



DR. MED.
ROLAND STEINMETZ FACHARZT FÜR
ALLGEMEINMEDIZIN, NATURHEILVERFAHREN-SPORTMEDIZIN

► PRAXISANSCHRIFT
Dornheimer Weg 58
64293 Darmstadt

Tel.: 06151 893734
Fax: 06151 893480

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie nehmen ein Gerinnungshemmer ein. Hier einige Dinge, die Sie darüber wissen sollten.

Was ist Blutgerinnung?

Blut hat die Fähigkeit, unter bestimmten Bedingungen zu gerinnen. Nach einer Verletzung blutet die Wunde, die jedoch nach kurzer Zeit durch das entstehende Gerinnsel verschlossen wird. Die Natur sorgt so dafür, dass Sie nicht verbluten und die Wunde verheilt.

Bei bestimmten Erkrankungen bewirkt dieser Schutzmechanismus das Gegenteil, nämlich dann, wenn das Blut in den Adern gerinnt. Dies kann dazu führen, dass sich im Gefäß ein Blutgerinnsel (Thrombus) bildet und die Ader so dicht verschließt, dass in die nachfolgenden Versorgungsgebiete kein Blut mehr fließt: Organewebe stirbt ab. (Wie bei einem alten Baum: Wenn man einen Ast absägt, sterben alle danach abgehenden Zweige ab; je dicker der Ast ist, umso mehr Zweige gehen zugrunde.) Ein solcher Thrombus kann aber auch durch den Blutstrom mit fortgerissen werden und so zum „Wanderer“ (Thrombus) werden. Er wird vom Entstehungsort sozusagen weggeschwemmt und kann in einem anderen Gebiet eine Ader verschließen. Man spricht dann von einer - häufig lebensbedrohlichen - Embolie.

Was macht der Gerinnungshemmer? Er verhindert in gewissen Grenzen, dass das Blut gerinnt. Gerinnungshemmer (Antikoagulantien) verzögern die Blutgerinnung, heben sie aber nie ganz auf. Wie stark oder schwach der Gerinnungshemmer wirkt, hängt von der Dosierung im Einzelfall ab. Deshalb ist es stets notwendig, durch regelmäßige Blutentnahmen die Wirkung zu überprüfen.

Antikoagulantien müssen regelmäßig jeden Tag streng nach Plan eingenommen werden. Mit Hilfe engmaschiger Kontrollen wird die notwendige Menge an Tabletten durch den Arzt exakt festgelegt. Die jeweilige Dosierung ist dabei von Patient zu Patient sehr unterschiedlich. Am besten hat sich die abendliche Einnahme bewährt; die Einnahme kann sich ruhig um einige Stunden verschieben. Sollten Sie aber - was eigentlich nicht passieren darf - die Einnahme einmal vergessen, dürfen Sie auf keinen Fall am nächsten Tag die Dosis verdoppeln! Dadurch kann es zu Blutungskomplikationen kommen. In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte an die Praxis. Also: ändern Sie auf keinen Fall eigenmächtig die festgelegte Dosis nach oben oder unten. Und: haben Sie noch genügend Tabletten für die nächsten Tage? Achten Sie auf einen ausreichenden Vorrat.

Warum regelmäßige Kontrollen?

Das Antikoagulanz sollte so dosiert werden, dass das Blut einerseits in den Gefäßen nicht gerinnt, andererseits aber auch keine erhöhte Blutungsgefahr besteht. Verschiedene Ursachen wie z.B. schon unterschiedliche Ernährung in den Sommer- und Wintermonaten, können den Gerinnungsstatus des Blutes aber von Zeit zu Zeit

ändern. Deshalb sind regelmäßige Kontrollen im Abstand von zwei bis vier Wochen notwendig. Bitte halten Sie die Kontrolltermine sehr sorgfältig ein. Zu Beginn der Therapie werde Sie einen Ausweis mit den jeweiligen Laborergebnissen und Dosierungen von mir erhalten. Damit im Falle eines Unfalls der Notarzt informiert ist, sollte dieser Ausweis immer mitgeführt werden. Jedem mitbehandelnden Arzt - auch dem Zahnarzt - muß das Dokument gezeigt werden; in der Apotheke, wenn Sie privat Medikamente kaufen, zeigen Sie ihn bitte dem Apotheker. Informieren Sie jeden Arzt, der Ihnen eine Spritze geben will; dieser wird dann Spritzen in den Muskel wegen einer erhöhten Blutungsgefahr vermeiden.

Was tun, wenn Blutungen auftreten:

Unter der Medikation mit dem Gerinnungshemmer kann es vorkommen, dass sich z.B. Zahnfleischbluten nach kräftigem Zähneputzen oder Wundblutungen nach geringgradigen Verletzungen verstärken. Wer sich stößt, bekommt eher „blaue Flecke“. Bei Frauen kann die Menstruation stärker als üblich sein. Behandeln Sie eine blutende Wunde wie sonst auch: legen Sie einen festen Verband an, wenn ein Pflaster nicht ausreicht.

Wenn jedoch intensive Blutungen aus Mund oder Nase auftreten, der Urin sich rötlich oder schwärzlich färbt, oder der Stuhl pechschwarz wird, gehen Sie bitte sofort zum Arzt oder am Wochenende ins Krankenhaus: die Dosierung des Antikoagulanz muss dringend überprüft werden.

Die Ernährung:

Keine Sorge, eine besondere Ernährung oder gar Diät ist unter der Therapie mit Gerinnungshemmern nicht notwendig. Nur mit grünem Gemüse sollten Sie etwas zurückhaltend sein und zwar aus folgendem Grund:

Grünes Gemüse ist reich an Vitamin K. Dieses Vitamin schwächt als natürlicher Gegenspieler die Wirkung von Antikoagulantien ab. Das heißt nicht, dass Sie kein grünes Gemüse mehr essen dürfen, sondern „vegetarische Übertreibungen“ vermeiden sollen. Ernähren Sie sich einfach „normal“.

Einen hohen Vitamin K-Gehalt haben alle Kohlsorten, Sojabohnen (auch Keimlinge), Spinat, Schweinefleisch, fettes Rindfleisch und alle Innereien (im besonderen Leber und Niere von Kalb und Rind). Einen mittleren Vitamin K-Gehalt haben Kartoffeln, Produkte aus Weizenvollkorn, Bohnen, Erdbeeren, Erbsen, Eigelb. Einen niedrigen Gehalt haben z.B. Tomaten und Milch.

Reise und Urlaub:

Vorsicht vor Reisen in extreme Klimazonen. Andere Ernährungsverhältnisse können die Blutgerinnung beeinflussen. Darüber hinaus sollte gewährleistet sein, daß auch im jeweiligen Reiseland die ärztlichen Kontrollmöglichkeiten gesichert sind.

Alkohol und Nikotin:

Größere Mengen Alkohol beeinflussen die Blutgerinnung. Außerdem ist die Verletzungsgefahr größer, wenn man nicht mehr sicher auf den Beinen steht. Rauchen kann die Blutgerinnung erhöhen und sollte deshalb unterlassen werden.



Dr. med. Roland Steinmetz und
Ihr Praxisteam