



Säureblocker: Schädlich für die Nieren

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 15 Dezember 2020

Säureblocker und Medikamente, die man zur Behandlung von Magenschleimhautentzündungen oder auch Magengeschwüren einsetzt, werden immer häufiger mit einem erhöhten Risiko für Nierenschäden in Verbindung gebracht.

Medikamente gegen Magenbeschwerden: Hohes Risiko für Nebenwirkungen

Sodbrennen, Reflux und andere Magenprobleme, wie Magenschleimhautentzündungen und Magengeschwüre sind so weit verbreitet, dass sie schon fast wieder normal sind. Entsprechend häufig werden Medikamente gegen diese Beschwerden verordnet.

Besonders beliebt sind dazu die sog. Säureblocker, auch Protonenpumpeninhibitoren genannt oder abgekürzt PPI. Sie reduzieren direkt in den Zellen der Magenschleimhaut die Produktion der Magensäure. Antazida wie Rennie beispielsweise neutralisieren hingegen "nur" die bereits gebildete Magensäure.

Auch die sog. Histaminrezeptorblocker (Antihistaminika) werden nicht nur bei Allergien, sondern gerne auch bei krankem Magen gegeben, etwa wenn eine Magenschleimhautentzündung vorliegt. Denn Histaminrezeptoren - die von den Antihistaminika blockiert werden - finden sich bevorzugt in der Magenschleimhaut, wo sie ebenfalls an der Magensäureproduktion beteiligt sind.

Da beide Medikamente meist langfristig, teilweise über Jahre oder sogar dauerhaft eingenommen werden, haben sie ausreichend Zeit, um gravierende Nebenwirkungen zu verursachen.

Gerade die Protonenpumpeninhibitoren PPI sind für ihre zahlreichen unerwünschten Wirkungen bekannt. Dazu gehören Übelkeit, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ein chronischer Vitamin-B12-Mangel, Mineralstoffmangel, eine abnehmende Knochendichte sowie Leberschäden - wie wir hier beschrieben hatten: [Der Teufelskreis der PPI](#)

Mehr Nierenschäden bei Einnahme von Magenmedikamenten

Immer mehr Untersuchungen weisen ferner auf ein gehäuftes Auftreten von Nierenschäden hin, wenn die genannten Magenmedikamente eingenommen werden - wie z. B. die beiden Studien, die bei der *Kidney Week* der *American Society of Nephrology* in Chicago im November 2016 vorgestellt wurden.

Dr. Pietro Manuel Ferraro von der *Catholic University of the Sacred Heart* in Rom untersuchte mit Kollegen die Daten von über 187.000 Teilnehmern der *Health Professionals Follow-up Study* (HPFS) und der *Nurses' Health Study* (NHS) I und II. Alle Teilnehmer waren zunächst frei von [Nierensteinen](#).

Nach 12 bzw. 26 Jahren, in deren Verlauf manche der Patienten auch PPI oder Histaminrezeptorblocker eingenommen hatten, stellte man fest, dass sich bei 3.245 Probanden Nierensteine entwickelten, die auch Beschwerden verursachten. Nach Ausschluss möglicher anderer Faktoren, wie z. B. Alter, BMI, Herkunft, Bewegung, Rauchen, andere Krankheiten, andere Medikamente oder der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, zeigte sich, dass PPIs zu einem 12 Prozent höheren und Histaminrezeptorenblocker zu einem 13 Prozent höheren Risiko für Nierensteine führen.

PPIs verhindern u. a. die ordnungsgemäße Ausscheidung überschüssiger Mineralstoffe (Calcium, Magnesium) über den Urin. Gleichzeitig hat der Körper auch Probleme, Oxalate und Citrate auszuleiten. Verbleiben diese Stoffe jedoch im Übermass im Körper bzw. sind sie dort an der falschen Stelle und in der falschen Form vorhanden, dann bilden sich daraus Nierensteine - denn die genannten Stoffe sind die Zutaten, aus denen im Allgemeinen Nierensteine zusammengesetzt sind.

Bei bereits kranken Nieren besser keine Magenmedikamente

In einer zweiten Studie stellten Wissenschaftler rund um Dr. Yan Xie vom *VA Saint Louis Health Care System* fest, dass Menschen, die ursprünglich an akutem [Nierenversagen](#) litten und sich noch nicht vollständig davon erholt hatten, als sie PPIs oder Histaminrezeptorblocker verschrieben bekamen, leichter eine chronische Nierenkrankheit entwickelten als Patienten, die sich regenerieren konnten, ohne dabei Magenmedikamente einzunehmen.

Die Forscher untersuchten Daten von über 152.000 Personen, die PPIs oder Histaminrezeptorblocker einnahmen. Ihr Risiko war um 30 Prozent höher, eine chronische Nierenkrankheit bis hin zu chronischem Nierenversagen zu bekommen als dies bei Nierenkranken der Fall war, die keine Magenmedikamente nehmen mussten.

PPI: Zweimal täglich ist gefährlicher als nur einmal täglich

Schon im Januar 2016 las man in *JAMA International Medicine*, dass die Gefahr für chronische Nierenerkrankungen ganz deutlich steige, wenn langfristig Säureblocker geschluckt werden. Das Risiko - so Dr. Morgan Grams von der *John Hopkins University* in Baltimore seinerzeit - steige umso mehr, wenn man das Mittel zweimal täglich statt nur einmal täglich nehme.

Bei kranken Nieren leidet man übrigens nicht "nur" an den typischen Nierenbeschwerden. Inzwischen weiss man, dass Menschen mit chronischen Nierenkrankheiten auch viel anfälliger für die Entwicklung einer Demenz mit kognitiven Beeinträchtigungen sind.

Denn je schlechter die Nieren Stoffwechselabfallprodukte ausleiten können, umso höher die Gefahr, dass sich im Gehirn Ablagerungen bilden - wie Dr. Daniel Weiner vom *Tufts Medical Center* ebenfalls bei der *Kidney Week 2016* berichtete.

Bei krankem Magen: Alternativen zu Magenmedikamenten schützen die Nieren

Wenn Sie nun aber bereits seit einiger Zeit PPI einnehmen, dann ist es nicht so leicht möglich, diese Medikamente einfach abzusetzen. Das Sodbrennen könnte dann noch viel schlimmer als zuvor werden, genauso die Magenschleimhautentzündung.

Man muss die Medikamente also langsam ausschleichen und gleichzeitig die Ernährung anpassen sowie weitere naturheilkundliche und ganzheitliche Massnahmen ergreifen, um dem Magen auf natürliche und gesunde Weise Erleichterung zu verschaffen.

Bis sich der Magen wieder erholt hat, kann man Alternativen zu den Säureblockern einsetzen. Wir haben diese natürlichen und nebenwirkungsfreien Alternativen [hier](#) beschrieben. Mit dieser Vorgehensweise vermeiden Sie eine dauerhafte Medikamenteneinnahme und können Ihre Nieren vor bleibenden Schäden bewahren.

Dass eine gesunde pflanzenbasierte Ernährung sogar besser wirkt als Säureblocker, zeigte eine Studie vom September 2017:

Pflanzliche Ernährung ersetzt Säureblocker

Der New Yorker Hals-Nasen-Ohren-Spezialist Dr. Craig H. Zalvan wollte seinen Reflux-Patienten keine nebenwirkungsreichen Medikamente mehr verordnen und entwickelte daher eine Ernährungsform, die genau gleich gut wie Säureblocker wirkt, ja sogar ein wenig besser – und all das ohne Nebenwirkungen.

Im Grunde ist es jedoch gar keine besondere Ernährungsform, die Dr. Zalvan seinen Patienten empfahl. Es ist ganz einfach eine vorwiegend pflanzliche Ernährung aus viel frischem Obst und Gemüse, aus Getreideprodukten und Nüssen. Tierische Produkte sollten gemieden werden. Genauso Kaffee, Frittiertes, Softdrinks, Schokolade und besonders fettreiche Speisen. Als Getränk sollten die Patienten Basenwasser trinken.

Dr. Zalvans Patienten konnten mit dieser Ernährung binnen sechs Wochen nicht nur ihre Reflux-Symptome bessern. Sie nahmen auch ab (wenn sie zuvor übergewichtig waren) und konnten ihren Bluthochdruck sowie hohe Cholesterinwerte senken.

Es lohnt sich also eindeutig, Säureblockern den Rücken zu kehren und sich lieber mit einer Ernährungsumstellung zu beschäftigen. Details zu Dr. Zalvans Studie lesen Sie hier: [Pflanzliche Ernährung wirkt bei Reflux besser als Säureblocker](#), wo Sie auch Tipps zur richtigen Ernährungsumstellung finden.

Weitere ganzheitliche Massnahmen für einen gesunden Magen: [Magenbeschwerden ganzheitlich lindern](#)

Quellen

- American Society of Nephrology (ASN). "Reflux and ulcer medications linked to kidney stones and chronic kidney disease." ScienceDaily, 18. November 2016. (Medikamente gegen Sodbrennen und Magengeschwüre in Verbindung mit Nierensteinen und chronischer Nierenkrankheit)
- Grams ME et al., Proton Pump Inhibitor Use and the Risk of Chronic Kidney Disease., JAMA International Medicine, Januar 2016, See comment in PubMed Commons below 11:238-246. doi: 10.1001/jamainternmed.2015.7193. (Protonenpumpeninhibitoren und das Risiko chronischer Nierenerkrankungen)
- American Society of Nephrology (ASN). "Insights on the link between kidney damage and cognitive impairment." ScienceDaily, 17. November 2016. (Erkenntnisse zur Verbindung zwischen Nierenschäden und kognitiver Beeinträchtigung)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker