



Praxis

Dr. med. Bert Müller

Facharzt für Allgemeinmedizin
Chirotherapie / Sportmedizin

Beim Kastanienbaum 1, 86720 Nördlingen
Tel: 09081 - 87111



Hinweise für Patienten mit Marcumar

Marcumar ist ein Gerinnungshemmer, der die Blutgerinnung verzögert, aber nicht ganz aufhebt. Wie stark oder schwach die Gerinnungshemmung ist, hängt u. a. von der Dosierung ab. Die Wirkung ist durch regelmäßige Kontrollen zu überwachen, so daß gegebenenfalls eine Anpassung der Dosierung erfolgen kann.

Unter Berücksichtigung der aktuellen Gerinnungswerte leg wir die Dosierung der Marcumartherapie für die Zeitspanne bis zur nächsten Gerinnungskontrolle fest. Wichtig ist, daß die Tabletten regelmäßig, möglichst immer zum selben Zeitpunkt eingenommen werden. Zu empfehlen ist die abendliche Einnahme vor dem Zubett-Gehen, sie hat den Vorzug, daß noch am gleichen Tag die Dosis korrigiert werden kann, wenn Ihr Arzt dies nach Kontrolle für notwendig hält.

Die Kontrolluntersuchungen werden aus Venenblut durch die Bestimmung des Quick-Wertes und des INR-Wertes durchgeführt.

Die Ergebnisse von INR und Quick sind dem Zahlenwert nach **nicht** identisch, sie lassen sich aber vergleichen. Der **INR-Wert sollte nicht unter 2,0 und nicht über 4,0** liegen. Ein INR-Wert unter 2,0 bedeutet, daß die Gerinnungshemmung nicht ausreichend ist (Thrombosegefahr!), ein INR-Wert über 4,0 bedeutet zu starke Gerinnungshemmung (Blutungsgefahr).

Zu Beginn der Marcumartherapie wird dem Patienten ein "Marcumar-Ausweis" ausgefertigt, in den die jeweils aktuelle Dosierung, das Ergebnis der letzten Kontrolle einschließlich des INR-Wertes und der nächste Kontroll-Termin eingetragen wird. Außer dem behandelnden Arzt muß jeder andere in die Behandlung einbezogene Arzt oder Zahnarzt, aber auch Krankengymnast, Masseur, Heilpraktiker usw. wissen, daß eine Marcumartherapie erfolgt. Auch der Apotheker sollte beim Kauf von anderen Medikamenten darüber informiert werden, um rechtzeitig darauf aufmerksam machen zu können, daß verschiedene Medikamente die Marcumarwirkung verstärken oder aber abschwächen können.

Intramuskuläre Injektionen unter Marcumar sind zu vermeiden, da sie zu lokalen Blutungen führen können. Injektionen in die Vene (intravenös) oder unter die Haut (subcutan) oder Blutentnahmen dagegen unbedenklich.



Praxis

Dr. med. Bert Müller

Facharzt für Allgemeinmedizin
Chirotherapie / Sportmedizin

Beim Kastanienbaum 1, 86720 Nördlingen
Tel: 09081 - 87111



Der Vitamin K - Gehalt von Nahrungsmitteln

ist hier im Hinblick auf eine Blut verdünnende Behandlung mit Vitamin K-Antagonisten aufgeführt:

hoch über 100 µg / 100 g Nahrungsmittel
mittel zwischen 10 µg und 100 µg / 100 g Nahrungsmittel
niedrig unter 10 µg / 100 g Nahrungsmittel



Vitamin K in µg /100 g Nahrungsmittel

<u>Fisch</u>	Dorschleber 100 , Makrele 5, Austern 0,1
<u>Fleisch</u>	Hühnerherz 720, Huhn oder Brathuhn 300 , Geflügelleber 80,
<u>Geflügel</u>	Kalbsleber 80, Rindfleisch Muskelfleisch (ohne Fett) 13, Rinderleber 75, Schweinefleisch Muskelfleisch (ohne Fett) 18, Schweineleber 56
<u>Getreide</u>	Haferflocken 63, Hafer 50, Mais (Korn) 40, Weizen (Korn) 0-20, Weizenmehl Typ 1700 30, Weizenkeime 131 , Weizenkleie 82
<u>Fette + Öle</u>	Butter 60, Butterschmalz 8, Distelöl 11, Erdnussöl 0,7, Kokosfett 10, Maiskeimöl 60, Olivenöl 50, Palmöl 8, Sesamöl 10, Sonnenblumenöl 8, Sojaöl 3, Walnussöl 15, Weizenkeimöl 24
<u>Obst</u>	Ananas 0, Apfel 2, Apfelsine 4, Avocado 20, Banane 1, Erdbeere 14, Hagebutten 92, Honigmelone 1, Kiwi 29, Pfirsich 3, Pflaume 12, Weitraube 3, Zitrone 0
<u>Milch</u>	Milch 3,5% Fett 4, Milch fettarm 2
<u>Milchprodukte</u>	Joghurt mager 1, Speisequark 40% Fett 50, Speisequark 20% Fett 23, Speisequark mager 1, Chester 50% Fett i.Tr. 3
<u>Eier</u>	Hühnerei 48, Eigelb 147
<u>Gemüse</u>	Aubergine 0,5, Bleichsellerie 19, Blumenkohl 167 , Bohnen grün 43, Broccoli 174 , Brunnenkresse 250 , Erbsen grün 33, Fenchel 240 , Grünkohl 817 , Gurken 16, Kartoffeln 5, Kohlrabi 7, Kopfsalat 130 , Lauch 14, Möhren 17, Paprika 15, Pastinake 1, Petersilie 620 , Porree 14, Portulak 381 , Rettich 0, Rhabarber 11, Rosenkohl 275 , Rotkohl 25, Rübe weiß 1, Sauerkraut 62, Schnittlauch 380 , Sellerie 42, Spargel 40, Spinat 335 , Tomaten 8, Tomatensaft 4, Weißkohl 80, Zucchini 11, Zuckermais 3
<u>Hülsenfrüchte</u>	Erbsen (getr.) 81, Kichererbsen (getr.) 164, Limabohnen (getr.) 6, Mungbohnen 170, Linsen (getr.) 123, Sojabohnen (getr.) 39, Sojamehl vollfett 200; Anmerkung!: Getrocknete Hülsenfrüchte überschreiten verzehrfertig den Grenzbereich nicht
<u>Pilze</u>	Champignon 14
<u>Nüsse</u>	Cashewnuss 26, Haselnuss 9, Leinsamen 5, Pekannuss 10, Pistazienkerne 60,
<u>Samen</u>	Sesamsamen 2, Walnuss 2
<u>Sonstiges</u>	Honig 25, Zucker in Spuren, Teeblätter 262, Kaffeebohne geröstet 10