



Fragen an den tz-Redakteur
Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Medizin-Seite? Unser Redakteur Andreas Beez ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: gesundheit@merkurtz.de

Mehr zum Thema Gesundheit auf
www.tz.de/ratgeber/gesundheit

Studie zu Blutverdünnern beweist: Neue Mittel effektiver und sicherer

Bessere Tabletten gegen Schlaganfall



Im Kampf gegen Schlaganfälle spielen Medikamente eine Schlüsselrolle. Sie sollen vor allem verhindern, dass sich im Herzen Blutgerinnsel bilden, ins Gehirn geschwemmt werden und dort Gefäßverschlüsse verursachen. Doch bei diesen millionenfach verordneten Mitteln gibt es erhebliche Unterschiede. Das kristallisierte sich jetzt in einer großen Studie heraus. Andreas Beez

Der GAU im Gehirn trifft jedes Jahr 270 000 Menschen. In etwa jedem dritten Fall stecken Herzrhythmusstörungen dahinter – genauer gesagt Vorhofflimmern. Zwar ist diese häufigste Herzrhythmusstörung an sich harmlos. Aber sie kann eine gefährliche Kettenreaktion in Gang setzen. Denn dadurch können sich im Herzen Blutgerinnsel bilden. Sie können ins Gehirn gelangen und dort kleine Äderchen verstopfen – mit dramatischen Folgen: Binnen Sekunden sterben Gehirnzellen ab. „Vorhofflimmern wird nach wie vor oft unterschätzt“, warnt der Münchner Präventionsmediziner und Kardiologe Professor Martin Halle vom Uniklinikum rechts der Isar. „Viele Betroffene – gerade ältere Menschen – wissen oftmals gar nicht, dass sie diese Herzrhythmusstörungen haben. Oder sie bemerken, dass ihr Puls ab und zu etwas unregelmäßig wird, messen diesen Episoden aber keine größere Bedeutung zu.“ Von Vorhofflimmern ist des-

halb die Rede, weil sich die Blutpfropfen (Fachbegriff Thromben) meist im Bereich der linken Herzvorkammer und im linken Vorhof bilden. Dort ist während des Vorhofflimmerns der Blutfluss vermindert, und es entstehen mehr Thromben.

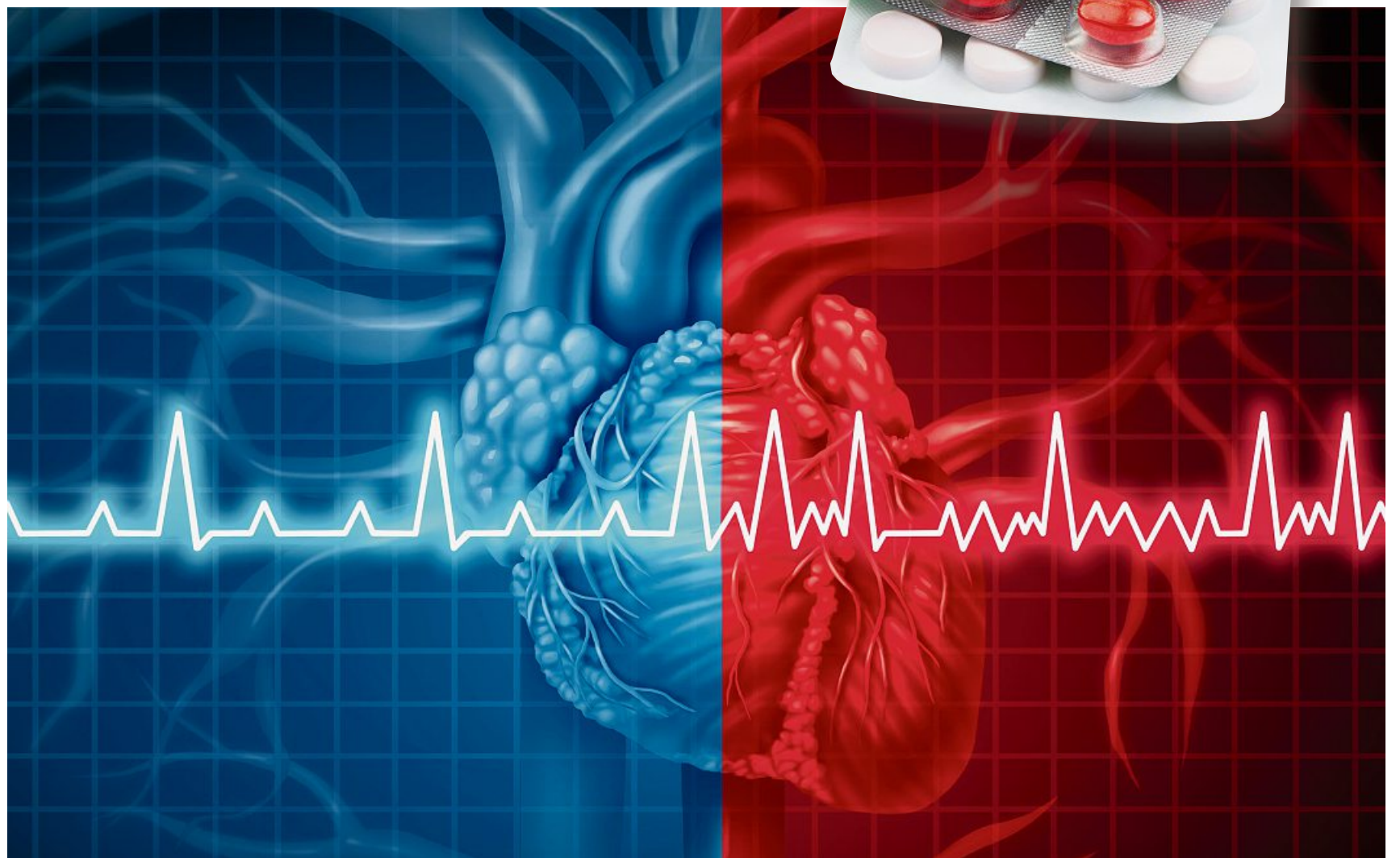
Um dieses Risiko in Schach zu halten, verordnen die Ärzte ihren meist älteren Patienten Blutgerinnungshemmer. Auf Medizinerdeutsch werden sie Antikoagulanzen genannt. Diese Medikamente bergen allerdings auch Risiken. Denn sie erhöhen die Gefahr einer Gehirnblutung – und damit eines sogenannten hämorrhagischen Schlaganfalls. Insofern gilt der Einsatz dieser Tabletten durchaus als Gratwanderung.



➤ Vorhofflimmern birgt ein hohes Schlaganfall-Risiko

Professor Martin Halle

Wie effektiv und sicher die Therapie ist, hängt auch von der Wahl der Präparate ab. Bereits seit Jahrzehnten wird durch Medikamenten-Klassiker Marcumar verschrieben. Er gehört zur Wirkstoffgruppe der Vitamin-K-Antagonisten, ist besonders erforscht und in der Re-



Vorhofflimmern bringt das Herz aus dem normalen Takt – links ein normaler Rhythmus, rechts ein gestörter.

FOTO: PANTHER

gel gut verträglich. Doch wie sich jetzt in einer großen Studie unter Federführung der Uni Innsbruck herausgestellt hat, wirkt Marcumar deutlich schlechter und birgt ein höheres Blutungsrisiko als moderne Medikamente aus der Wirkstoffgruppe der neuen oralen Antikoagulanzen (NOAK). Dazu gehören Mittel wie Eliquis, Pradaxa, Lixiana oder Xarelto.

Für ihre Studie analysierten die österreichischen Wissenschaftler die Krankenge-

schichten von 4384 Patienten mit Gerinnungshemmern. Das Ergebnis: Wer die neuen Medikamente schluckte, hatte im Vergleich zur Marcumar-Therapie rein statistisch gesehen ein um 41 Prozent geringeres Schlaganfall-Risiko. Gleichzeitig war das Risiko einer Gehirnblutung unter Marcumar um 32 Prozent höher als unter den NOAK. Das bedeutet unterm Strich einen erheblichen Vorteil für die neuen Medikamente: mehr Schlaganfallschutz

und weniger Blutungen. Das berichtet der ORF.

Für die neuen Mittel spricht auch die unkompliziertere Anwendung. Denn die Dosierung von Marcumar muss relativ aufwendig eingestellt werden, es sind regelmäßige Laborkontrollen der Blutgerinnungswerte erforderlich. „Deshalb werden die meisten Patienten mit Vorhofflimmern heute mit den neuen Medikamenten behandelt – außer bei bestimmten Herzklappenerkrankun-

gen wie Stenosen. Hier hat Marcumar Vorteile“, weiß Halle. Im Regelfall allerdings sind Eliquis, Pradaxa & Co. für die Patienten viel leichter zu händeln. „Es gibt im Wesentlichen zwei Arten von Präparaten. Die einen wirken etwa zwölf Stunden, die anderen 24 Stunden. Vor einer Zahnbehandlung oder einer Darmspiegelung kann man sie einfach absetzen und hinterher einfach wieder einnehmen, bei Marcumar ist die Überbrückung aufwendi-

ger und man muss die Werte nach der erneuten Einnahme erst wieder kontrollieren“, erläutert Halle. Diese Kontrollen dürfe man auch nicht vernachlässigen, mahnt der Präventionsmediziner. Denn ein zu niedriger sogenannter INR-Wert steigert das Risiko für einen Gefäßverschluss (ischämischer Schlaganfall) und ein zu hoher das Blutungsrisiko. Nach Experten-schätzungen ist aber nur etwa jeder zweite Marcumar-Patient optimal eingestellt.

Bluthochdruck stresst Hirngefäße

Neben Gefäßverschlüssen droht auch Demenz - Vorbeugung bis ins hohe Alter

Ein Schlaganfall gehört zu den am meisten gefürchteten Erkrankungen – ebenso wie Demenz beziehungsweise Alzheimer als häufigste Form. Für beide Horror-Erkrankungen gibt es einen großen Risikofaktor: Bluthochdruck. Dass er Gefäßverschlüsse befeuert, ist bereits lange bekannt, doch seit einigen Jahren gerät auch ein Zusammenhang zwischen Hypertonie und Demenz verstärkt in den Fokus der Wissenschaft. So zeigte sich in einer vor vier Jahren veröffentlichten Studie, dass die erfolgreiche medikamentöse Einstellung von Bluthochdruck das Demenz-Risiko um zwölf Prozent senkt und je-

nes von Alzheimer sogar um 16 Prozent.

Allerdings lässt sich Bluthochdruck nicht nur durch Medikamente, sondern auch durch sogenannte Lebensstilmaßnahmen bekämpfen. Dazu gehören eine gesunde Ernährung und das Vermeiden von Übergewicht. „Als Faustregel gilt: Wer zehn Kilo abspeckt, der kann seinen Blutdruck allein dadurch um zehn mm/Hg senken“, weiß Prof. Martin Halle. „Und: Man sollte möglichst wenig Salz essen. Denn Salz bindet Wasser im Körper, erhöht so das Blutvolumen und dadurch den Blut-



Bestform-Präventionsprogramm in St. Josef: Senioren trainieren, um Erkrankungen vorzubeugen.

FOTO: SCHLAF

druck. Beim Essen nicht nachsalzen! Zudem sollte man nur wenig Alkohol trinken“, rät Halle.

Ein weiterer wesentlicher Faktor im Kampf gegen zu hohe Blutdruckwerte ist regel-

mäßige Bewegung – am besten fünf Mal wöchentlich mindestens 15 Minuten. Dieses Programm drückt den Blutdruck. In der Regel sinken die Werte um zehn mm/Hg, manchmal gehen sie aber sogar um 20 mm/Hg zurück. „Erste Erfolge bei der Blutdruckmessung stellen sich bereits nach etwa drei Monaten ein“, weiß der Präventionsmediziner.

Regelmäßiges Training lohnt sich übrigens bis ins hohe Alter. „Wer sich regelmäßig bewegt, steigert seine Lebensqualität und seine Leistungsfähigkeit, leidet selte-

ner an chronischen Erkrankungen, Schlaganfällen, Herzinfarkten, Diabetes oder Demenz“, berichtet Halle. Deshalb hat er mit seinem Sportwissenschaftler-Team und der Beisheim-Stiftung unter anderem ein spezielles Bewegungsprogramm für die Bewohner von Senioreneinrichtungen entwickelt. An diesem sogenannten bestform-Programm haben bereits über 400 Senioren in mehr als 20 oberbayerischen Häusern teilgenommen. Wie sehr sie von den zwei Mal wöchentlichen Übungseinheiten profitieren, wird derzeit in einer der weltweit größten Studien ihrer Art an der TU München ausgewertet.

➤ Der Schnelltest für den Notfall

Mit dem FAST-Test lässt sich schnell und einfach prüfen, ob ein Schlaganfall-Verdacht auch begründet ist. Die englische Abkürzung FAST steht dabei für Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit). Die meisten Schlaganfälle lassen sich so innerhalb weniger Sekunden feststellen. Und so funktioniert der Test: Face: Bitten Sie die Person zu lächeln. Ist das Gesicht einseitig verzogen? Das deutet auf eine Halbseitenlähmung hin. Arms: Bitten Sie die Person, die Arme nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung können nicht beide Arme gehoben werden, sinken oder drehen sich. Speech: Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen. Ist sie dazu nicht in der Lage oder klingt die Stimme verwaschen, liegt vermutlich eine Sprachstörung vor. Time: Wählen Sie unverzüglich die 112.

