

Sodbrennen

„Gastroösophagealer Reflux“ steht im Befund des behandelnden Arztes. Besser bekannt ist diese Beschwerde aber unter dem Namen „Sodbrennen“. Mindestens jede Dritte Person ist jedes Jahr einmal davon betroffen. Um das unangenehme Aufstoßen und Brennen in der Speiseröhre zu vermeiden, lassen sich viele Menschen vom Arzt sogenannte „Protonenpumpenhemmer“ (auch „PPI`s“ genannt, z.B. Omeprazol oder Pantoprazol) verschreiben. Damit scheint erst einmal alles gut zu sein, weil die PPI`s die Magensäureproduktion verringern. Schließlich wird dadurch auch die Bildung von Geschwüren, narbigen Verengungen und Bildung von Karzinomen in der Schleimhaut vorgebeugt. Aber ist eine dauerhafte Einnahme wirklich unschädlich?

Um zu verstehen, warum sich eine dauerhafte Einnahme der Säureblocker als ungünstig erweisen kann, muss die Wirkung der physiologischen Vorgänge im Körper einmal nachvollzogen werden:

- Die 2-3 Liter Magensäure, die von der Magenschleimhaut gebildet wird, dient insbesondere dazu, die mit der Nahrung zugeführten Eiweiße aufzuspalten. Durch die eingenommenen Säureblocker gelangen die Eiweiße teilweise unverdaut in den Darm. Bakterien bauen diese unverdauten Proteine zu Ammoniak um.
- Ammoniak ist Gift für den Körper. Leber und Niere müssen Schwerstarbeit zur Entgiftung leisten und werden stark belastet. Die Leber kann ihrer eigentlichen Aufgabe dann nicht mehr nachgehen (z.B. Herstellung der Bluteiweiße, Speicherung lebenswichtiger Stoffe, Bildung von Gallensäure, Abbau von Hormonen und Medikamenten). Es kann sich eine Fettleber entwickeln.
- Im Darm verändert sich das Milieu und er wird vermehrt durchlässig. Es können Inhalte aus dem Darm ins Körperinnere übertreten. Dadurch können Nahrungsunverträglichkeiten, Allergien und Darmentzündungen entstehen.
- Die Magenschleimhaut produziert den Intrinsic-Faktor für die Aufnahme von zugeführtem Vitamin B-12. Wird die Säureproduktion geschwächt, ist ein entsprechender Vitaminmangel möglich (Folge: Muskelschwäche, Schwindel, Sensibilitäts- und Konzentrationsstörungen, Depression). Auch die Gefahr der Osteoporose steigt.

Sämtliche soeben genannte Nebenwirkungen sind in der Packungsbeilage der PPI`s aufgeführt.

Nicht zu vergessen ist die Tatsache, dass der Körper ja nicht ohne Grund Magensäure produziert. Er wird daher immer versuchen, die Produktion (vermehrt) wieder in Gang zu bringen. Gerade ein plötzliches Absetzen der Säureblocker führt zu einer regelrechten Überschwemmung. Eine entsprechende Abhängigkeit kann sich dadurch entwickeln.

Zunächst sollte unbedingt eine Frage geklärt werden: Wie ist es überhaupt zu dem Sodbrennen gekommen? Es ist dringend notwendig, erst einmal die Ursache herauszufinden. Hierzu gehört:

- Schwäche des Schließmuskels am Mageneingang, Zwerchfellbruch
- Magenschleimhautentzündung durch das Bakterium *Helicobacter pylori*
- Üppige Mahlzeiten, Alkohol, Kaffee, Zitrusfrüchte
- Medikamente
- Stress

Kurzzeitige Einnahmen von Säureblockern zur Heilung von Geschwüren o.ä. haben sicherlich ihre Daseinsberechtigung. Doch von einer langfristigen Einnahme ohne Ergründung der Ursache sollte abgesehen werden.