig essen)

Algen, Blattgemüse, Blumenkohl
Bohnen, Brennessel, Brokkoli,
Eigelb, Fenchel, Grünkohl,
Knoblauch, Kresse, Küchen-
kräuter, Löwenzahn, Mangold,
Mohrrübe, Petersilie, Fettes
Rindfleisch und Innereien,
Rosenkohl, Sauerkraut,
Schnittlauch, Schalotten,
Schweinefleisch, Spinat,
Sprossen- und Lauchgemüse,
Zwiebeln

mittel Vit K (gleichmäßig essen)

Bohnen
Erbsen
Erdbeeren
Kartoffeln
Weizen- und Vollkornprodukte

wenig Vit K (normal essen)

Auberginen, Avocado,
Baguette, Buchweizen,
Champignons, Eiweiß,
Erdnüsse, Fisch, Garnelen,
Gemüsepaprika, Gerste,
Hafer, Hirse, Holunderbeeren,
Honig, Joghurt, Kaffee, Kakao
Kokosnuss, Kuhmilch, Kürbis
Nüsse, Obst, Pilze, Quark,
Reis, Schokolade, Fleisch,
Tomaten, Vollei, Zitronen,
Zucker

Die wichtigsten Punkte der Marcumar-Therapie:

- **Sie müssen keineswegs eine strenge Diät durchführen, Sie sollten aber mit grünem Gemüse zurückhaltend sein, sich ganz normal ernähren und auf radikale Abnehmkuern verzichten.**
- **Regelmäßige Einnahme beachten und keine eigenständige Änderung der Dosis vornehmen.**
- **Termine zur Gerinnungskontrolle einhalten und den Marcumar-Ausweis immer mitführen. In ihm sind die aktuelle Dosierung, die letzten Kontrollergebnisse und der nächste Kontrolltermin vermerkt.**
- **Bei starken Blutungen oder Blutergüssen sofort Ihren Arzt aufsuchen.**
- **Die Einnahme von zusätzlichen Medikamenten mit Ihrem Arzt besprechen.**

Wenden Sie sich bei Fragen und Unklarheiten an uns, wir helfen Ihnen gerne weiter.

Ihr Praxisteam Dr. Bauer