

---

## Erschöpfung, Depression, ADHS oder Schilddrüsenerkrankung – Ursache HPU?

---

Dr. Liutgard Baumeister-Jesch · Montag den 30. Juni 2014



Die HPU (Hämopyrrollaktamurie) ist die am weitesten verbreitete Stoffwechselstörung, von der etwa **10 Prozent aller Frauen und 1 Prozent aller Männer betroffen** sind. Dennoch ist sie bei Ärzten und Heilpraktikern bisher noch weitgehend unbekannt, wobei Diagnostik und Therapie mittlerweile einfach sind und der Nutzen für den Patienten ungeheuer groß ist.

Folgender Beitrag soll über die Ursachen, Folgen und Therapiemöglichkeiten der HPU aufklären, damit Betroffene die Möglichkeit bekommen, ihre Symptome besser zu verstehen und für sich selbst Sorge zu tragen. Mit nur wenig Unterstützung lässt sich so Vieles erreichen.

### Beschwerden, die auf eine HPU hinweisen können:

---

- morgendliche Übelkeit
- blasses Gesicht
- weiße Flecken in den Fingernägeln
- Erschöpfung
- Anämie (Blutarmut)
- keine Erinnerung an Träume
- Stress wird schlecht vertragen
- schlechtes Kurzzeitgedächtnis
- Licht- und Geräusch-Überempfindlichkeit
- verminderte Muskelbildung
- Gelenksbeschwerden und Bandscheibenerkrankungen
- Unterzuckerung (Hypoglykämien)
- Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Entzündungen des Magen-Darm-Traktes, Reizdarm
- Schilddrüsenüber- und Unterfunktion
- Hashimoto-Thyreoiditis
- Ängste, Panikstörungen

- AD(H)S
- Abhängigkeiten von Substanzen
- Autismus
- Psychosen
- primäre biliäre Zirrhose (Autoimmunerkrankung der Leber)

### HPU – was heißt das?

HPU ist die Abkürzung für Hämopyrrollaktamurie. Dieser Begriff bedeutet, dass die Synthese des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin gestört ist und seine Stoffwechselprodukte über den Urin ausgeschieden werden. Dies zieht problematische Folgen nach sich:

1. Es kommt zu einer **Störung bei der Bildung von Häm**, dem Zentrum des Hämoglobins, das eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel spielt und unter anderem für die Entgiftung benötigt wird.
2. Neben „richtigem“ Häm entsteht auch eine gewisse Menge **„falsches“ Häm**, das **schädlich** ist, wenn es sich im Körper ablagert. Um dieses „falsche“ Häm über den Urin ausscheiden zu können, **bindet es** der Körper an **Vitamin B6 und Zink, teilweise auch an Mangan**.
3. **Diese wichtigen Vitalstoffe gehen so zum Teil über lange Zeit und in größerer Menge verloren**. Durch ihren Mangel können zahlreiche Beeinträchtigungen und sogar Erkrankungen des Organismus entstehen.
4. Von besonderer Bedeutung ist die **Störung der körpereigenen Entgiftung**, die aus dem oben beschriebenen gestörten Abläufen bei der HPU resultiert.



### Beschwerden durch gestörten Abbau von Häm

Nicht nur bei der Synthese sondern auch beim Abbau des Häms bzw. dem Abbau der Erythrozyten weisen HPUler Defizite auf. Das führt manchmal zum Überfluten von Leber und Milz mit Bruchstücken der roten

Blutkörperchen, woraus kolikartige Oberbauchbeschwerden, Muskelkrämpfe und -schwäche und Ähnliches resultieren können.

Als **akute Auslöser dieser Symptomatik** fungieren hierbei **porphyrogene Stoffe** (z.B. aluminumhaltige oder quecksilberhaltige Medikamente), **Infektionen und Stress**, aber auch **Fastenkuren**, die das ohnehin schon belastete System dann vollends überfordern.

### So wirkt sich die HPU auf unseren Organismus aus

---

Die körpereigene Fähigkeit zu entgiften ist eine Voraussetzung für unsere Gesundheit. Da durch die HPU wesentliche Faktoren für unsere tägliche Entgiftung fehlen, bewirkt sie eine Störung der Entgiftungsleistung. **Belastungen durch Umweltgifte** wie zum Beispiel Quecksilber können zu zahlreichen **Symptomen, Erbgutveränderungen, Enzymdefekten und sogar zu einer Schädigung der Mitochondrien** führen.

Mitochondrien sind die Kraftwerke in unseren Zellen, die aus Nahrung Energie bereitstellen. Von HPU betroffene Patienten haben oft ein großes Defizit an Energie und sind psychisch wenig belastbar, was mit einer Schädigung der Mitochondrien zusammenhängen kann.

Oft bleiben die Entgiftungsstörung und die daraus folgenden Verluste an wichtigen Mikronährstoffen unentdeckt. Diese Mängel verursachen Beschwerden, die im Laufe der Jahre immer gravierender werden können. Mindestens 10 Prozent aller Frauen sind nach aktuellem Stand der Daten von der HPU betroffen, dagegen nur etwa 1 Prozent der Männer. Bei (chronisch) kranken Frauen wie Männern ist der Anteil wahrscheinlich viel höher.

### Verluste von Mikronährstoffen und ihre Folgen

---

Die HPU führt zu **großen Verlusten an aktivem Vitamin B6, Zink und teilweise auch Mangan**. Dadurch ist unsere körpereigene Entgiftung gestört. Dies kann zu gravierenden körperlichen Beschwerden führen. Darüber hinaus erfüllen Vitamin B6, Zink und Mangan zahlreiche Funktionen im Stoffwechsel (z.B. Immunsystem, Hormonsystem, Neurotransmitter, Entgiftung und Vieles mehr). Daher können allein Defizite an diesen Mikronährstoffen zahlreiche Störungen mit entsprechenden Symptomen verursachen.

### Symptome bei Vitamin B6 Mangel können sein:

---

- Abgeschlagenheit
- Stressunverträglichkeit
- Anämie
- Depression
- Immunschwäche
- Konzentrationsschwäche
- keine Erinnerung an Träume
- mangelnde Entgiftung
- morgendliche Übelkeit
- Magen-Darm-Störungen
- verminderte Muskelbildung
- Erkrankung des Nervensystems
- Abbau von Histamin gestört

### Symptome bei Zinkmangel können sein:

---

- Störung von Sehen, Hören und Riechen
- mangelnde Entgiftung
- Haarausfall, spröde Haut, brüchige Fingernägel, weiße Flecken in den Fingernägeln
- Immunschwäche
- Störungen im Hormonhaushalt
- Zyklusstörungen, Unfruchtbarkeit
- psychische Erkrankungen
- oxidativer Stress (erhöhter Anfall von freien Radikalen)

### Symptome bei Manganmangel können sein:

---

- Gelenkbeschwerden
- Bandscheibenerkrankungen
- verminderte Bildung von Melanin (blasses Gesicht)
- Abbau von Histamin gestört
- psychische Erkrankungen
- Schilddrüsenfunktionsstörungen
- oxidativer Stress
- Hypoglykämien (mangelnde Bereitstellung von Glukose im Blut, Unterzuckerung)
- Störungen im Hormonhaushalt

### Ist die HPU genetisch bedingt oder erworben?

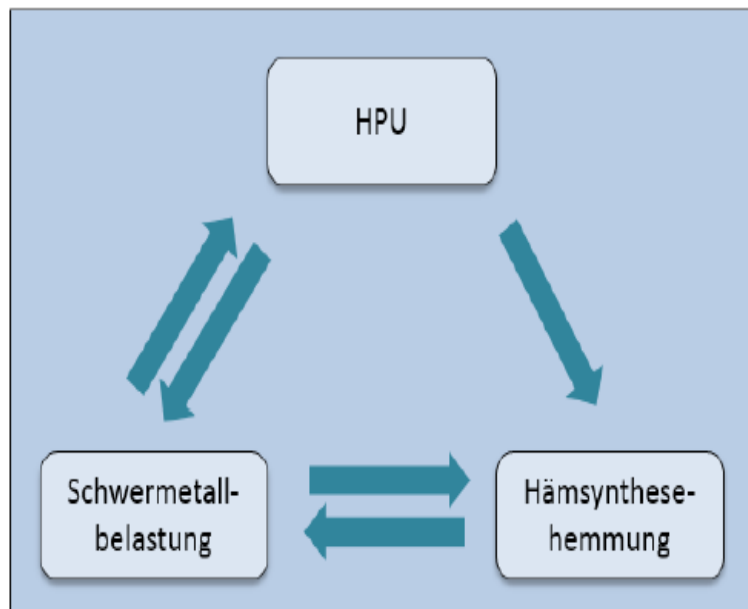
---

Die Stoffwechselvariante HPU ist **genetisch bedingt und tritt familiär gehäuft auf**. Wissenschaftler gehen aber heute davon aus, dass es auch **erworbene Formen** gibt. So berichten Dr. med. Bodo Kuklinski über **Halswirbelsäulen-Traumata** und Prof. Dr. med. Armin E. Heufelder über **Schwermetallbelastungen** als Auslöser für eine HPU. Auffällig ist, dass zehnmal so viele Frauen von der HPU betroffen sind wie Männer.

### Schwermetallbelastung und HPU

---

Gen- und Enzymdefekte können durch Ablagerung von Schwermetallen in den Körperzellen verursacht werden und daher an der Entstehung von HPU beteiligt sein. Umgekehrt fördert die HPU durch die Störung der körpereigenen Entgiftungsleistung eine Anhäufung von Schwermetallen und anderen toxischen Stoffen im Körper. So **blockieren Schwermetalle und HPU gegenseitig die Detoxifikation**.



### Nachweis von HPU

Mit dem im Jahr 2000 eigens entwickelten **HPU-Test®** ist es möglich geworden, ganz spezifische HPL-Komplexe (Hydroxyhämopyrrol-2-1) zu messen, die nur und ausschließlich bei HPU gebildet werden.

Neu und vorteilhaft bei diesem Testverfahren ist, dass auch sogenannte Abendausscheider mit Hilfe des 24-Stunden-Urins gefunden werden können. Bei ihnen kommt es – bedingt durch den bestehenden Mangel an Mikronährstoffen – erst durch die mit der Hauptmahlzeit aufgenommenen kleinen Mengen Zink und Vitamin B6 zu einem kurzfristigen Ausscheiden der HPL-Komplexe ca. 2 Stunden nach dem Essen. Beim Erwachsenen sowie bei chronisch kranken Kindern sollte der 24-Stunden-HPU-Test® durchgeführt werden. Bei kleinen Kindern, die nicht chronisch krank sind, genügt der Test im Morgenurin.

Nicht zu verwechseln ist der HPU-Test® mit dem KPU-Test, in dem andere chemische Substanzen nachgewiesen werden. Der HPU-Test® ist der genauere Test, der die genetische Stoffwechselstörung nachweist und nicht nur eine aktuelle Belastung.

### Tipps und Empfehlungen zum HPU Test®

Der Urin wird einmal rund um die Uhr gesammelt, etwa von 7 Uhr bis 7 Uhr am nächsten Tag. Zum Beispiel: aufstehen 7 Uhr, Urin in die Toilette werfen. Ab da jede Portion Urin, die gelassen wird, in den Behälter füllen. Den Tag über und auch die Nacht hindurch. Am nächsten Morgen um 7 Uhr die Blase noch vollständig entleeren in den Behälter hinein. So ist der Urin von 24 h gesammelt. Wenn eine Portion fehlt, muss von neuem begonnen werden.

Achten Sie darauf, die Urinproben nicht unnötig lange Licht und Wärme auszusetzen. 10 Tage vor Durchführung des Tests sollten keine B-Vitamine und kein Zink extra zugeführt werden, sonst kann der Test verfälscht werden. Nach der Einnahme von Antibiotika sollte man mindestens 2 Wochen abwarten. Frauen sollen den Test in der Mitte oder in der zweiten Hälfte des Zyklus durchführen, jedenfalls nicht während der Menstruation oder unmittelbar danach. Auch sollte der Test während normaler Stressbelastung im Alltag durchgeführt werden und nicht im Urlaub oder in Zeiten von Bettruhe.

In Deutschland gibt es ein HPU Kompetenzzentrum, nämlich die Firma Heidelberger Chlorella GmbH ([www.heidelberger-chlorella.de](http://www.heidelberger-chlorella.de)). Von dort kann man sich den HPU-Test® wie auch Mikronährstoffe

zusenden lassen. In der Schweiz übernimmt das die SWISS NUTRIDOC GmbH ([www.nutridoc.ch](http://www.nutridoc.ch)).

## Therapie der HPU

---

So komplex die HPU mit all ihren Folgeerscheinungen sein mag, so effektiv ist ihre Therapie. Behandelt wird sie vor allem mit der Gabe von fehlenden Mikronährstoffen, also Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Die Behandlung erfolgt primär mit der aktiven Form des Vitamin B6 (P5P) mit ca. 50 mg pro Tag für einen Erwachsenen, mit Zink und Mangan. Wichtig ist, das aktive Vitamin B6 (Pyridoxal-5-Phosphat = P5P) zu verwenden und nicht die inaktive Form (Pyridoxin). Auch die weiteren Vitamine der B-Familie sollten supplementiert werden, zusätzlich zu weiteren Mikronährstoffen, die im Mangel sind. Zusätzliche entgiftende Maßnahmen, zum Beispiel der Einsatz von Chlorella, Bärlauch und Koriander, sind wichtige Optionen, um die Entgiftung zu unterstützen.



## Mit wenigen Mitteln viel erreichen

---

Von der HPU betroffene Patienten haben oft einen langen Leidensweg hinter sich. Da mit gängigen schulmedizinischen Methoden nichts gefunden wird, werden die Patienten nicht selten in die psychosomatische Ecke „gesteckt“ und zum Psychotherapeuten und zum Psychiater geschickt. (Als Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin ist mir das in meiner Praxis sehr häufig begegnet.) Organische Gründe wie Mikronährstoffmängel, Imbalancen im Neurotransmitterhaushalt oder Störungen im Hormonstoffwechsel finden dort keine Beachtung.

Für die Betroffenen ist das nicht nur physisch, sondern zunehmend auch psychisch schwierig, da sie sich unverstanden und nicht ernst genommen fühlen. Sich körperlich krank zu fühlen, ohne dass ein Grund dafür gefunden werden kann, ist für die Patienten seelisch sehr belastend. Sie geraten in Selbstzweifel, Unsicherheit und Ängste. Dabei ist eine ganzheitliche Diagnostik so einfach und die Aussage des HPU-Tests® so klar, die

Therapie unproblematisch und der Nutzen für betroffene Patienten so groß.

Tatsächlich ist vieles bisher noch Erfahrungsmedizin. Gelder für großangelegte Studien werden für solche Projekte nicht vergeben. Aber es handelt sich nun schon um 20 Jahre positive Erfahrungen in der Therapie mit den ausgewählten Mikronährstoffen. Und das ist die gute Nachricht.

In der HPU-Therapie ist immer wieder zu sehen, dass sich allein durch die Behandlung mit Mikronährstoffen schon sehr Vieles lösen lässt und Besserung zu erreichen ist. Das betrifft psychische Erkrankungen gleichermaßen wie frauenspezifische Probleme und chronische Erkrankungen. So ist die Diagnosestellung und Behandlung der HPU oft ein erster ganz wichtiger Schritt in Richtung Gesundheit.

## Quellen

McGi McGinis, W., Audhya, T., Walsh, W., Jackson, J. A., McLaren-Howard, J., Levis, A., Lauda, P., Bibus, D. M., Jurnak, F., Lietha, R., Hoffer, A.: "Discerning the Mauve factor, part 1", in: Alter Ther Health Med 2008 / 14(2): 40-50

McGi McGinis, W., Audhya, T., Walsh, W., Jackson, J. A., McLaren-Howard, J., Levis, A., Lauda, P., Bibus, D. M., Jurnak, F., Lietha, R., Hoffer, A.: "Discerning the Mauve factor, part 2", in: Alter Ther Health Med 2008 / 14(3): 56-62

Irvin DG, Kryptopyrrole and other monopyrroles in molecular neurobiology. Int rev Neurobiol 1974;16(0): 145 – 182



Diese Artikelübersicht fasst von Dr. Liutgard Baumeister-Jesch

- Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin
- Langjährige Tätigkeit als ärztliche Psychotherapeutin in Institutionen und in eigener Praxis
- Zahlreiche Weiterbildungen im Bereich Entgiftung und Ausleitung, mitochondriale Medizin sowie orthomolekulare Medizin
- Zertifizierte Vitalstofftherapeutin
- Lehrtätigkeit zu Themen aus dem Bereich Mikronährstoffe sowie der Stoffwechselstörung HPU, Hämopyrrollaktamurie
- Autorin von „Einblicke in die Welt der Mikronährstoffe“, erschienen im Eigenverlag
- Gründung des „Private Institut für Biophysilogie“ im Jahr 2010

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | [Dr. Liutgard Baumeister-Jesch](#)