

Alternativen zu Marcumar Wie dünn soll das Blut sein?

Besser preiswert und traditionell? Oder doch lieber teuer und innovativ? Wenn Ärzte heute Thrombose-gefährdete Patienten behandeln, können sie entweder ein Rezept für das weithin bekannte Marcumar oder aber für ein NOAK (Neues Orales Antikoagulans) ausstellen. Letzterer ist um ein Vielfaches teurer. Weswegen viele Ärzte es gar nicht erst verschreiben, aus Angst um ihr Budget. Doch handeln sie damit medizinisch korrekt?

Die Geschichte beginnt mit toten Kühen. Vor rund 80 Jahren analysierten Forscher die mysteriösen Todesfälle auf US-amerikanischen Weiden und entdeckten dabei, dass die Rinder einen pilzbefallenen Klee gefressen hatten, der blutverdünnende Cumarine enthielt und sie innerlich verbluten ließ. Was den Gedanken nahelegte, es mit diesen Stoffen – in angepasster Dosierung – in der Behandlung von Thrombose-Patienten zu versuchen, deren Blutfluss bekanntlich zu wünschen übrig lässt. Also begann man in den 1950ern mit synthetischen Herstellung und Verfeine-

rung dieser Substanzen. Es entstand Marcumar, eine der großen Erfolgsstorys der Pharmazie – obwohl kaum ein Mittel komplizierter in der Handhabung ist.

Denn seine Wirkung besteht darin, dass die Leber aus Vitamin K keine funktionsfähigen Gerinnungsfaktoren mehr bildet. Das Problem dabei: Der Vitamin-K-Stoffwechsel ist starken Schwankungen unterworfen. So hängt er beispielsweise von den Leberfunktionen ab, aber auch Ernährung und Darmflora spielen eine große Rolle. „Eine Diät oder ein Urlaub mit Durchfall oder verändertem Speiseplan können schon ausreichen, den Vitamin-K-Haushalt und damit die Wirkung von Marcumar unberechenbar zu machen“, erklärt Hämatologe Jan Beyer-Westendorf von der Gesellschaft für Angiologie. Man kann es also nicht einfach schlucken wie jede andere Pille. Der Patient muss anfangs täglich, später mindestens einmal pro Monat zum Arzt, der dann überprüft, wie dünnflüssig das Blut tatsächlich geworden ist.

Hinzu kommt das Risiko von Hirnblutungen, die selbst dann auftreten können, wenn der Patient stabil eingestellt ist. Das Gehirn ist normalerweise durch ein besonders effektives Gerinnungssystem vor Blutungen geschützt, weil es wegen der Enge des Schädels keinen Platz zum Ausweichen hat, so dass schon kleine Schwellungen zu schweren Schäden führen. „Genau dieses System wird aber durch Marcumar ausgeschaltet“, betont Beyer-Westendorf. Mit der Folge, dass sich das Gehirn gegen Lecks in den Gefäßen nicht mehr optimal wehren kann. Marcumar zählt daher zu den großen Risiken für eine gefährliche Hirnblutung.

Dieses Problem wird nun mit den NOAKs weit effektiver gelöst. Ihre gerinnungshemmende Wirkung ist zwar insgesamt nicht stärker, dafür aber differenzierter als die von Marcumar. Denn sie lassen das Blutgerinnungssystem im Gehirn weitgehend in Ruhe, da sie die Gerinnungsfaktoren 2 oder 10, nicht aber den für das Gehirn wichtigen Faktor 7 hemmen. Der Patient muss also weiter damit rechnen, dass er länger blutet, wenn er



LÄSTIGE NEBENWIRKUNG: Wenn die Gerinnung medikamentös gehemmt wird, fließt das Blut so gut, dass selbst kleinste Wunden ewig bluten.
Foto: Thomas / Adobe Stock

Tödlicher als Aids und Krebs

Bei der Thrombose handelt es sich prinzipiell um den natürlichen und überlebensnotwendigen Vorgang der Blutgerinnung, nur eben an der falschen Stelle, nämlich innerhalb einer Vene, meistens im Hüft- oder Beinbereich. Es bildet sich dann ein Blutgerinnsel, das mit dem Blutstrom mitschwimmen und schließlich im Herzen oder der Lungenarterie stecken bleiben und zu lebensbedrohlichen Verschlüssen führen kann. Was nicht nur Senioren, sondern auch jungen Menschen widerfährt. Insgesamt sterben daran in Deutschland jährlich rund 100.000 Menschen, mehr als durch Verkehrsunfälle, AIDS, Prostata- und Brustkrebs zusammen. jz

Pflegebedürftige profitieren von Beeten und Bäumen Ein Garten ist die beste Medizin

Imke Struck geht mit Bewohnern des Hamburger Matthias-Claudius-Heimes in den Garten der Senioreneinrichtung. Einige Frauen steuern die Tomatenpflanzen im Gewächshaus an und pflücken rote Tomaten. Andere werden von bunten Blüten angezogen und schnuppern an den Blumen. An einem Tisch sitzen Senioren und schnippeln Grünzeug aus dem Garten klein, für Tee und Kräuterbutter – danach wird gekostet. „Unser Garten hat als oberstes Ziel die Mobilität. Die Bewohner bewegen sich nach draußen, genießen die schöne Umgebung und freuen sich, mithelfen zu können. Viele Fähigkeiten können reaktiviert werden“, sagt Gartentherapeutin Struck.

Der mehr als 1000 Quadratmeter große Heimgarten mit einer Anlage zum Gleichgewichtstraining ist auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz zugeschnitten. Dazu gehören Tastkästen, Blumen- und Naschbeete, ein Kneippbereich für Füße und Arme sowie ein Hochbeet, an dem Bewohner unter Anleitung selber säen, pflanzen und ernten. Einst war hier nur eine große Grünfläche mit wenigen Pflanzen und Wegen, nach der Umgestaltung wird der Garten viel mehr genutzt. „Das trägt zum Wohlbefinden bei, was sich im größeren Appetit und Durst der Bewohner äußert“, sagt Heimleiterin Veronika Lattrich und fügt hinzu: „Auch das Gespräch wird angeregt. Dabei gibt es schon mal unterschiedliche Meinungen zum Beispiel über Unkraut. Solche Diskussionen sind gut.“

Ute Budliger hat an einer Zürcher Hochschule wissenschaftliche Studien zum Thema Gartentherapie ausgewertet. Die Studien bestätigten den Nutzen eines Heimgartens – er reduziert



AUSFLUG INS GRÜNE: Ein attraktiver Garten lockt Pflegeheim-Bewohner an die frische Luft, was viele positive Folgen hat.
Foto: Rumpfenhorst

bei den Bewohnern Stress, Aggressionen und Schmerzen, erhöht außerdem Mobilität und Aufmerksamkeit. „Dennoch fehlt in der Praxis oft das Bewusstsein für und das Wissen über die sinnvolle Anlage eines Heimgartens“, lautet eine Erkenntnis der Gartenbauingenieurin nach Gesprächen mit Chefs von sieben Heimen zwischen Basel und Zürich.

Budliger hat spezielle Gartenbeete für alte Menschen entwickelt. Zudem bietet sie in Basel entsprechende Fortbildungen an. „Der richtige Bodenuntergrund ist wichtig, damit es weder Stolperfallen gibt noch Hindernisse für Rollatoren und Rollstühle. Abwechslungsreiche Farben bei den Pflanzen erleichtern Senioren die Orientierung. Ganz entscheidend ist genügend Schatten“, lauten einige ihrer Empfehlungen. Die stoßen nicht selten auf taube Ohren: „Es gibt moderne Heime mit einer aufwendigen Architektur, auf deren Außenflächen man viel Asphalt mit lieblos gestalteten Pflanzkübeln findet.“

Krankenschwester Susanne Büssenschütt hat lange im Pflegemanagement der Caritas in Bremen gearbeitet. Inzwischen entwickelt sie Konzepte für

die Gestaltung von Heimgärten und bietet gartentherapeutische Fortbildungen an. Einer ihrer Grundsätze lautet: „Alles, was bekannt ist, ist positiv.“ Dazu gehören zum Beispiel Kartoffelpflanzen im Eimer. „Das weckt Erinnerungen an die Kindheit auf dem Land oder an den eigenen Schrebergarten.“ Wer nicht mehr mobil ist, wird mit einem bunt bepflanzten Rollator im Zimmer besucht – ein Lächeln übers ganze Gesicht ist der Lohn.

Ein weiterer Aspekt ist die Mobilisierung. Äpfel und Birnen in Reichweite animieren zum Pflücken, also zum Bewegen von Armen und Schultern. Beim Abpflücken von Rosmarin wird ein Griff trainiert, der auch für das Zuknöpfen von Hemden oder Blusen wichtig ist.

Von weitem sichtbare große Sonnenblumen am Ende eines Weges bilden einen starken Anreiz, diesen Weg tatsächlich zu gehen. Alle Pflanzen, die attraktiv für Insekten und Vögel sind, locken auch Menschen, denn die erfreuen sich am Gezwitzchen oder an bunten Schmetterlingen. Wichtig ist nach Büssenschütt Erfahrung zudem eine Gartengestaltung, die auch im Winter ihre Reize hat: „Gerade in dieser Zeit sollten die Bewohner rausgehen.“

Warum bieten so wenige Heime Therapiegärten an? Die Antwort liegt für Lattrich auf der Hand: „Man braucht dafür qualifizierte Mitarbeiter und das erhöht die Personalkosten. Ich halte die aber für angemessen, wenn man sich die positiven Effekte anschaut.“

Joachim Göres

Internet

www.budliger-gartentherapie.ch
www.gartenundtherapie.de

Parkinson macht Angst

Parkinson-Patienten sind häufig von Ängsten geplagt: Weil sie häufiger stürzen, wagen sie sich kaum aus dem Haus. Hinzu kommt bei vielen Betroffenen Scham – deshalb meiden sie Kontakte zu anderen Menschen. Wichtig sei, dass Betroffene ihre Ärzte über solche Ängste informieren, mahnt der Berufsverband Deutscher Neurologen. Je früher eine Angststörung erkannt wird, desto besser stehen die Chancen auf eine erfolgreiche

Therapie. Zum Einsatz kommt meist eine Verhaltenstherapie. Auch Medikamente helfen unter Umständen.

Neben Angststörungen kommen auch Depressionen im Zusammenhang mit Parkinson häufig vor, erläutern die Fachärzte. Sie werden als eigenständiges Merkmal der Erkrankung angesehen und gehen vermutlich auf Veränderungen im Gehirn zurück. Eine Depression äußert sich zum Beispiel durch Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit und Schlafstörungen, die mehr als zwei Wochen anhalten. Behandelt werden sie mit Medikamenten und ergänzend mit Psychotherapie. dpa

Mit Heuschnupfen auf dem Bagger

Tränende Augen, tropfende Nasen: Für Heuschnupfen-Patienten ist das Frühjahr eine Tortur. Berufliche Konsequenzen hat das vor allem für Menschen, die an der frischen Luft arbeiten – denn sie sind den Allergenen ständig ausgesetzt. Da geht es oft nicht ohne Spray und Tabletten, es müssen nur die richtigen sein. Anette Wahl-Wachendorf vom Verband der Werks- und Betriebsärzte: „Bei Leuten, die zum Beispiel schwere Baumaschinen bedienen, ist es wichtig, dass sie durch Anti-Allergika nicht müde werden.“

Zum Glück machen moderne Anti-Allergika gar nicht mehr unbedingt müde, so die Expertin. Unterschiedliche Nebenwirkungen gibt es je nach Präparat aber dennoch. „Da sollten sich Betroffene auf jeden Fall ärztlich beraten lassen.“ tmm

Wickel gegen Gelenkschmerzen

Wer von Gelenkschmerzen geplagt wird, kann ihnen mit Wickeln zu Leibe rücken. Geeignet sei zum Beispiel ein Kohlwickel, erläutert die „Apotheken Umschau“. Dazu muss man Weißkohl waschen, die dicken Rippen heraus schneiden und die Blätter mit dem Nadelholz auspressen. Die Blätter dann um das Gelenk legen, mit einer Mullbinde umwickeln und bis zu zwölf Stunden auf dem Gelenk belassen. Kohl enthält Senföle, das die Haut reizt und so die Durchblutung anregt. Das wirke Entzündungen entgegen und lindere bestenfalls auch den Schmerz, erklären die Experten.

Manchen Rheumatikern tut auch Kälte gut. Hier können Wickel mit Quark helfen. Diese sollten aber nicht direkt aus dem Kühlschrank kommen – der Temperaturunterschied ist dann zu groß. tna

Erkältung kann Herz schädigen

Wer sich mehr als zwei Wochen nach einem grippalen Infekt immer noch ständig schlapp fühlt, sollte das vom Arzt abklären lassen. Müssen Betroffene etwa bei Spaziergängen immer noch Pausen einlegen, obwohl sie dies sonst nicht machen, ist das ein Alarmsignal. Es könnte sein, dass der Infekt das Herz in Mitleidenschaft gezogen hat. Weitere Anzeichen für eine Herz-

muskelentzündung sind Wasseransammlungen in den Beinen, ein Druckgefühl in der Brust oder ein unregelmäßiger Herzschlag, informiert die Deutsche Herzstiftung.

Ein Stück weit vorbeugen lässt sich einer Herzmuskelentzündung, indem man sich gut auskuriert. Körperlich belasten sollten sich Betroffene erst, wenn das Fieber vergangen ist und auch Symptome wie Husten und Gliederschmerzen abgeklungen sind. Schonung ist auch noch angesagt, solange sich jemand schwach und abgeschlagen fühlt. tmm