

Häufig müde, schwach und eine blässere Haut?

Gerinnungshemmer: Unbemerkte Blutungen als Nebenwirkung

Von [Dr. med. Karl Eberius](#) |



Foto:AdobeStock_135708879

Gerinnungshemmer sorgen dafür, dass sich keine Gerinnsel bilden und das Blut ungehindert durch die Adern fließt.

Dass Gerinnungshemmer das Risiko für gefährliche Blutungen erhöhen können, ist kein Geheimnis. Weniger bekannt ist allerdings, dass es sich dabei auch um unbemerkte Blutungen im Körperinneren handeln kann, die im Laufe der Zeit zu einer Blutarmut führen. Damit es dazu erst gar nicht kommt und die positiven Seiten von Gerinnungshemmern im Vordergrund stehen, sollten bei der Einnahme ein paar wichtige Punkte beachtet werden.

Vor einiger Zeit meldete sich in der Herzstiftungs-Sprechstunde ein Mitglied, bei dem eine Blutarmut (= Anämie) aufgetreten war und bei dem nun die Frage bestand, ob daran der verschriebene Gerinnungshemmer schuld sein könnte? Dies ließ sich in diesem Fall eindeutig bejahen. Denn Gerinnungshemmer bremsen nicht nur die überschießende Blutgerinnung, was vor gefährlichen Blutgerinnseln schützt. Darüber hinaus können Gerinnungshemmer auch die normale Gerinnung verlangsamen, wie sie im Körper bei Verletzungen

automatisch zur Blutstillung in Gang gesetzt wird. Als Folge kann es zu Blutverlusten kommen, die im Laufe der Zeit in eine Blutarmut münden.

Wichtig: Bei den Blutungen muss es sich keinesfalls um offensichtliche Blutungen handeln wie etwa Nasenbluten oder blaue Flecken, auch unbemerkte Blutungen sind möglich, was besonders beim Auftreten im Magen-Darm-Trakt oft der Fall ist. Nicht selten fallen die Blutverluste dann erst nach Wochen oder Monaten auf, z. B. wenn eine routinemäßige Blutabnahme zufällig einen zu niedrigen Hämoglobin-Wert oder zu wenig rote Blutkörperchen zeigt. Man selbst stellt dabei häufig eine verstärkte Müdigkeit fest und bei genauem Hinsehen auch eine blässere Haut, was eine klassische Kombination bei einer Blutarmut darstellt. In dieser Situation darf der Gerinnungshemmer allerdings auf keinen Fall ohne ärztliche Rücksprache einfach abgesetzt werden. Zum einen sind Gerinnungshemmer bei vielen Herz-Kreislauf-Erkrankungen immens wichtig, z. B. um sich vor der Entstehung von Blutgerinnseln im Herz zu schützen, die mit dem Blutstrom ins Gehirn gelangen können und dort einen Schlaganfall verursachen. Zum anderen kommen für eine Blutarmut auch andere Ursachen in Frage wie etwa Magengeschwüre, kleine Schleimhaut-Wucherungen im Dickdarm oder auch eine unzureichende Blutneubildung aufgrund eines Mangels an Eisen, Vitamin B12 oder Folsäure. Dies muss immer gewissenhaft abgeklärt werden, bevor ein Gerinnungshemmer vorschnell angeschuldigt wird.

Das gehört zu einer guten Abklärung

Nachdem eine Blutarmut festgestellt wurde, sollte im nächsten Schritt anhand weiterer Blutwerte überprüft werden, ob entweder eine gestörte Blutbildung verantwortlich ist oder der vermutete Blutverlust in Frage kommt.

Richtungsweisend ist dabei insbesondere der Anteil an sogenannten Retikulozyten im Blut, bei denen es sich um noch unreife rote Blutkörperchen handelt und wobei zu niedrige Werte auf eine gestörte Blutneubildung hinweisen. Von großer Bedeutung ist beispielsweise auch die Bestimmung des Eisen-Wertes und anderer Parameter des Eisenstoffwechsels, um auf keinen Fall einen Eisenmangel zu übersehen, der zu den häufigsten Gründen einer Blutarmut zählt.

Bei Hinweisen auf eine Blutung im Magen-Darm-Trakt kann eine Untersuchung auf Blut im Stuhl durchgeführt werden – am besten mit einem immunologischen Test, bei dem im Unterschied zu früheren Stuhltests sehr spezifisch menschliches Hämoglobin nachgewiesen werden kann.

Sollte die Detail-Analyse der Blutwerte eine Blutung anzeigen, kann zum Auffinden der Blutung eine Magen- und auch eine Darmspiegelung eine große Hilfe sein. Zudem lassen sich Blutungsquellen im Dünndarm – beispielsweise durch Gefäßmissbildungen – mittels Video-Kapsel-Endoskopie oder der sogenannten Doppelballon-Enteroskopie nachweisen und mit letzterer auch

behandeln. Insgesamt können auf diese Weise versteckte Blutungsquellen im Verdauungstrakt sehr gut erkannt werden.

Schutz vor Nebenwirkungen: Das können Sie selbst tun

Jeder kann selbst viel dazu beitragen, dass es bei der Einnahme eines Gerinnungshemmers nicht zu Nebenwirkungen kommt. An erster Stelle steht, den Gerinnungshemmer tatsächlich so einzunehmen, wie er sinnvollerweise verordnet wurde, was eigentlich selbstverständlich klingen mag. Doch in der Realität wird die tägliche Einnahme nicht selten vergessen, was insbesondere bei kurzwirksamen Gerinnungshemmern zu deutlichen Schwankungen der Gerinnungswerte führen kann. Sehr zu empfehlen sind daher kleine Medikamenten-Boxen, deren Fächer mit den Wochentagen beschriftet sind und womit sich auch versehentlich mehrfach eingenommene Tages-Dosen zuverlässig verhindern lassen.

Auf Gemüse mit Vitamin K verzichten?

Nach wie vor taucht immer wieder die Frage auf, ob man unter Phenprocoumon-haltigen Gerinnungshemmern wie **Marcumar**, **Phenprogamma** oder **Falithrom** auf Vitamin K-reiches Gemüse verzichten sollte, da Phenprocoumon im Körper ein Gegenspieler des Vitamin K ist. Allerdings ist ein solcher Verzicht grundsätzlich nicht notwendig. Wichtig ist vielmehr im Verlauf von Tagen auf eine einigermaßen konstante Vitamin K-Aufnahme zu achten, was meist einfach zu erreichen ist, wenn man eine möglichst gleichmäßige und ausgewogene Ernährungsweise bevorzugt.

Sehr zu empfehlen ist es bei diesen Phenprocoumon-haltigen Gerinnungshemmern dagegen, den Gerinnungswert »INR« regelmäßig selbst zu messen, statt ihn z. B. alle vier Wochen in der Sprechstunde bestimmen zu lassen. Auf diese Weise ist oft eine deutlich bessere Gerinnungseinstellung zu erreichen. An vielen Orten werden dazu Schulungen angeboten, wozu man sich in der Sprechstunde Informationen geben lassen kann.

Achtung: Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten

Wissen sollte man, dass andere Medikamente die Wirkung von Gerinnungshemmern beeinflussen können oder sogar selbst Auswirkungen auf die Gerinnung haben, was zu gefährlichen Blutgerinnseln oder auch umgekehrt zu Blutungen führen kann. Auch frei erhältliche Medikamente sollten daher grundsätzlich nur nach ärztlicher Absprache eingenommen werden, was insbesondere bei rezeptfreien Medikamenten wie etwa Rheuma- und Schmerzmitteln immer wieder vergessen wird. Zum Beispiel hemmt Acetylsalicylsäure (ASS) die Blutgerinnung zusätzlich und steigert damit das Blutungsrisiko. Am besten man fragt in der Sprechstunde kurz nach, welche Schmerzmittel bei dem jeweils verschriebenen Gerinnungshemmer erlaubt sind.

Fazit: Bei der Einnahme eines Gerinnungshemmers sollte man wissen, dass als Nebenwirkung auch unbemerkte Blutverluste möglich sind. Nicht zuletzt bei einer blasseren Haut und verstärkter Müdigkeit ist daher auch an eine Blutarmut zu denken. Fällt dann bei einer Blutabnahme ein verringerter Hämoglobin-Wert auf, sollte dies unbedingt ernst genommen werden und eine sorgfältige Abklärung erfolgen, um nicht leichtfertig eine Blutung zu übersehen.



Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. med. Michael Kentsch, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Chefarzt der Medizinischen Klinik am Klinikum Itzehoe. Zu den klinisch-wissenschaftlichen Schwerpunkten des Herzexperten zählen u. a. die interventionelle und konservative Therapie der koronaren Herzkrankheit, die Therapie des arteriellen Hypertonus und die Diagnostik und Therapie von Herzrhythmusstörungen.

Redaktion: [Dr. med. Karl Eberius](#)

<https://www.herzstiftung.de/gerinnungshemmer-nebenwirkung-unbemerkte-blutungen.html>