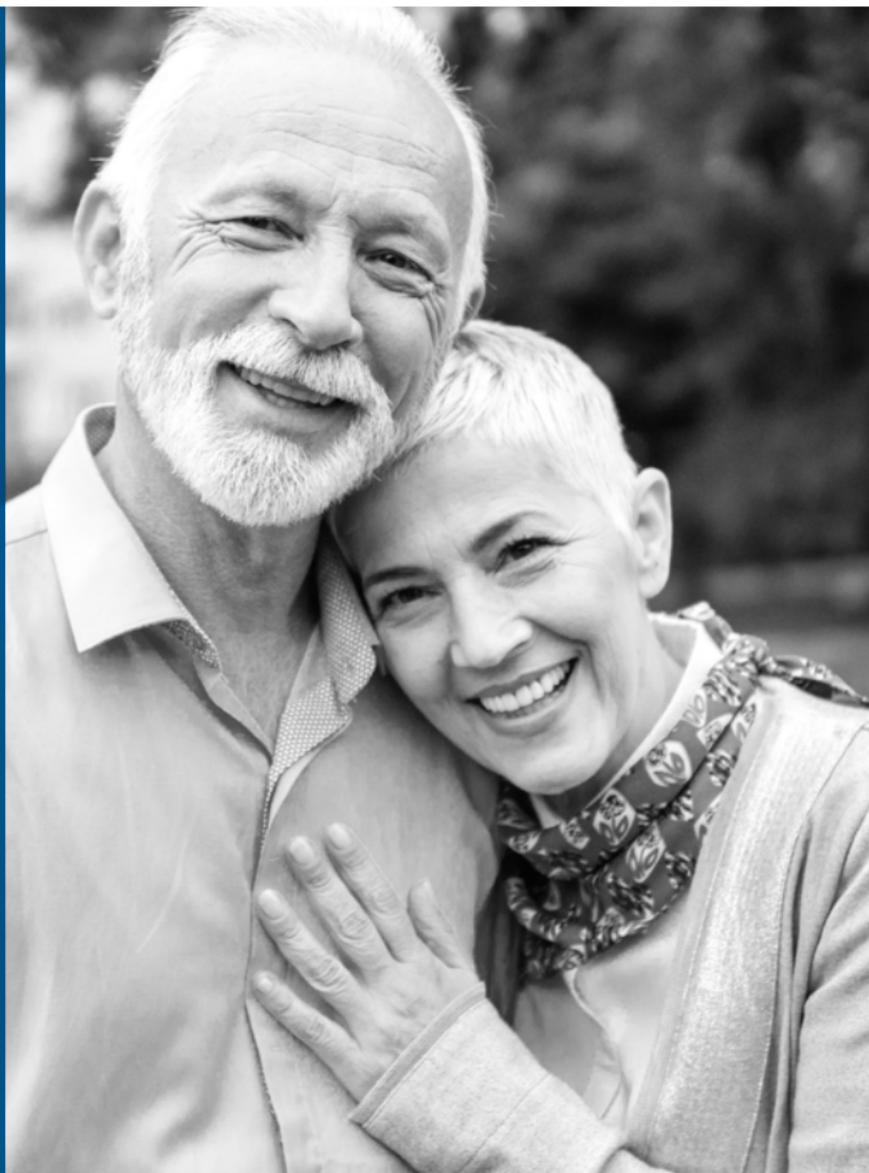


Gut leben mit Gerinnungshemmern

Das Wichtigste in Kürze

Marcumar®



Dies ist ein Service zu Marcumar®.



Liebe Marcumar®-Patientin, lieber Marcumar®-Patient,

Ihr Arzt hat Ihnen Marcumar® verordnet. Diese Therapie wirft bei Ihnen sicherlich Fragen auf. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen die häufigsten Fragen beantworten. Außerdem finden Sie hier wichtige Hinweise und Tipps für Ihre Behandlung und den Umgang mit Ihrer Erkrankung. Bitte lesen Sie auch die Marcumar®-Gebrauchsinformation. Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie bitte Ihren behandelnden Arzt.

Warum Marcumar®?

Bei bestimmten Erkrankungen ist eine Herabsetzung der natürlichen Blutgerinnung notwendig, damit sich kein Blutpfropf bildet, z. B.

- bei Thrombose und/oder Lungenembolie
- bei Herzrhythmusstörungen (Vorhofflimmern)
- nach Einsatz einer künstlichen Herzklappe
- bei der Langzeitbehandlung eines Herzinfarktes, wenn ein erhöhtes Risiko für thromboembolische Komplikationen gegeben ist

Die Dauer der Therapie ist je nach Erkrankung unterschiedlich und wird jeweils vom Arzt festgelegt. Bei Patienten mit einer Thrombose kann die Einnahme auf 6 bis 12 Monate begrenzt sein, bei Indikationen wie Vorhofflimmern oder künstlichen Herzklappen ist eine lebenslange Therapie erforderlich.

**Mit freundlichen Grüßen,
Ihr Viatris-Team**

Kontrolle und Dosierung



Die Dosis des benötigten Marcumars® ist aus verschiedenen Gründen von Patient zu Patient sehr unterschiedlich, und kann sich im Verlauf der Therapie ändern.

Regelmäßige Kontrollen und Monitoring sind daher sinnvoll, um die Marcumar®-Dosierung optimal einzustellen. Dazu muss regelmäßig die INR (International Normalized Ratio; früher: Quick-Wert) bestimmt werden. Die INR gibt Auskunft darüber, wie schnell das Blut gerinnt. Anhand der INR kann die Wirkung und die korrekte Dosierung von Marcumar® festgestellt werden.

Dafür wird Ihnen bei Ihrem behandelnden Arzt ca. alle 4 bis 6 Wochen Blut entnommen oder Sie bestimmen die INR im Rahmen des „Gerinnungs-Selbstmanagements“ (vergleichbar mit der Blutzucker-Selbstmessung bei Menschen mit Diabetes) selbst, wofür eine Schulung Voraussetzung ist. Bitte wenden Sie sich bei Interesse am Selbstmessungsverfahren an Ihren Arzt, der Sie gerne informieren wird.

Wichtig:

Bitte gehen Sie regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen. Ihr Arzt legt die Häufigkeit der Kontrollen individuell für Sie fest. Bitte tragen Sie Ihre INR-Werte und die Tablettendosis in Ihrem Marcumar®-Patiententagebuch ein. Dieses sowie Ihren Marcumar®-Notfallausweis sollten Sie immer mit sich führen.

Den Marcumar®-Notfallausweis und das Marcumar®-Patiententagebuch erhalten Sie übrigens bei Ihrem Arzt oder Apotheker.

In der Regel sollte der INR-Wert optimalerweise in einem therapeutischen Bereich von 2,0 – 3,0 (bei mechanischen Herzklappenersatz 2,0 - 3,5) liegen. Jeder Patient wird aber einem individuellen therapeutischen INR-Bereich zugeordnet.

Therapeutischer Bereich

Der therapeutische Bereich ist der Bereich, der einerseits die medizinisch notwendige Blutgerinnungshemmung und somit den Schutz vor bedrohlichen Blutgerinnseln und andererseits eine möglichst geringe Blutungsgefahr ermöglicht.

Ein INR-Wert unter 2,0 bedeutet eine zu niedrige Dosis → Dosiserhöhung notwendig

Ein INR-Wert über 3,0 bzw. 3,5 bedeutet eine zu hohe Dosis → Dosisreduktion notwendig

Verhalten bei Verletzung/Blutung



- Unter Marcumar® kann es länger dauern, bis eine Blutung gestillt ist.
- Bei kleineren (Schnitt-)Verletzungen: bitte Gliedmaßen hochhalten, Druckverband anlegen, falls möglich kühlen.
- Bei großen blauen Flecken (Hämatomen) ggf. abschwellende Mittel äußerlich anwenden (z. B. Arnika), aber nicht zwingend notwendig.
- Jede unklare spontane Blutung (z. B. Blutung aus Blase oder Darm, vaginale Blutung) unter Marcumar® ist als krankhaft anzusehen und muss beim Arzt abgeklärt werden.
- Bei stark blutenden Wunden bzw. tiefen Schnitten und Kopfverletzungen bitte Arzt bzw. Krankenhaus aufsuchen.
- Bei häufigem Nasenbluten bitte HNO-Arzt konsultieren, ggf. Verödung oder andere Therapien möglich.
- Bei häufigem Zahnfleischbluten bitte zum Zahnarzt gehen. 2 – 3 x jährlich professionelle Zahnreinigung hilft meist, ggf. auch Parodontosebehandlung.

Ernährung, was ist zu beachten?



Wenn Sie Marcumar® einnehmen, ist im Hinblick auf Ihre Ernährung der Vitamin-K-Gehalt von Bedeutung. Speziell Vitamin K1 kann als natürlicher Gegenspieler von Marcumar® dessen gerinnungshemmende Wirkung vermindern. Bei einer ausgewogenen Ernährung ist der Einfluss gering, dennoch sollten Sie sehr Vitamin-K1-reiche Nahrungsmittel lediglich in geringen Mengen genießen.

Vitamin K1 kommt sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor, besonders reichlich in grünem Gemüse. Nur bei übermäßigem Verzehr oder extrem einseitiger Kost ausgesprochen Vitamin-K1-reicher Lebensmittel kann es zu Absenkungen des INR- bzw. zu Erhöhungen des Quick-Wertes kommen.

Eine besondere Vitamin-K1-arme Diät ist nicht erforderlich. Durch das Weglassen von Salat und Gemüse könnten sogar ein Vitamin-K1-Mangel, schwankende INR-Werte und somit Schwierigkeiten bei der Marcumar®-Dosierung entstehen. Es wird geraten, regelmäßig in einem vernünftigen Maße etwa gleich viel Salat und Gemüse zu essen, so dass man täglich dieselbe Menge an Vitamin K1 zu sich nimmt.

Bitte beachten Sie:

- Vorsicht bei Multivitaminpräparaten mit Vitamin K1
- Vermeidung hochdosierter pflanzlicher Präparate (z. B. mit getrockneten Kräutern), im Zweifelsfall nach Einnahmehinrichtung engmaschige INR-Wert Kontrolle
- Geplante Ernährungsumstellung nach Absprache mit dem Arzt, dann engmaschige INR-Wert-Kontrolle

Am Ende dieser Broschüre haben wir einige Beispiele zum Vitamin-K1-Gehalt ausgewählter Lebensmittel für Sie zusammengestellt. Darüber hinaus können im Buchhandel erhältliche oder im Internet verfügbare weiterführende Informationen und Tabellen behilflich sein, herauszufinden, wie Sie Ihre Ernährung abwechslungsreich und trotzdem Vitamin-K1-gerecht gestalten können.

Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten

(z. B. Schmerzmittel, Antibiotika, Medikamente in der Selbstmedikation)

Die Einnahme weiterer Medikamente bzw. ein Wechsel der Medikation (auch kurzfristig, z. B. Antibiotika) kann zu einer Veränderung des INR-Wertes führen und damit eine Dosis-Anpassung erforderlich machen.



Merke:

- Informieren Sie Ihre behandelnden Ärzte (auch Zahnarzt) über Ihre Marcumar®-Therapie!
- Nehmen Sie keine zusätzlichen Medikamente (auch keine Medikamente in der Selbstmedikation oder pflanzliche Präparate etc.) ohne Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt ein.
- Bei Änderungen der übrigen Medikation sind kurzfristige INR-Kontrollen empfehlenswert.
- Vermeiden Sie die Einnahme von Schmerzmitteln mit dem Wirkstoff „Acetylsalicylsäure“. Dieser Wirkstoff beeinflusst die Blutgerinnung und kann bei gleichzeitiger Marcumar®-Einnahme zu Blutungen führen.
- Zu Schmerzmitteln lassen Sie sich auch in der Apotheke beraten. Zur kurzzeitigen Anwendung wäre unter INR-Kontrolle Paracetamol möglich.

Marcumar® auf Reisen

Als Marcumar®-Patient können Sie problemlos reisen, wenn Sie folgendes beachten:

- Ihr INR-Wert sollte kurz vor Reiseantritt und kurz nach Rückkehr – bei längeren Aufenthalten auch unterwegs – bestimmt werden. Klima- und Ernährungsumstellung können zu kurzfristigen Schwankungen des INR-Wertes führen.
- Bitte Ihren Marcumar®-Notfallausweis, das Marcumar®-Patiententagebuch und einen ausreichenden Marcumar®-Vorrat mitführen und bei Flugreisen im Handgepäck unterbringen.



Hinweise speziell für Frauen



Marcumar® kann in der Schwangerschaft zu Schädigungen beim Kind führen, insbesondere wenn das Präparat zwischen der 6. – 9. Schwangerschaftswoche eingenommen wird.

Merke:

Während der Einnahme von Marcumar® sollten Sie deshalb eine Schwangerschaft unbedingt ausschließen. Bitte verhüten Sie zuverlässig! Ihr Gynäkologe berät Sie gerne über Ihre Optionen!

Marcumar® kann in einigen Fällen die Monatsblutung verstärken. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, sprechen Sie bitte Ihren Gynäkologen darauf an. Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Stärke der Monatsblutung zu beeinflussen. Auch Ihren Eisenspiegel (Ferritinwert) sollten Sie dann regelmäßig kontrollieren lassen.

Alkohol und Nikotin



Alkohol beeinflusst die Wirkung von Marcumar®: Der einmalige Konsum erhöht die gerinnungshemmende Wirkung. Bei hohem gewohnheitsmäßigem Alkoholkonsum kann die Wirkung von Marcumar® herabgesetzt sein. Vermeiden Sie bitte den Genuss von Alkohol!

Nikotin beeinflusst den INR-Wert nicht. Trotzdem ist es ein Gefäßgift und für Marcumar®-Patienten gilt daher: Am besten das Rauchen aufgeben!

Wie und wann wird Marcumar® eingenommen?

Am sichersten ist es Marcumar® immer zur gleichen Tageszeit einzunehmen. Aus praktischen Gründen sollte die Tagesdosis abends nach dem Essen eingenommen werden. Dazu schlucken Sie die Tabletten unzerkaut mit etwas Flüssigkeit.

Vitamin-K1-Gehalt ausgewählter Lebensmittel

Obst / Südfrüchte



	µg Vitamin K1 pro 100 g
Ananas	< 1
Äpfel	4
Apfelmus	< 1
Apfelsaft	< 1
Apfelsinen	4
Aprikosen	3
Avocado	21
Bananen, frisch	< 1
Bananen, getrocknet	27
Birnen	5
Brombeeren	9
Datteln	3
Erdbeeren	5
Feigen	5
Granatapfel	16
Hagebutten	92
Heidelbeeren	12
Himbeeren	10
Johannisbeeren, schwarz	30
Johannisbeeren, rot	11
Kaki (Sharonfrucht)	3
Kirschen	2
Kiwi	40
Litschi	< 1
Mango	4
Maulbeeren	8
Melonen	< 1
Nektarine	2
Oliven	1
Papaya	3
Passionsfrucht (Maracuja)	< 1
Pfirsich	2
Pflaumen	8
Rhabarber	29
Stachelbeeren	10
Weintrauben	15
Zitrone / Limette	< 1

Gemüse / Hülsenfrüchte



	µg Vitamin K1 pro 100 g	µg Vitamin K1 pro 100 g	
Artischocken	15	Paprika	11
Auberginen	4	Pastinaken	1
Basilikum	415	Petersilie	421
Blattgemüse	280	Petersilienwurzel	50
Bleichsellerie	29	Pilze, frisch	15
Blumenkohl	16	Pilze, getrocknet	156
Bohnen, grün	25	Portulak	381
Bohnen, weiß	90	Radieschen	50
Broccoli	155	Rettich	< 1
Brunnenkresse	250	Rhabarber	11
Champignon	14	Rosenkohl	177
Chicorée	200	Rote Beete	5
Chinakohl	80	Rotkohl	25
Eisbergsalat	112	Rucola	109
Endivien	200	Rübe, weiß	2
Erbsen, grün	29	Sauerkraut	8
Erbsen, trocken	81	Schnittbohnen	47
Feldsalat	200	Schnittlauch	380
Fenchel	240	Schwarzwurzel	40
Gartenkresse	542	Sellerieknolle	41
Grünkohl	705	Selleriestangen	29
Gurken	13	Sojabohnen	39
Karotten	15	Sojasprossen, gekocht	71
Kartoffel	2	Spargel	39
Kichererbsen	264	Spinat	483
Kohlrabi	7	Süßkartoffel	2
Kopf- / Romana-Salat	103	Tomate	6
Kresse	60	Tomate, Konzentrat	108
Lauch (Porree)	47	Weinblätter	109
Linsen	123	Weißkohl	76
Löwenzahn-Blätter	778	Wirsingkohl	67
Mais	3	Zucchini	11
Mangold	414	Zwiebeln, geröstet	265
Meerrettich	50	Zwiebeln, roh	1
Möhren	15		

Da besonders die grünen Bereiche von Gemüse/Salaten Vitamin K1 enthalten, sollten Sie, wie z.B. bei Chicorée oder Lauch (Porree), diese grüneren Bereiche/Blätter mäßig verwenden und eher die helleren Pflanzenteile wählen.

Milch / Milchprodukte



µg Vitamin K1
pro 100 g

Ayran	1
Butter	7
Buttermilch	1
Butterschmalz	7
Hüttenkäse	< 1
Joghurt	< 1
Käsesorten, diverse	20-35
Kefir	2
Kräuterbutter	112
Kuhmilch	< 1
Margarine	51
Mozzarella	20
Quark, mager	1
Quark, halbfett	23
Quark, fett	50
Saure Sahne	20
Schafskäse	30
Schlagsahne	30
Schmand	30

Sonstiges



µg Vitamin K1
pro 100 g

Algen	300
Biskuitplätzchen	35
Cashewkerne	26
Erdnussbutter	< 1
Grillsoße	36
Haselnuss	9
Hefeteig	13
Honig	25
Hummus	3
Kartoffelchips	23
Knoblauch, frisch	2
Knoblauchpulver	< 1

Fette / Öle



µg Vitamin K1
pro 100 g

Distelöl	11
Erdnussöl	1
Kakaobutter	15
Kokosfett	10
Kürbiskernöl	112
Maiskeimöl	31
Mandelöl	8
Olivenöl	33
Palmöl	8
Rapsöl	72
Reisöl	25
Sesamöl	10
Sojaöl	184
Sonnenblumenöl	10
Traubenkernöl	280
Walnussöl	15
Weizenkeimöl	25

µg Vitamin K1
pro 100 g

Kürbiskerne	7
Müsli	32
Lebkuchen	16
Nusskuchen	25
Pfeffernüsse	17
Pinienkerne	54
Pistazien	60
Sesam	2
Sonnenblumenkerne	2
Traubensaft	< 1
Tzaziki	55
Walnüsse	3

Getreide / Mehl



µg Vitamin K1
pro 100 g

Brot/Brötchen	9
Brot, Mehrkorn	30
Buchweizen	7
Bulgur	2
Couscous, gekocht	< 1
Gerste	1
Gerstenmehl	2
Haferflocken	2
Haferkleie	3
Hafermehl	4
Knäckebrot	13
Leinsamen	5
Maismehl	< 1
Roggenbrot	3
Roggenmehl	50
Roggenmehl, dunkel	6
Schwarzbrot	3
Sojamehl, entfettet	4
Weißbrot	< 1
Weizenbrot	5
Weizenkleie	2
Weizenmehl, hell	< 1
Weizenmehl, Vollkorn	2

Fisch



µg Vitamin K1
pro 100 g

Austern	< 1
Forelle	8
Hecht	8
Hering	15
Kaviar	0

aFleisch / Geflügel / Wurst



µg Vitamin K1
pro 100 g

Bockwurst	11
Bratwurst	14
Cervelatwurst	14
Cordon bleu	24
Corned Beef	20
Doktorskaja	9
Fleischsalat	61
Frikadelle	40
Hühnerfleisch	17
Hühnerlei	9
Hühnerleber	80
Jagdwurst	13
Kalbfleisch	13
Kalbsleber	89
Köfte	10
Kotlety	40
Lamm	0
Leberkäse	11
Leberpastete	51
Leberwurst	19
Lyoner	13
Rindfleisch	13
Rind, Innereien	81
Rumpsteak	15
Salami	12
Schinken	15
Schweinefleisch	18
Schwein, Innereien	61
Sucuk	40

µg Vitamin K1
pro 100 g

Makrele	7
Lachs	9
Rollmops	48
Thunfisch	1
Zander	3

Marcumar[®]-Hotline

0800 - 0700 800

(Montag bis Freitag, 8:00 – 17:00 Uhr, kostenfrei)

Mylan Germany GmbH (A Viatris Company)
Zweigniederlassung Bad Homburg
Benzstraße 1, 61352 Bad Homburg
www.marcumar.de | www.viatris.de

© 2023



VIATRIS

Mat.-Nr. 9100001847