

# Protonenpumpen-Hemmer (PPI)

**Protonenpumpen-Hemmer sind Säureblocker, die im Magen die Säurebildung vermindern. Sie werden bei Magengeschwüren oder starkem Sodbrennen eingesetzt – und immer häufiger auch bei Stress oder Schmerzmitteln. Eine langfristige Einnahme ist jedoch oft unnötig und birgt Risiken.**

## Wie wirken Protonenpumpen-Hemmer?

Magengeschwüre, Entzündungen im Magen-Darm-Trakt oder starkes Sodbrennen entstehen durch eine gesteigerte Magensäurebildung. Protonenpumpen-Hemmer neutralisieren die Magensäure kurzfristig oder blockieren ihre Produktion.

## Wann sind Protonenpumpen-Hemmer sinnvoll?

Die verschreibungspflichtigen PPI-Arzneimittel sind für Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre sowie für heftiges Sodbrennen (Refluxkrankheit) geeignet. Um Magengeschwüren vorzubeugen, kommen sie zudem bei Risikopatienten zum Einsatz, die längere Zeit bestimmte Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Diclofenac einnehmen, die den Magen schädigen können. Viele Patienten erhalten auch während eines Klinikaufenthaltes Säureblocker, um Beschwerden zu verhindern – zur sogenannten Stressprophylaxe. Nach der Entlassung, zurück in gewohnter Umgebung, sind die Säureblocker häufig aber nicht mehr nötig.

Die rezeptfreien PPI-Arzneimittel aus der Apotheke sind generell nur für eine kurzzeitige Behandlung von Sodbrennen oder Magenbeschwerden für maximal 14 Tage geeignet.

## Mögliche Probleme

Jede Langzeitbehandlung mit Protonenpumpen-Hemmern ist ein tiefer Eingriff in die Körperfunktion, da die Produktion der Magensäure um bis zu 98 Prozent blockiert wird. Es treten Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Durchfall, Verstopfung, Blähungen oder Hautausschlag auf. Da die Magensäure zudem für die Infektabwehr wichtig ist, erhöht sich das Risiko für bakterielle Infektionen.

Besonders bei älteren Menschen kann die Kalziumaufnahme knochenschädigend vermindert werden, da der saure Magensaft das Kalzium der Nahrung normalerweise für den Körper verwertbar macht. Zudem können alle Säureblocker die Wirkung anderer Arzneimitteln verstärken (z. B. einige Schlafmittel) oder abschwächen (z. B. Schilddrüsenmedikamente).

## Unser Tipp:

Protonenpumpen-Hemmer behandeln nur die Symptome Ihrer Beschwerden, nicht die Ursache. Besprechen Sie daher mit Ihrem Arzt, welche Maßnahmen Ihren Magen stärken können:

- Achten Sie auf Ihre Ernährung: Scharfe Speisen, Alkohol und Nikotin reizen den Magen.
- Vermeiden Sie hastiges Essen, große fetthaltige Portionen und Mahlzeiten unmittelbar vor dem Schlafengehen.
- Reduzieren Sie starkes Übergewicht, da dieses den Rückfluss von Magensäure begünstigt.
- Schlafen Sie mit erhöhtem Oberkörper, um Sodbrennen zu mindern.
- Reduzieren Sie Ihren Alltagsstress.

## Wir wünschen Ihnen für Ihre Gesundheit alles Gute!

Ihre  
**BARMER**