



Andreas König  
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg  
☎ +43 (0) 650/490 33 99  
✉ [andreask1@gmx.at](mailto:andreask1@gmx.at)  
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>  
<https://gesundeleben.online/>

## **Mein Weg der Genesung (Kurzversion)**

### **Stoffwechselstörung Hämopyrrollaktamurie (HPU)**

Schon von klein auf leide ich an verschiedenen gesundheitlichen Beschwerden, wie z.B. vielen Lebensmittelunverträglichkeiten, Darmempfindlichkeit, Kopfschmerzen, sehr hohem Vitalstoffbedarf, hohe Empfindlichkeit auf ungesunde Lebensmittel und Giften bei Hautkontakt oder Einatmung, kalte Hände und Füße, etc. Aufgrund dieser vielen Beschwerden, die meinen Alltag enorm erschweren, war ich schon bei vielen verschiedenen Ärzten, Heilpraktiker und Krankenhäuser - mit ebenso vielen verschiedenen Untersuchungen und Behandlungsansätzen. Allerdings erhielt ich bislang keine wirklich hilfreichen Ergebnisse – meist wurden meine Symptome als „psychisch“ oder „psychosomatisch“ abgestempelt.

Im Februar 2018 hat mir eine Bekannte dann den Tipp gegeben einmal zu Dr. Hutter in Aschach an der Steyr zu gehen, welcher ein ganz einmaliger Arzt in meiner Nähe sein soll.

Mitte April war ich das erste Mal bei ihm und habe ihm meine gesundheitlichen Probleme geschildert und meine 15 seitige Info zu meinem genauen Gesundheitszustand und meinen bisherigen Weg der gesundheitlichen Besserung gegeben. Daraufhin hat er gemeint, dass solche Menschen, die sich schon lange Zeit mit diversen Symptomen abmühen meist HPU haben. So hat er mir gleich den sogenannten „HPU-Test“ gegeben, durch welchen man, so sagte er, eine Stoffwechselstörung diagnostizieren kann, bei welcher der Körper das Vitamin B6 nicht in die aktive Form umwandeln kann und gemeinsam mit Mineralien wie Zink und Mangan in Form von Pyrrolen über den Harn ausgeschieden wird. Angesichts der Defizite an Vitamin B6 ist die Aufnahme von Zink, Chrom und in kleinerem Maße auch Mangan und Magnesium stark verringert. Es ist hier die Rede von Mängeln, die nicht durch Vitamin- und/oder mineralreiche Nahrung ausgeglichen werden können.

Interessant ist, dass bei der Therapie-Empfehlung bei HPU unter anderem auch folgendes steht:

„Essen Sie regelmäßig über den Tag verteilt – das heißt alle 2 Stunden etwas essen.“

Ähnlich spüre ich es bei mir durch Mangelsymptome, dass ich relativ oft Essen und Trinken benötige, aber unbedingt immer genau das Richtige in bester Qualität!

Bis zum Jahr 2014 war ich oft schon ziemlich verzweifelt, weil ich einfach nicht recht wusste, wann ich am besten was und wie kombiniert essen und trinken sollte, damit es mir gutgeht und was die Ursache der Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen... ist. Seit vielen Jahren notiere ich nun bereits jeden Tag genau, was ich esse und trinke und schreibe dazu, wann es mir schlecht geht. Da bin ich nun doch sehr, sehr dankbar einen Tagesablauf gefunden zu haben mit dem es mich zumindest relativ gut geht. Diesen Tagesablauf schildere ich auf den Seiten 4-6.

Auf der Homepage der niederländischen Klinik, zu welcher ich die Urinprobe geschickt habe, kann man auch einen [HPU-Online-Fragebogen](#) ausfüllen, ob ein HPU-Test Sinn macht.

Bei mir sind hier allerdings bloß 7 Punkte herausgekommen – beim Urintest hatte ich einen Wert von 0,78 µMol/L – das heißt HPU ist leicht positiv vorhanden.

Im Mai habe ich dann die Kapseln „Symbio Krypt“ bekommen, welche aktiviertes Vitamin B6, Mangan, Zink, Folsäure und Vitamin B12 enthalten, die ich dann täglich zu den Mahlzeiten einnahm. Leider sind diese Kapseln nicht freiverfügbar über das Internet zu bestellen, aber viele ähnliche Zusammensetzungen von anderen Herstellern. Bereits nach ein paar Wochen merkte ich eine stetige Verbesserung meiner depressiven Verstimmungen – nach etwa 5 Monaten waren meine unregelmäßigen depressiven Verstimmungen bereits völlig verschwunden! So bin ich nun endlich guter Hoffnung, dass ich bald ganz gesund werde ☺

Bereits in meiner Kindheit war ich sehr sensibel was die Ernährung anbelangt – ich habe mich schon damals fast immer vegan ernährt. Auch litt ich an einer gewissen Form des Autismus, dessen Ursache in einer Quecksilbervergiftung, infolge der Amalgamplomben meiner Mutter sowie einer Formaldehydbelastung, lag.

Etwa im Jahr 2006 merkte ich, dass ich ständig noch empfindlicher wurde, da ich 2 Jahre vorher begonnen habe, auch manche nicht so gesunde Lebensmittel zu essen, wie auch vermehrt tierische Produkte, Süßspeisen und Kaffee. Auch nahm ich in die Arbeit bei BMW mein Wasser oder sonstige Getränke immer in PET-Flaschen mit. Ich bekam viel mehr Durst und benötigte in immer kürzeren Zeitabständen Essen und Trinken, damit es mir gut ging.

Ich verspüre kaum wirklichen Hunger, aber in der Halsgegend verspüre ich eine Art Mangelgefühl, welches mich zu ziemlich häufigem und vielem Essen und Trinken zwingt. Wenn ich dem nicht nachgehe wird es immer schlimmer –ich habe dann immer weniger Energie, Konzentrationsfähigkeit, Denkvermögen und leide an Kopfschmerzen, Schwindel und Ähnliches.

Ich kann dann allerdings nicht irgendetwas essen oder trinken. Bei Nahrungsmittel geringer Qualität geht es mir im Nachhinein oft eher schlechter – manchmal beschäftigen mich die Symptome dann sogar wochenlang in Form von Darmproblemen, Schlafstörungen, nächtlichem Schwitzen und ähnlichen Beschwerden.

Erst seit etwa dem Jahr 2014 geht es mir nun Gott sei Dank laufend immer besser - insbesondere dank meiner selbst kreierten, sehr gesunden, vitalstoffreichen, leicht verdaulichen, harmonisch kombinierten Rezepte - <https://gesundesleben.online/index.php/rezeptesammlung>

Zusätzlich zu den „Symbio Krypt“ nehme ich an NEMs und sonstigen Hilfsmittel folgende: Vitamin K2 von „Feel Natural“, sporenbasierte SuperMikroben - Premium-Biotika von fairment, Zeolith, 1x wöchentlich Selen, Enzym-Wied® N mit ausschließlich pflanzlichen Emzymen und Vitamin E-8 von „Kala Health“.

Sehr wichtig ist mir insbesondere Wasser sehr hoher Qualität – bei Wasser mit über 30 Nitrate bekomme ich z.B. sofort Verdauungsprobleme. Seit Ende 2022 trinke ich ausschließlich Wasser, welches von einem Umkehr-Osmose-Wasserreinigungsgerät gereinigt, energetisiert und strukturiert wurde. Anderes Wasser kann ich seitdem fast gar nicht mehr trinken. Mein Körper reagiert nun nicht mehr so empfindlich auf Gifte und meine Verdauung hat sich deutlich verbessert.

In den Jahren seit 2010 habe ich natürlich auch viele Gesundheitsbücher gelesen, welche mir aber nur bedingt weitergeholfen haben. Meist befindet sich in den Büchern eben nur ein geringer Teil wirklicher Inhalt/Essenz. Kein einziges Buch, welches ich gelesen habe, finde ich zudem wirklich gut recherchiert und in keinem ist das Wichtigste für eine ganzheitliche Gesundheit zusammengefasst. Am ehesten bin ich bei der Suche nach hilfreichen Infos im Internet fündig geworden.

Damals habe ich auch schon Darmreinigungskuren mit käuflichen Pulvern gemacht, was mir aber wenig Nutzen gebracht hat. Ich habe auch Einläufe ausprobiert, welche mir aber rein gar nichts gebracht haben.

Die beste Entgiftung und Darmreinigung ist jene mit einer gesunden, vitalstoffreichen, möglichst giftfreien, vollwertigen, ballaststoffreichen, naturbelassenen Ernährung mit einem hohen Anteil an Wildkräutern, Gemüse, Obst und fermentiertem Gemüse. Eine derartige natürliche Ernährung, welche frei von Zucker, isolierten Kohlenhydraten, Fertigprodukten, hoch erhitzten Ölen/Proteine/Kohlenhydraten ist, ist bestes Futter für unsere guten Darmbakterien. Ein sauberer und

gut funktionierender, mit den richtigen guten Mikroorganismen besiedelten Darm ist das Um und Auf einer erfolgreichen Entgiftung, da durch den Darm im Normalfall die meisten Giftstoffe ausgeschieden werden. Die Darmschlacken von einem kranken Darm können dagegen bis zu 15 kg wiegen! Siehe dazu Näheres hier: [https://gesundeleben.online/images/pdf/Natuerlich\\_Entgiften.pdf](https://gesundeleben.online/images/pdf/Natuerlich_Entgiften.pdf)

## Optimale Ernährung und Entgiftung bei HPU

Unterstützend zu den Nahrungsergänzungsmitteln bei HPU sollten möglichst nährstoffdichte, vitalstoffreiche und giftfreie Lebensmittel gegessen werden, denn im natürlichen Verbund mit anderen Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, Enzymen, Spurenelemente und Mineralstoffe kann unser Körper diese viel besser aufnehmen und es kann kaum eine Überversorgung auftreten.

In pflanzlichen Lebensmitteln wirken die Phytate am stärksten hemmend auf die Zinkaufnahme, wie auch auf die Aufnahme von Eisen, Magnesium, Kalzium etc. Phytate sind sekundäre Pflanzenstoffe, die vor allem in Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen vorkommen – diese können jedoch durch Einweichen, Keimen oder Sauerteigführung abgebaut werden. Die Verfügbarkeit von dreiwertigem Eisen und Zink aus pflanzlichen Lebensmitteln kann jedoch durch bereits kleine Mengen an Vitamin C oder anderen organischen Säuren aus Obst, Gemüse oder Sauerkraut (z. B. Milchsäure) um das 2-4-fache gesteigert werden. Proteine verbessern die Aufnahme und Verfügbarkeit des Zinks im Körper noch zusätzlich – zinkreiche Lebensmittel sind schließlich auch immer zugleich proteinreich.

In [diesem Beitrag](#) gebe ich nützliche Hilfestellungen zu einer optimalen Ernährung bei HPU.

Der Fokus in diesem umfangreichen Artikel liegt darauf jene Lebensmittel mit dem höchsten Gehalt an Zink, Vitamin B6 und Mangan aufzuzählen und wie man die Verfügbarkeit noch deutlich steigern kann. Besonders wichtig ist es mir auch die großen Gefahren vom Schwermetall Cadmium bekanntzumachen, welches sich mit den wichtigen Spurenelementen Zink und Selen verbindet. Es ist in zahlreichen Lebensmittel in hohen Dosen enthalten, wie z.B. Innereien, Meerestiere, Sellerie, Sonnenblumenkerne, Leinsamen....

Die hier vorgestellte möglichst nährstoffdichte, vitalstoffreiche und giftfreie Ernährungsform ist natürlich nicht nur für Menschen mit HPU sinnvoll zur Genesung, sondern für alle Menschen, da die Ursache fast aller Krankheiten in Vergiftung und Vitalstoffmangel beruht.

Dank dieser vitalstoffreichen Ernährungsform konnte ich meine Symbio Krypt-Kapseln etwa 1-2 Jahre nach der ersten Einnahme völlig absetzen und habe keinen Mangel an Zink, Mangan, Vitamin B6 oder Magnesium. Im Mai 2023 habe ich meinen HPU-Wert erneut über den Morgenurin bestimmen lassen. Der Wert lag nun nur noch bei 0,57 µMol/L – das heißt HPU ist schwach bzw. zweifelhaft vorhanden.

Menschen mit HPU haben oft auch eine Schilddrüsenunter- oder Überfunktion. So hatte auch ich laut Laborbefund vom Jänner 2021 eine latente Schilddrüsenunterfunktion mit einem TSH von 8,8 µU/ml, welcher sich bereits im April stark verbessert hat und im Juli wieder bei 3,29 µU/ml im grünen Bereich angelangt war. 2 Jahre später hatte sich der Wert auf 2,24 µU/ml weiter normalisiert.

Zu dieser sehr positiven Entwicklung haben sicher mehrere entscheidende Faktoren mit beigetragen:

Vitamin D, Grüne und gesunde Ernährung im Frühling, Einnahme von Selen und der Verringerung vom Elektrosmog. Nähere Infos zum Thema Schilddrüse findest du unter folgenden Links:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/151-gesundes-leben-news-februar-2021#Schilddruesenunterfunktion>

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/156-gesundes-leben-news-juli-2021#Blutbefund>

Besonders auffällig sind meine ständig sehr niedrigen Werte der Leukozyten (weiße Blutkörperchen). Im Winter habe ich meist einen Wert von ~3,5 G/l, welcher dann bis zum Sommer auf ~2,8 G/l fällt. Eine Ärztin meinte zu mir, dass dies wohl mein individuell-passender Wert für mich ist – da ich so gesund lebe, hat mein Immunsystem nie besonders viel zu tun – im Sommer noch weniger als im Winter.

Mein Hausarzt meinte, dass er nur sehr wenige Menschen mit einem solch guten Blutbefund kenne, was auf jeden Fall auf meine sehr gesunde Lebensweise zurückzuführen sei.

### **Mein Tagesablauf bezgl. meiner Ernährung**

Meist stehe ich zwischen 5:30 und 7:00 auf. Als erstes verrichte ich meine kleine und große Notdurft. Dann spüle ich meinen Mund, welcher eher trocken und belegt ist und wasche meine Augen welche auch etwas verklebt sind.

Nun trinke ich eine Tasse gereinigtes Wasser mit etwas Zeolith und Schwedenbitter (selbst angesetzt nach Maria Treben). Mit dieser Mischung spüle ich auch intensiv den Mund und spucke entstehenden Schleim aus. Diese Heilmittel helfen mir sehr bei der Entgiftung und Verbesserung der Verdauung.

Im Anschluss trinke ich etwa einen  $\frac{3}{4}$  l Tee, welchen ich dann meist im Laufe einer knappen Stunde schluckweise trinke und den Mund spüle. Diesen bereite ich entweder aus Gundelrebe, Einjähriger Beifuß, amerikanischer Ulmenrinde, Lapachorinde, Schafgarbe, Blätter von der schwarzen Johannisbeere, Pfefferminze, Holunderblüte (oder andere Blüten) mit Zitrone oder einem Wurzeltee mit Angelikawurzel, Bibernellwurzel, Queckenwurzel, Klettenwurzel, Ingwer und/oder Süßholzwurzel. Die anderen Tees verfeinere ich teilweise mit Aztekensüßkraut, meist trinke ich sie aber solo, teilweise mit etwas Honig gesüßt. Tee vom Einjährigen Beifuß verfeinere ich oft mit Zitronenverbene, Holunderblüte, Lindenblüten, Schlüsselblume oder ähnlichen milden Tees.

Etwa 2 Stunden nach dem Aufstehen esse ich mein Frühstück, welches meist aus gekeimtem Nackthafer und Hanfsamen besteht, dazu gebe ich über Nacht eingeweichte Walnüsse oder Mandeln und eingeweichtes Dörrobst oder frisches Obst. Dies ist so ziemlich das einzige Müsli, welches ich richtig gut vertrage, da es sehr vitalstoffreich und naturbelassen ist.

Etwa seit dem Jahr 2014 bis Ende 2021 bereitete ich dieses Müsli noch meist mit Urweizen zu, worüber ich [diesen umfangreichen Beitrag verfasste](#). Dann durfte ich erkennen, dass dieses Müsli mit Nackthafer zubereitet besser mundet und besser vertragen wird. Nackthafer weiche ich zusammen mit dem Hanfsamen aber immer nur für eine Mahlzeit etwa 8 Stunden in Wasser ein, spüle ab und lasse ihn dann etwa 24 Stunden trocken in der Schüssel ankeimen – alle 8 Stunden gründlich abspülen. Genau genommen war dieses Müsli im Jahr 2014 auch der Start für die Aufwärtsspirale meiner Gesundheit – DAFÜR BIN ICH GOTT SEHR DANKBAR!

Nach dem Frühstück geht es mir meist für etwa 2-3 Stunden sehr gut. Für dieses Müsli bin ich sehr dankbar, dass ich es so erkennen durfte. Ich habe schon sehr, sehr viele andere Müslis und Frühstücksideen ausprobiert, welche mir aber nicht wirklich gut getan, kein Wohlbefinden gebracht haben und nach denen ich sehr bald wieder etwas Erfrischendes/Säuerliches benötigte. Außerdem bekam ich dann meist viel Durst und neigte verstärkt zu Müdigkeit und Abgeschlagenheit. All meine anderen Frühstücksideen meiner Rezeptsammlung esse ich nur selten.

Besonders wichtig ist es mir jeden Tag ausreichend angekeimte Hanfsamen zu essen.

Wenn man alle Lebensmittel bezüglich ihres Vitalstoffgehaltes vergleicht, dann stechen die Hanfsamen mit einer besonders hohen Vitalstoffdichte hervor. Gerade jene Vitalstoffe, die für an HPU erkrankten Menschen so wichtig sind, wie Zink, Mangan, Vitamin B6, Magnesium aber auch Eisen, sind im Hanfsamen in sehr hoher Menge enthalten. Durch den Keimprozess erhöht sich zudem der bereits sehr hohe Vitalstoffgehalt, wie auch dessen Verfügbarkeit.

Hanfsamen enthält zudem als einziges pflanzliches Lebensmittel das optimale Omega-Fettsäuren-Verhältnis von 3:1 (Omega-6 zu Omega-3) und ist daher ein hervorragender Bestandteil einer entzündungshemmenden Ernährungsweise.

Außerdem gehören Hanfsamen zu den wenigen pflanzlichen Lebensmittel, die einerseits ein für den Menschen vollständiges Aminosäureprofil bieten und andererseits dieses wertvolle bioverfügbare Protein auch in ausreichender Menge bereithalten.

Ich esse Hanfsamen allerdings nur im leicht angekeimten Zustand – geschält habe ich diese noch nie gut vertragen. Beinahe täglich esse ich davon etwa 50-80 g, die ich meistens zum Frühstück esse, wie z.B. im vorhin beschriebenen Müsli, oder gemörsert mit Honig und Marmelade vermischt als sehr köstlich-gesunder Aufstrich für Brote oder Buchweizenblinis. Mit Wasser püriert ist er auch eine sehr köstliche Zutat für einen süßen Polentaauflauf oder Hirsebrei – ein hervorragender vollwertiger Ersatz für Pflanzenmilch. Sehr gerne esse ich die Hanfsamen auch als Müsli gemeinsam mit Amaranthpoppies oder grobem Buchweizenmehl, welches ich noch mit Honig und Früchten verfeinere. Natürlich können Hanfsamen auch gemeinsam mit Gemüse gegessen werden.

Im Oktober 2020 habe ich einen [umfangreichen Beitrag über den gesundheitlichen Wert der Hanfsamen](#) verfasst.

1-3 Stunden nach dem Frühstück benötige ich dann wieder einen Tee, von welchem ich mir wieder etwa einen  $\frac{3}{4}$  Liter zubereite. Für die Auswahl des für mich gerade richtigen Tees mache ich es oft so, dass ich an mehreren Teepackungen rieche – derjenige, welcher mir am besten anreicht, ist meistens auch der Beste für meine Gesundheit.

Dann esse ich als Nächstes eher säuerliches Obst zur Erfrischung und um die Verdauungssäfte für das Mittagessen vorzubereiten – etwa  $\frac{1}{2}$  bis 1 h vor der nächsten Hauptmahlzeit bzw. dem Salat. Süßes Obst vertrage ich da eher schlecht. Ich esse dann meist etwa 3-5 Äpfel.

Als nächstes bereite ich mir meist eine große Schüssel Salat zu, welchen ich meist  $\frac{1}{2}$ -1 Stunde vor dem warmen Mittagessen genieße. Ich marinieren ihn meist mit Zitronensaft und dem Saft von milchsaurem Gemüse. Manchmal esse ich den Salat statt dem Obst bzw. mit dem Obst.

Dann kommt das Mittagessen an die Reihe. Ich koche nun immer ziemlich genau nach einem meiner zahlreichen Rezepte mit Gemüse vom eigenen Garten. Diese habe ich so zusammengestellt, dass sie für mich optimal verträglich sind, mich mit allen Vitalstoffen versorgen und die ich durch ideale Kombination auch gut aufnehmen kann.

Ich spüre z.B. sehr deutlich am gesundheitlichen Wohlbefinden, dass Mais eine geringe biologische Wertigkeit beim Aminosäureprofil hat. In Kombination mit Bohnen ist er aber wieder vollwertig, was ich auch deutlich an meinem Wohlbefinden merke.

Früher habe ich fast immer einen gesunden Nachtschlaf benötigt, um Wohlbefinden zu erlangen – dies ist bei meinen jetzigen perfekt kombinierten Rezepten nur noch selten der Fall.

Besonders wichtig ist es für mich, dass die verwendeten Zutaten auch von perfekter Qualität sind.

Nach einer größeren Hauptmahlzeit tut mir körperlich schwere Arbeit oder Sport nicht gut. Ich bekomme dann leicht Kopfschmerzen bzw. habe ich dann zu wenig Energie – der Körper soll sich eben auf die Verdauungsarbeit konzentrieren können. Am besten sind leichte körperliche Tätigkeiten – sitzend neige ich dagegen oft zu Müdigkeit. Frühestens nach einer Stunde vertrage ich dann körperlich mittelschwere Arbeit.

Ca. 1  $\frac{1}{2}$  -3 Stunden nach dem Mittagessen spüre ich bereits wieder Unwohlsein (ganz selten ist es mir danach auch schon ca. 6 Stunden gut gegangen). Das ist die Zeit, in der ich wieder etwa einen  $\frac{3}{4}$  l Tee trinke – meist einen etwas bitteren zur Anregung der Verdauungsdrüsen wie etwa Einjähriger Beifuß oder Schafgarbe. Nun geht es mir meist wieder etwa 1 bis 3 Stunden gut und ich bin leistungsfähig. Manchmal trinke ich dann noch einen zweiten milden Tee.

Meist ist es mittlerweile der Fall, dass ich mein „Mittagessen“ erst am Nachmittag esse, da ich keine festgesetzten Zeitpunkte meiner Mahlzeiten habe, sondern nur auf meinen Körper höre, was er wann benötigt. Auf diese Weise komme ich sehr oft mit 2 Hauptmahlzeiten aus.

Wenn ich eine dritte Mahlzeit benötige, esse ich als nächstes wieder Obst, diesmal eher süßliches – im Winter meist ein paar Äpfel oder eine Orange. In der übrigen Jahreszeit je nach Saison, was gerade im Garten reift – z.B. Pfirsiche, Weintrauben, Jostabeeren, schwarze Johannisbeeren, Kriecherl. Hin und wieder trinke ich statt dem Obst vor den Hauptmahlzeiten auch Blütentee mit Zitronensaft und Honig z.B. Kamille, Holunderblüten, Lindenblüten.

Circa 1 Stunde später esse ich dann mein selbstgebackenes Vollkornsauerteigbrot mit einem meiner vielen selbstgemachten veganen Aufstrichen, Kräuterbutter oder Pesto, zu welchem ich meist je nach Jahreszeit Gurken, Tomaten, Radies oder milchsaures Gemüse dazu esse. Dazu gibt es oft noch eingeweichte Sonnenblumenkerne oder Zedernkerne. Wenn ich milchsaures Gemüse zum Brot esse, benötige ich vor dem Brot nicht zwingend noch Obst.

Insbesondere in der kalten Jahreszeit esse ich abends sehr oft reichlich Brennnessel- oder Kürbissuppe, in welche ich Brotwürfel hineingebe. Das Brot gebe ich vorher meist für etwa 10-20 Minuten ins Backrohr bei 100°C, wodurch es wie frisch gebacken schmeckt. Manchmal esse ich das Brot auch zur Mittagszeit und koche abends eine leichte Mahlzeit mit Gemüse mit Pseudogetreide.

Früher habe ich oft Tofu, Käse, Frischkäse, Leberkäse, Wurst, Fisch oder gekaufte vegane Aufstriche aufs Brot gegeben, was ich aber mit der Zeit immer weniger gut vertragen habe. Oft auch zum Schluss noch ein Honig- oder Marmeladebrot, damit es mir gut ging.

Etwa 2-3 Stunden nach dem Abendbrot verspürte ich insbesondere früher meist einen starken Durst und Verlangen nach etwas Erfrischendem/Säuerlichen. Ich habe dann meist 1-2 Gläser Wasser getrunken. In der kalten Jahreszeit trank ich anschließend meist Hagebuttentee oder aß etwas Obstkompott. In der warmen Jahreszeit dagegen eher Beerenobst wie Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Aroniabeeren, Jap. Weinbeeren. Das Problem dabei war meist, dass ich dadurch bereits wiederum zu sehr übersäuerte, sodass ich dann bald wieder einen anderen milden Tee benötigt habe oder noch was zum Essen. Daher trinke ich mittlerweile nach den Hauptmahlzeiten als nächstes fast immer einen passenden Tee, der mir dann wieder Wohlbefinden schenkt.

Von der darmgesunden Ernährung habe ich im [Gesundes-Leben-News vom Februar 2022 umfangreiche Beiträge](#) verfasst.

### **Empfehlung bei positivem Ergebnis des HPU-Tests® vom Klinisch Ecologisch Allergie Centrum (KEAC)**

Wir empfehlen eine nähere Blutuntersuchung vornehmen zu lassen ([HPU-Screening](#)), um einen besseren Überblick von Ihrem Krankheitsbild zu bekommen. Hierfür können Sie Testunterlagen anfordern.

In Zusammenhang damit erhalten Sie persönliche Therapieempfehlungen.

Auch ohne weitere Untersuchung ist eine Behandlung möglich. Das optimale Ergebnis wird dann länger auf sich warten lassen. Wir geben nachstehende einige allgemeine Richtlinien:

- Schränken Sie den Gebrauch von Zucker ein.
- Essen Sie regelmäßig über den Tag verteilt, das heißt, alle 2 Stunden etwas zu essen.
- Beschränken Sie die Menge an Gluten, das sind Eiweiße aus Getreiden wie Weizen, Roggen, Gerste und Hafer. Essen Sie deshalb, wenn Sie abends Pasta essen, nicht zusätzlich noch zweimal Brot bei den restlichen zwei Mahlzeiten. Ersetzen Sie eine von diesen Mahlzeiten durch Rohkost oder dergleichen.
- Sorgen Sie für tägliche Körperbewegung wie Schwimmen, Fahrradfahren, Wandern oder Joggen, aber vermeiden Sie Überanstrengung.
- Nehmen Sie bei höheren Werten wenig Vitamin C, angesäuerte Milchprodukte oder Produkte, die mittels Lactat oder anderen Säuren konserviert sind wie Kartoffelsalat etc., zu sich.
- Nehmen Sie keine Nahrungsergänzungsmittel/Multivitamin-tabletten mit einem hohen Gehalt an Kupfer ein.
- Nehmen Sie nicht zu viel Vitamin B6 ein (stattdessen die aktive Form Pyridoxal-5-Phosphat).

- Nehmen Sie die folgenden Nahrungsergänzungsmittel ein, die bei vielen verschiedenen Firmen erhältlich sind:
- Zink maximal 30 mg täglich (zu einer warmen Mahlzeit)
- Mangan maximal 25 mg täglich (zu einer warmen Mahlzeit)
- Pyridoxal-5-Phosphat oder B6-Phosphat (kein Vitamin B6 in der Form von Pyridoxin oder Pyridoxinhydrochlorid) 50 mg täglich morgens

<http://www.keac.de/hpu/wasnun.html>

Im Anschluss habe ich aus verschiedenen Quellen die wichtigsten Infos zur HPU herausgesucht und hier hineinkopiert, damit sich jeder selbst ein möglichst umfassendes Bild dieser Stoffwechselstörung machen kann.

### **HPU/KPU – Viele Symptome, keine Erklärung**

Stimmungsschwankungen, chronische Erschöpfung, Heißhunger, Schlafstörungen, seltene oder fehlende Traumerinnerungen, Panikattacken, Angstzustände, schlechtes Kurzzeit- und Namengedächtnis, die Stoffwechselstörung Hämopyrrolaktamurie (abgekürzt HPU) hat viele Gesichter, womöglich wird sie gerade deshalb oft verkannt.

Viel zu wenig Therapeuten wissen von Hämopyrrolaktamurie (HPU), die doch die am weitesten verbreitete Stoffwechselstörung ist. Betroffene Patienten haben oft einen langen Leidensweg hinter sich. Da mit den gängigen schulmedizinischen Methoden nichts gefunden wird, werden die Patienten nicht selten in die psychosomatische Ecke „gesteckt“ und zum Psychotherapeuten oder Psychiater geschickt, ohne zu erkennen, dass eine Störung des Stoffwechsels hinter diesen Beschwerden steht.

Allgemeine Beschwerden, die auf eine Hämopyrrolaktamurie (HPU) hinweisen:

- Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Entzündungen des Magen-Darm-Traktes, Reizdarm
- Chronische Erschöpfung
- Stress wird schlecht vertragen
- Licht- und Geräusch-Überempfindlichkeit
- Unterzuckerung (Hypoglykämie)
- Schilddrüsenüber- und Unterfunktion
- Migräne
- Angstzustände, Stimmungsschwankungen
- ADS / ADHS
- Gelenk- und Bandscheibenerkrankungen
- Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis und primäre biliäre Zirrhose
- Zyklusbeschwerden, Zyklusanomalien, Unfruchtbarkeit, Prämenstruelles Syndrom

Unter anderem folgende Beschwerden laut Keac: <http://www.keac.de/hpu/symptome.html>

- Verminderten Muskelaufbau, Muskelspasmen, epileptoide Anfälle, Staupen, Krampfanfälle
- Gelenkprobleme, Hypermobilität, Beckeninstabilität
- Magen und Darmbeschwerden (Kohlhydratintoleranz und mangelhafte Eiweißverdauung), Allergien
- Herz und Gefäßleiden durch Homocysteine, mangelhafte Gefäßstabilität
- Psychische Beschwerden wie Depressionen, Schizophrenie, und Psychosen.

## **Hämopyrrollaktamurie (HPU) worum handelt es sich genau?**

HPU ist die Abkürzung für Hämopyrrollaktamurie, eine häufig auftretende Stoffwechselstörung. Hierbei liegt eine enzymatische Störung bei der Bildung von Häm (Anteil des Hämoglobins) vor. Das Häm hat vielfältige Aufgaben im Körper. Es ist für Versorgung des Blutes, aller Organe und der Muskulatur mit Sauerstoff verantwortlich. Es ist beteiligt an der Energiegewinnung in der Zelle und der körpereigenen Entgiftung.

Bei HPU entsteht zum Teil geringwertiges Häm mit einer leicht veränderten biochemischen Struktur. Da diese Substanz für den Körper unbrauchbar und schädlich ist, bindet er sie an Zink, aktives Vitamin B6 und teilweise Mangan, um sie zu entgiften und als eine Komplex-Einheit (HPL-Komplex) über den Urin auszuschcheiden. Damit gehen den Betroffenen diese wichtigen Vitalstoffe über lange Zeit und in größerer Menge verloren.

Wenn man sich vergegenwärtigt, an wie vielen physiologischen Abläufen Zink und Vitamin B6 beteiligt sind, wird einem deutlich, welche Vielzahl an weiteren Schädigungen durch das Defizit dieser wertvollen Vitalstoffe verursacht wird. Von besonderer Bedeutung ist die Störung der körpereigenen Entgiftung, die aus dem oben beschriebenen gestörten Abläufen von HPU resultiert.

Die Fähigkeit unseres Körpers zu entgiften, ist ein wesentliches Element für unsere Gesundheit. HPU bewirkt eine Störung der Entgiftungsleistung und kann schlimmstenfalls zu einer Dysfunktion der Mitochondrien führen. Diese sind die Kraftwerke in unseren Zellen, die die wichtige Aufgabe haben, aus Nahrung Energie bereit zu stellen. Von HPU betroffene Patienten haben oft ein großes Defizit an Energie und sind wenig belastbar.

## **Wie entsteht Hämopyrrollaktamurie (HPU)?**

Hämopyrrollaktamurie (HPU) ist eine Stoffwechselstörung, die meist familiär gehäuft auftritt und genetisch bedingt ist.

Weitere Forschungen zeigen, dass es ebenso erworbene Formen von Hämopyrrollaktamurie (HPU) gibt. So können beispielsweise Halswirbelsäulen-Traumata oder Schwermetallbelastungen als Auslöser für diese besondere Form der Stoffwechselstörung in Betracht kommen.

<http://praxis-abadi.de/hpu/>

Effiziente Behandlung erfordert die Einnahme spezieller Nahrungsergänzungsmittel. Pyridoxal-5'-Phosphat, Zink und Mangan beeinflussen über 200 Stoffwechselprozesse, weswegen man bei HPU die vielfältigsten Beschwerden findet (siehe [Symptome](#) und die Erläuterung zum Fragebogen).

Die Ausscheidung dieses Stoffes kann bei ca. 10% der Frauen und 1% der Männer nachgewiesen werden.

Ein weiteres Kennzeichen ist die Stressabhängigkeit von HPU, bei Stress findet eine erhöhte Ausscheidung von HPL und damit eine Vergrößerung des Mangels statt.

Für spezielle biochemische Zusammenhänge lesen Sie bitte: [HPU im Detail](#).

<http://www.keac.de/hpu/washpu.html>

HPU ist die Abkürzung des Wortes Hämopyrrollaktamurie und bezeichnet eine übergeordnete Heilungsblockade des Menschen (aber auch bei Tieren), die gar nicht so selten vorkommt. Verkürzt gesagt handelt es sich um ein Vitalstoff-Verlust-Syndrom welches gekoppelt ist, mit der Unfähigkeit, den Körper von Giftstoffen zu befreien: eine meist angeborene Entgleisung im Stoffwechsel.

Es ist ein verbindendes Element zwischen einer Vielzahl von Befindlichkeitsstörungen und chronischen Symptomen, die dem modernen Menschen das Leben schwer machen und die schwierig zu therapieren sind:

Die Ursache hinter chronischer Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, erhöhter Infektanfälligkeit, Schilddrüsenerkrankungen, chronischen Muskelschmerzen, Blutzuckerschwankungen, Depressionen und vielem anderen kann eine bestimmte Entgleisung im Stoffwechsel sein.

Der Mensch ist darauf angewiesen, dass er fortwährend neue Energie aufnimmt und alte, verbrauchte Energie wieder abgibt bzw. ausscheidet und entgiftet über Lunge, Haut, Leber und Darm sowie Niere und Blase. Wenn dieser Wechsel von Aufnahme und Reinigung bzw. Ausscheidung reibungslos funktioniert, ist der Mensch gesund.

Ungefähr 10-20% der Menschen in Europa sind jedoch heutzutage von einer besonderen Form von Entgiftungs- und Stoffwechsel-Regulationsstörung beeinträchtigt: HPU (Hämopyrrolaktamurie) oder auch KPU (Kryptopyrrolaktamurie) genannt. Die absolute Mehrheit davon sind Frauen.

Diese Stoffwechselstörung führt zu hohen Verlusten an Mineralstoffen und Vitaminen über den Urin und blockiert die körpereigene Entgiftung auf allen Ebenen. Umgekehrt begünstigt die Belastung mit bestimmten Schadstoffen, beispielsweise toxischen Schwermetallen, das Entstehen der HPU/ KPU. Sie kann Ursache einer Fülle von Erkrankungen sein und sich durch verschiedenste Symptome äußern und hat vielfältige Auswirkungen auch auf die Psyche.

Die hauptsächlichen Vitalstoffe, die dem Körper über den Urin verloren gehen, sind Zink, Vitamin B6 und Mangan, welche für fast alle entscheidenden Funktionen im Nervensystem, dem Immunsystem, der hormonellen Regulation, dem Verdauen, dem Entgiften und der Leistungsbereitstellung sowie Entspannungsfähigkeit und Regeneration wichtig sind. Der Verlust einer Vielzahl von Vitalstoffen kann folgen, je nachdem wie lange die „Pyrrolurie“ schon besteht und in welchem Ausprägungsgrad.

HPU und KPU zeigen sich in Phasen mit verstärktem Stress (körperlicher, sozialer oder seelischer Art) und führen fatalerweise dazu, dass von da an jede Art von Anforderung im System als erneuter Stress verstanden und beantwortet wird.

Wenn ein Mensch in eine HPU-Krise abgerutscht ist, merkt er das deutlich, weil es ihm zunehmend schlechter geht. Er scheint nur mehr „am Rad zu drehen“, ist wie aufgezogen, steht dauernd unter Strom, fühlt sich dabei abgeschlagen, schlapp und nicht mehr leistungsfähig, unlustig bis depressiv und wesentlich älter als es dem biologischen Alter entspräche. Dann folgt oft eine Fülle von Beschwerden, die ein einzelner Arzt gar nicht so schnell abklären kann. Darunter dauernde Infekte und Allergien, die das Gefühl geben, gar nichts mehr vertragen zu können. Auch funktionelle Herz- und Darmbeschwerden können sich entwickeln. Es sind aber dennoch diffuse Beeinträchtigungen, die noch keine groben Veränderungen von Organen bewirkt haben, sondern Funktionsstörungen der versorgenden Nerven und des Gehirns, die die normalen Abläufe dieser Organe hemmen.

Die Verluste an wichtigen Mikronährstoffen sowie die Entgiftungsstörung können nicht allein über die Nahrung ausgeglichen werden. Häufig bleibt das Problem unentdeckt und die Mängel werden im Laufe der Jahre immer gravierender.

<http://www.bewegtes-leben.net/hpu.html>

HPU gehört zu der Krankheit Porphyrinurie (toxic induced porphyria). Hierbei werden bei Belastung Pyrrole und Porphyrine ausgeschieden. Eine dieser Pyrrole ist das HPL (Hydroxy-Hämopyrrolaktam) Dieser Stoff wird gebunden an Zink oder Mangan und Pyridoxal-5-Phosphat. Es ist eine erbliche Variante, die hervorgeht aus einer Störung in der Hämsynthese und durch eine nicht-enzymatische Ringschließung von Methylhydroxybilan zu der Bildung von Coproporphyrinogen führt.

Bei der erworbenen Art wird aus Archidonsäure (Iso)Levuglandin gebildet. Diese Stoffe verbinden sich mit den Membranen und bilden so Gewebeaddukte. Dieser Vorgang ist der Grund für einen Anzahl von Autoimmunerkrankungen, oft schon im sehr jungen Alter. Die häufigste Autoimmunreaktion ist die Produktion von Antikörpern gegen die Schilddrüse. Der TSH ist bei HPU immer niedriger als 2 IU/ml; bei einen Wert niedriger als 1 ist die Rede von einer verringerten

Fruchtbarkeit. Bei einem Wert größer als 2.5 ist eine Untersuchung auf Antistoffen gegen die Schilddrüse (Anti-TPO) sinnvoll.

Die Aufnahme von Fruktose (Fruchtzucker) im Darm ist herabgesetzt durch die Wirkung des Schilddrüsenhormons und Glukose auf den GLUT5-Transporter in der Darmwand. Gleichzeitig ist die Umsetzung des aufgenommenen Fruktose in der Leber verzögert. Ein erhöhtes Fruktose-1-Phosphat kann nachgewiesen werden. In manche Fälle ist die Folsäure dadurch herabgesetzt ebenso die Aufnahme des Tryptophans. Die Umsetzung der Fruktose im Darm in Säuren verursacht viel Gasbildung und Reizung des Darmwandes.

Sekundäre allergische Reaktionen und die Produktion von Antistoffe gegen Gluten (keine Zoeliakie), Kasein, und das Rinderserum Albumin sind die Folge. Diese Reaktionen, die hauptsächlich bei primären Nahrungsmitteln vorkommen, erschöpfen das Immunsystem und werden die Funktion der Nebenniere herabsetzen. Eine herabgesetzte Nebennierenfunktion ist zu erkennen an frequentes Wasserlassen, niedriger Blutdruck und ernsthafte Erschöpfung. Die Reaktion auf Fruktose stört den Blutzuckerspiegel wodurch ein stark wechselnder Blutzuckerspiel auftritt.

[http://www.keac.de/hpu/hpu\\_det.html](http://www.keac.de/hpu/hpu_det.html)

Hämopyrrollaktamurie, wie das Krankheitsbild Kryptopyrrolurie inzwischen heißt, wurde im Zusammenhang mit Untersuchungen zu den Ursachen psychischer Störungen entdeckt. Kanadische Wissenschaftler fanden im Urin von psychisch kranken Patienten einen Stoff, der zunächst unter der Bezeichnung „Mauve-Factor“ bekannt wurde, weil seine lila Färbung an die Farbe von Malve erinnert.

Später wurde der Stoff als Kryptopyrrol (chemisch 2,4-Dimethyl-3-Ethyl-Pyrrol) und schließlich als Hämopyrrollaktam identifiziert. Bis heute ist das Kryptopyrrol Syndrom wissenschaftlich umstritten. Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten werden in erster Linie durch Alternativmediziner weiter erforscht.

Somit handelt es sich bei KPU bzw. HPU um verborgen mit dem Urin ausgeschiedene Pyrrole. Letztere sind organische Stoffe, die beim Hämoglobin-Stoffwechsel als Abbauprodukte entstehen. Normalerweise werden sie mit dem Stuhl ausgeschieden, doch wenn der Hämoglobin-Stoffwechsel gestört ist, kann es zu einer vermehrten Ausscheidung über den Urin kommen.

Das Fatale daran ist, dass Pyrrole sich mit Vitamin B6 (Pyridoxin) und Zink verbinden und dann zusammen als Komplex ausgeschieden werden. Deshalb verlieren Menschen mit Kryptopyrrolurie übermäßig viel dieser wichtigen [Vitalstoffe](#), und es kommt zu einem chronischen Mangel. Je mehr Pyrrole ausgeschieden werden, desto stärker werden der Vitamin B6 Mangel und der Zinkmangel. Weitere Stoffe sind betroffen, darunter Mangan, Chrom und Magnesium.

Schließlich können Umweltgifte dazu beitragen, dass sich eine Kryptopyrrolurie etabliert oder verschlimmert. Hierzu zählen [Schwermetalle](#), die über die Nahrung oder das Leitungswasser in den Organismus gelangen, sowie Gifte in Baumaterialien oder Haushaltsgegenständen wie Formaldehyd oder das in vielen Plastikgegenständen enthaltene Bisphenol.

<https://heimtest-schnelltests.de/kryptopyrrolurie-kpu/>

Eine noch umfassendere Zusammenstellung von Infos zu HPU auf [10 Seiten habe ich hier erstellt](#).

Ich freue mich über jede Kontaktaufnahme von Menschen, welche an ähnlichen Symptomen leiden; welche anderen Menschen diesbezüglich weiterhelfen wollen oder mir weiterhelfen vermögen. Entweder telefonisch oder per E-Mail: ☎ +43 (0) 650/490 33 99 ✉ [andreask1@gmx.at](mailto:andreask1@gmx.at)

Vielleicht möchtest du mal einige Tage oder Wochen bei mir am Hof verbringen, um gemeinsam zur Heilung sehr gesund zu essen, zu trinken und um gemeinsam zu arbeiten. Nähere Infos zu diesem [Angebot findest du hier](#).