



### Was kann ich selbst für einen gesunden Magen tun?

Mit einfachen Änderungen Ihrer Lebensgewohnheiten können Sie selbst Ihre Gesundheit stärken. Nachfolgend finden Sie einige davon aufgelistet:

- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung und vermeiden Sie scharfe Speisen sowie kohlenstoffhaltige Getränke
- Vermeiden Sie späte Mahlzeiten
- Reduzieren Sie den Konsum von Genussmitteln wie Nikotin, Kaffee und Alkohol
- Vermeiden Sie Übergewicht
- Reduzieren Sie Ihren Alltagsstress

**Vertrauen Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn kein PPI verordnet wird oder abgesetzt werden soll. Sie/er kann beurteilen, ob Ihnen die Einnahme einen Vorteil bringt.**

Weitere Informationen zum Thema finden Sie im Internet unter:

[www.aok-rps-medikamente.de](http://www.aok-rps-medikamente.de)

**AOK Rheinland-Pfalz/Saarland  
Die Gesundheitskasse.**

Virchowstraße 30  
67304 Eisenberg  
service@aok.de  
aok.de/pk/rps/

## Patient/inneninformation Protonenpumpeninhibitoren (Säureblocker) – Magenschutz oder Risiko?

Mit dieser Patient/inneninformation möchten wir Ihnen Wissenswertes zum Thema Protonenpumpeninhibitoren (Säureblocker) mitteilen.

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland  
Die Gesundheitskasse.



### **Was sind Protonenpumpeninhibitoren und wie wirken sie?**

Protonenpumpeninhibitoren, kurz PPI, werden als Säureblocker bezeichnet, da sie die Bildung von Magensäure unterdrücken. Durch die Ärztin bzw. den Arzt werden häufig die Wirkstoffe Pantoprazol, Omeprazol oder Esomeprazol verordnet.

### **Wofür werden PPI angewendet?**

Säureblocker werden für Erkrankungen eingesetzt, bei denen die Magensäureproduktion aus dem Gleichgewicht geraten ist. Auch bei der kurzzeitigen Einnahme von magenreizenden Medikamenten kommen Sie zum Einsatz.

### **Kann mir eine dauerhafte Einnahme von PPI schaden?**

Eine dauerhafte Einnahme von Säureblockern kann zu schwerwiegenden und ernsthaften Nebenwirkungen führen wie:

- Mineralstoffmangel (Magnesium und Calcium)
- erhöhtes Risiko für Knochenbrüche durch eine verminderte Calciumaufnahme
- Mangel an Spurenelementen (Zink und Eisen)
- Vitamin B12-Mangel
- Bakterielle Infektionen von Magen und Darm werden begünstigt
- die Wirkung anderer Medikamente kann negativ beeinflusst werden

**Eine Therapie mit PPI sollte daher nur nach strenger ärztlicher Indikation erfolgen.**

**Sofern Protonenpumpeninhibitoren langfristig eingenommen werden, sollte die Medikation durch die behandelnde Ärztin bzw. den behandelnden Arzt in regelmäßigen Abständen überprüft und gegebenenfalls abgesetzt werden.**

### **Meine Ärztin/mein Arzt möchte den PPI absetzen, muss ich Bedenken haben?**

Nein, Sie müssen sich keine Gedanken machen. Anhand Ihrer Erkrankung und Beschwerden wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt entscheiden, ob die weitere Einnahme eines Säureblockers notwendig ist. Bei Krankenhausaufenthalten werden Säureblocker unter anderem auch zur Vorbeugung von stressbedingten Beschwerden eingesetzt. Die weitere Einnahme nach dem Krankenhausaufenthalt ist in den meisten Fällen jedoch nicht mehr notwendig.

### **Ich nehme bereits länger PPI ein. Kann ich diesen einfach weglassen?**

Nein, bei Einnahme von Säureblockern über einen längeren Zeitraum sollten diese nicht von heute auf morgen abgesetzt werden. Beim abrupten Absetzen kann es zu einer kurzzeitigen Verschlimmerung der Beschwerden kommen. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird mit Ihnen in einem Zeitplan festlegen, nach welchem Schema Sie den Säureblocker absetzen können, sodass Sie auch in dieser Zeit beschwerdefrei bleiben.