



Heilpraktiker  
Lars Petersen

## Soundness

Gesundheitsinformationen für interessierte Menschen – Folge 7

# Magenschutz durch Säureblocker – eine Dauerlösung?

Immer mehr Patient\*innen, die mich in meiner Praxis aufsuchen, haben von ihren Ärzt\*innen sog. Protonenpumpenhemmer (PPI) – zu Deutsch: Magensäureblocker – verschrieben bekommen. Oft wird in diesem Zusammenhang von „Magenschutz“ gesprochen. Was viele Betroffene nicht wissen: diese Medikamentengruppe ist gar nicht für eine Dauermedikation gedacht! Bei ihrer Zulassung wurde von einer Einnahmedauer von 6 Wochen ausgegangen. Mittlerweile erhärten sich viele Hinweise auf z.T. erhebliche Unerwünschte Arzneiwirkungen (UAW) bei kontinuierlicher Einnahme.

Eine eindeutige Indikation für PPIs sind kurzfristige Therapien mit Medikamenten, die den Magen belasten. Klassisches Beispiel hierfür ist eine Stoßtherapie mit hochdosiertem Cortison, bei der ohne die PPI die Entwicklung eines Magengeschwürs recht wahrscheinlich wäre. Hier kann im besten Sinne von „Magenschutz“ gesprochen werden. Auch vorübergehenden Schmerzmittelgaben nach Operationen leisten PPI gute Dienste.

Ein recht häufig vorkommender Fall ist aber auch, dass Menschen dauerhaft Schmerzmittel einnehmen, z.B. sog. NSAR wie Diclofenac oder Ibuprofen. Die Folge kann die Entstehung von Magenschmerzen durch Säureüberschuss sein. Diese Magenschmerzen nun dauerhaft mit PPI zu bekämpfen ist ein eindeutig nicht indiziertes Vorgehen und kann erhebliche negative gesundheitliche Auswirkungen haben. Auch bei chronischem Sodbrennen wird oft eine Langzeiteinnahme verordnet, die allerdings die Ursache nicht behebt.

### Die richtige Menge an Magensäure ist wichtig

Die Magensäure ist ein **wichtiger Faktor der sog. unspezifischen humoralen Abwehr**. Dabei bedeutet unspezifisch, dass sie nicht speziell bestimmte Erreger bekämpft sondern alle gleichermaßen, und humoral bedeutet, dass es sich um eine Körperflüssigkeit handelt. Durch das Abtöten von Keimen, die über den Mund zugeführt wurden, bleibt die Darmflora gesund und im Gleichgewicht und die Gefahr einer Fehlbesiedlung mit krank machenden Keimen wird reduziert.

Desweiteren ist die Magensäure ein **wichtiges Verdauungssekret**. Bei der Verdauung von Proteinen (Eiweiß) löst die Säure die räumlichen Quartär- und Tertiärstrukturen der Proteine auf, so dass den eiweißverdauenden Enzymen des Magens und später der Bauchspeicheldrüse eine größere Angriffsfläche geboten wird. Die in der Nahrung enthaltenen Eisenionen werden durch die Säure zu **Eisenchlorid** gebunden und können im Darm besser aufgenommen werden.

Die Zellen der Magenwand, die die Säure bilden und ausschütten – die sog. Belegzellen – produzieren auch den sog. **Intrinsic-Factor** und geben ihn mit der Säure in den Magen ab. Dieser ist Voraussetzung für die später im letzten Abschnitt des Dünndarms erfolgende Aufnahme des **Vitamins B<sub>12</sub>** (ich empfehle Ihnen zum Thema Vitamin B<sub>12</sub> die Folge 4 von Soundness).

### Die Folgen eines Mangels an Magensäure durch Langzeiteinnahme von PPI ...

... sind sehr umfangreich. Es fängt mit der **mangelnden Resistenz gegen Erreger** an. Da diese nicht ausreichend abgetötet werden, kommt es vermehrt zu Infektionen mit dem Bakterium Campylobacter, Pilzen oder dem sehr gefährlichen Erreger Clostridium difficile, der zu schwerwiegenden, mitunter tödlichen Dickdarmentzündungen mit Perforation führt. Es kann sogar dazu kommen, dass Erreger, die als Aerosol aus dem Magen eingeatmet werden, eine Lungenentzündung auslösen.

Desweiteren kann es zu **Mangelzuständen an Eisen und Vitamin B<sub>12</sub>**, aber auch an **Magnesium** kommen. Dieser wird oft übersehen und führt zu einer Reihe von unspezifischen Symptomen des Unwohlseins (zu Magnesiummangel wird es einen eigenen Soundness-Newsletter geben). Sogar schwere, lebensbedrohliche Mangelzustände wurden beobachtet.

Es kann aber noch schlimmer kommen. Da der Magen mit seinem Eigenhormon „Gastrin“ versucht, gegen den Säuremangel anzugehen, erhöht der Gastrinüberschuss das Risiko für **Magenkrebs-erkrankungen**. PPI auf Dauer eingenommen erhöhen das Risiko einer Nierenentzündung, einer terminalen Niereninsuffizienz (Dialysepflicht!), das Risiko einer **Demenzerkrankung** um 44%!!!, das Risiko eines **Herzinfarktes** um 16-21%, das Risiko einer **Osteoporose** um 44%. Es konnte in einer sog. Längsschnittstudie gezeigt werden, dass die Sterblichkeit bei Langzeiteinnahme im Vergleich zu Patient\*innen, die keine PPI auf Dauer nehmen, um bis zu 23% erhöht ist. Je länger die Einnahme umso höher das Risiko.

In den USA wurden PPI aufgrund ihrer Langzeitfolgen in die sog. „Beers-Liste“ aufgenommen, die für ältere Patient\*innen potentiell eher ungeeignete Medikamente listet.

Es könnten noch viele weitere UAW dazukommen, denn die PPI hemmen nicht spezifisch die Protonenpumpen der Belegzellen des Magens, sondern unspezifisch alle Protonenpumpen an allen Zellen, die Säure ausscheiden.

### Gewöhnen Sie sich nicht an PPI!

Die Einnahme von PPI kann wie oben beschrieben kurzfristig sehr sinnvoll sein. Auf keinen Fall sollten Sie sich an die Einnahme gewöhnen und sie möglichst nicht länger als einige Wochen durchführen. Besprechen Sie mit ihrem/ihrer Therapeut\*in ihres Vertrauens, wie sie die eigentliche Erkrankung ursächlich behandeln können.

### Interessiert an weiteren Ausgaben von Soundness?

Dann melden Sie sich gern für den Soundness-Newsletter an oder besuchen Sie meine Webseite [www.heilpraxis-petersen.de](http://www.heilpraxis-petersen.de) und klicken dann auf Soundness. Der direkte Link zur Anmeldung:



### WICHTIGER HINWEIS

Die Angaben in den Soundness – Newslettern dienen Ihrer allgemeinen Information. Sie stellen keine individuelle Beratung oder Therapie dar. Der Umgang mit den gegebenen Informationen erfolgt auf Ihre eigene Verantwortung. Bei Beschwerden suchen Sie bitte Rat beim Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker\*in.