

Hämopyrrolurie (HPU) / Kryptopyrrolurie (KPU)

Die Ursache vieler Beschwerden

Bei Kryptopyrrolurie (KPU) handelt es sich um eine - von der Schulmedizin ignorierte - Stoffwechselstörung. Sie kann angeboren, aber auch im späteren Leben erworben sein. HPU, auch KPU führt zu einem übermässigen Vitalstoffverlust und infolgedessen zu den entsprechenden Mangelerscheinungen sowie langfristig zu chronischen Erkrankungen.

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 11. November 2019

Stand: 16. November 2019

Kryptopyrrolurie - Der Schlüssel zur Heilung

Die Kryptopyrrolurie (KPU) betrifft sehr viele Menschen. Man schätzt 10 Prozent der Bevölkerung, wobei Frauen sehr viel häufiger an KPU leiden als Männer.

KPU ist zwar seit spätestens der 1960er Jahre bekannt, wird aber von der Schulmedizin bis heute nicht ernstgenommen. Dabei könnte so manche Krankheit verhindert, gebessert oder geheilt werden, wenn man einfach die KPU beheben würde - so zumindest die Erfahrungen vieler ganzheitlicher Therapeuten und ihrer Patienten.

Was aber bedeutet der schwer aussprechbare Begriff überhaupt?

Krypto bedeutet "versteckt" oder "nicht sichtbar".

Bei *Pyrrolen* handelt es sich um Stoffwechselabbauprodukte des Häms, eines körpereigenen Stoffes. Häm ist einerseits Bestandteil des Hämoglobins (des roten Blutfarbstoffes), andererseits findet man das Häm auch als Komponente der Entgiftungsenzyme in der Leber.

Urie bedeutet, dass etwas mit dem Urin ausgeschieden wird.

Übersetzt heisst Kryptopyrrolurie somit, dass nicht sichtbare Pyrrole mit dem Urin ausgeschieden werden.

Was ist Kryptopyrrolurie?

Pyrrrole scheidet jeder Mensch aus. Menschen mit KPU aber scheiden besonders viele Pyrrrole aus – vermutlich aufgrund von Enzymdefekten im Bereich der Hämoglobinbildung. Das Problem nun ist, dass die Pyrrrole – wenn sie mit dem Urin ausgeschieden werden – nicht allein den Körper verlassen, sondern zuvor noch bestimmte lebenswichtige Vitalstoffe an sich binden und diese mit sich fortnehmen.

Dies geschieht besonders dann, wenn der Betroffene Stresssituationen ausgesetzt ist. Je mehr Stress der Mensch hat, umso mehr Pyrrrole und umso mehr Vitalstoffe scheidet er aus und umso gravierender die gesundheitlichen Folgen der KPU.

Bei den Vitalstoffen, die gemeinsam mit den Pyrrrolen den Körper verlassen, handelt es sich hauptsächlich um Vitamin B6, Zink und Mangan. Folglich kommt es bei KPU zu vielen Symptomen, die auf einen massiven Vitalstoffmangel zurückzuführen sind.

Die Pyrrrole können sich aber vermutlich auch im Muskelgewebe einlagern, was zu Gliederschmerzen oder zu Symptomen führen kann, die an eine Fibromyalgie erinnern.

KPU – Die Symptome

Die Symptome eines Vitalstoffmangels nun sind leider nicht sehr eindeutig. Meist entwickeln sich eher diffuse Beschwerden, die allen möglichen Ursachen zugeordnet werden könnten.

Ursprünglich kannte man die KPU insbesondere im Zusammenhang mit Schizophrenie. Die entsprechenden Patienten litten überdurchschnittlich häufig an KPU. Heute weiss man, dass KPU zu noch viel mehr psychischen Störungen führen kann, aber nicht nur. Auch viele körperliche Beschwerden sind auf eine KPU zurückzuführen oder werden von dieser verstärkt.

Schauen wir uns jetzt die drei bei KPU fehlenden Vitalstoffe an. Schnell wird klar, wie stark sich deren Mangel auf das Befinden auswirkt:

Vitamin-B6-Mangel bei KPU

Vitamin B6 ist an der Funktionsweise von annähernd 200 Enzymen beteiligt. Es ist überdies ein wichtiger Mitarbeiter bei der Blutbildung, der Zellteilung, im Eiweissstoffwechsel, bei der körpereigenen Abwehr und auch bei der Serotoninherstellung.

Aufgrund dieser zahlreichen Aufgaben im Körper, können natürlich auch die Symptome eines Vitamin-B6-Mangels sehr vielfältig ausfallen:

- Blutbildungsstörungen (Anämien), die zu Blässe, Konzentrationsstörungen und Müdigkeit führen
- Entzündliche Hautveränderungen im Bereich von Mund, Nase und Augen, z. B. Rötung, Schwellung und Spannung der Lippen, Mundwinkelrisse (Rhagaden), entzündliche Schleimhäute im Mund und an der Zunge
- Schlafstörungen
- Depressionen und Reizbarkeit
- Infektanfälligkeit
- Muskelschwäche

Annähernd die identischen Symptome verursacht ein Vitamin-B12-Mangel, so dass bei den beschriebenen Symptomen immer auch dieser Vitalstoff überprüft werden sollte.

Zinkmangel bei KPU

Zink ist ebenfalls ein Vitalstoff mit sehr vielen lebenswichtigen Aufgaben im Körper. Er ist gar an über 300 Enzymaktivitäten beteiligt. Da sich die Aufgabenbereiche des Zinks gelegentlich mit jenen des Vitamin B6 überschneiden, verstärken sich natürlich auch die entsprechenden Mangelsymptome.

Zink ist beispielsweise - genau wie B6 - am ordnungsgemässen Funktionieren des Immunsystems beteiligt. Folglich führt ein Zinkmangel bei KPU zu einer noch grösseren Infektanfälligkeit als jene, die schon aufgrund des Vitamin-B6-Mangels vorhanden ist.

Zink ist überdies in hohem Mass an der körpereigenen Entgiftung beteiligt, da etliche Enzyme, die im Körper Gifte neutralisieren, zinkabhängig sind. Fehlt Zink, verbleiben Gifte im Organismus - und schon allein dadurch können sich erneut Krankheiten entwickeln.

KPU-Betroffene sind daher für ihre schlechte Entgiftungsfähigkeit bekannt, was sich auch darin äussern kann, dass viele Medikamente nicht gut vertragen werden. Sie wirken bei KPU-Betroffenen viel stärker (und mit mehr Nebenwirkungen) als bei anderen Menschen.

Auch Alkohol wird weniger gut vertragen. Es kann überdies zu Schwindel oder anderen Überempfindlichkeitsreaktionen durch Tabakrauch, Putzmittel oder Duftstoffe kommen.

Ein Zinkmangel macht sich vor allem mit den folgenden Symptomen bemerkbar:

- Gestörte Wundheilung
- Infektanfälligkeit
- Hautveränderungen: trockene, schuppige Haut bis hin zu Akne
- Haarausfall
- Depressive Verstimmungen und andere psychische Störungen
- Chronische Müdigkeit und Konzentrationsschwäche
- Schilddrüsen- und Hormonstörungen
- Unfruchtbarkeit

Manganmangel bei KPU

Auch ein Manganmangel führt zu ähnlichen Symptomen wie die bereits genannten:

- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Unfruchtbarkeit
- Psychische Störungen, von Konzentrationsstörungen bis hin zu Schizophrenie
- Abnahme der Knochendichte
- Blutgerinnungsstörungen
- Störungen im Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel

Wie schon Zink so ist auch Mangan an der körpereigenen Entgiftung beteiligt. Es aktiviert die sog. Superoxiddismutase (SOD), ein Enzym mit antioxidativer Wirkung. Ohne ausreichend Mangan ist die SOD nicht mehr so wirksam.

Also führt auch der Manganmangel zu einer eingeschränkten Entgiftungsfähigkeit des Organismus, was den Betroffenen anfällig für schadstoff- und umweltgiftbedingte Erkrankungen macht.

KPU - Die Folgen

Bleibt die KPU nun unbehandelt, können sich aus dem chronischen Vitalstoffmangel viele insbesondere chronische Krankheiten jedweder Art entwickeln, ob es sich nun um Autoimmunerkrankungen, Gelenkerkrankungen, Hormonstörungen, Angstzustände, Seh- und Hörprobleme oder was auch immer handelt.

Oft sorgt auch der Mangel schon eines einzigen Vitalstoffes zu weiteren Vitalstoffmängeln bzw. zu einer geringeren Wirksamkeit anderer Vitalstoffe, was dann natürlich die Gesamtgesundheit noch weiter schwächt.

Um z. B. Vitamin D richtig verwerten zu können, benötigt der Organismus Zink (Zink ist an der Bildung der Vitamin-D-Rezeptoren beteiligt). Fehlt aber Zink, kommt es natürlich über kurz oder lang auch zu Symptomen eines Vitamin-D-Mangels.

Das heisst: In diesem Fall kann man Vitamin D einnehmen, so viel man möchte. Es wirkt nicht mehr optimal. Abgesehen davon liegt bei einer KPU häufig aber auch tatsächlich ein konkreter Vitamin-D-Mangel vor.

Ein weiteres Beispiel ist der Zusammenhang Magnesium und Vitamin B6. Um Magnesium richtig verwerten zu können, benötigt der Organismus Vitamin B6. Fehlt Vitamin B6, dann kann das Magnesium im Körper nicht so wirken, wie es sollte.

Magnesium aber ist für unglaublich viele Körperfunktionen verantwortlich. Wirkt es nur mangelhaft, dann kommt es erst recht zu allerlei Gesundheitsbeschwerden. Auch hier kann es sein, dass der jeweilige Mensch genügend Magnesium zu sich nimmt. Nur kann es infolge des KPU-bedingten B6-Mangels nicht umfassend wirken.

Wird jetzt aber die KPU behoben, dann können Vitamin D und Magnesium sehr wohl wieder wirken und die entsprechenden Mangelsymptome verschwinden.

Verdauungsbeschwerden bei KPU

Auch chronische Verdauungsbeschwerden können auf eine KPU hinweisen. Denn der Mangel an Vitamin B6, Zink und Mangan schädigt die Schleimhäute des gesamten Verdauungssystems und kann diese durchlässig machen. Das Leaky-Gut-Syndrom entsteht.

Das Leaky-Gut-Syndrom aber kann wiederum alle Voraussetzungen für die Entstehung von Autoimmunerkrankungen, Allergien und Nahrungsmittelintoleranzen schaffen.

Details dazu finden Sie hier: [Das Leaky-Gut-Syndrom - Ursachen und Therapie](#)

KPU - Häufige schulmedizinische Diagnosen

Aufgrund der beschriebenen Symptomvielfalt erhalten die Betroffenen von ihren Ärzten die unterschiedlichsten Diagnosen. Besonders beliebt sind die folgenden:

- Burnout-Syndrom
- Reizdarmsyndrom
- Chronisches-Erschöpfungssyndrom CFS

Im Zweifel wird der Patient an eine psychosomatische Klinik verwiesen. Sinnvoller aber wäre es, zunächst einen Test auf KPU durchzuführen.

KPU - Die Diagnose

KPU kann mit einem einfachen Urintest diagnostiziert werden, den jeder Hausarzt veranlassen kann. Es wird dazu meist der konzentrierte Morgenurin verwendet, da dort besonders hohe Pyrrolgehalte nachgewiesen werden können.

Wer bereits Nahrungsergänzungen mit Zink, B-Vitaminen und Mangan nimmt, sollte diese einige Tage lang vor dem Test absetzen.

Da der Urin ferner innerhalb von 48 Stunden im Labor getestet worden sein sollte, gibt man den Urin nicht am Ende der Woche, sondern besser montags oder dienstags ab.

Sollte der Test positiv ausfallen, kann man jetzt Untersuchungen zum persönlichen Vitalstoffstatus in die Wege leiten, um anschliessend eine möglichst individuell passende Therapie zusammenstellen zu können.

- Zink und Mangan kann man im Vollblut überprüfen lassen, Vitamin B6 im Serum.
- Vitamin B12 wird über den Methylmalonsäurestatus im Urin oder über das Holo-TC im Serum bestimmt
- Vitamin D3 (25-Hydroxy-Vitamin-D im Blut) - Details [hier](#)
- Will man Zink in hohen Dosen einnehmen - wie bei KPU üblich - dann sollte auch der Kupferstatus überprüft werden, denn eine hohe Zinkeinnahme kann den Kupferspiegel beeinträchtigen und umgekehrt. Unter Umständen muss hier daher auch Kupfer supplementiert werden, um einem Kupfermangel zuvorzukommen.

Nimmt man dann die entsprechenden Vitalstoffe ein, sollte ein erneuter Test nach 6 bis 8 Wochen durchgeführt werden, damit ersichtlich wird, ob die eingenommenen Dosen ausreichend sind oder ob die Dosen neu angepasst werden müssen.

Selbstverständlich sollte Ihr Arzt oder Heilpraktiker auch andere wichtige Parameter überprüfen, wie z. B. die Schilddrüsenwerte und die Leaky-Gut-Marker.

Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten könnten genauso abgeklärt werden wie eine mögliche Belastung mit Schwermetallen. Letzteres, um einschätzen zu können, in welcher Art eine anschliessende Entgiftung stattfinden sollte. Denn schliesslich hat ein KPU-Betroffener meist jahrelang eben nicht mehr richtig entgiftet.

KPU - Selbsttest: Was trifft auf Sie zu?

Für einen ersten Selbsttest, schauen Sie sich bitte die folgenden Aussagen an. Je mehr davon auf Sie zutreffen, umso wahrscheinlicher könnte es sein, dass Sie an einer KPU leiden:

- Sie fühlen sich häufig erschöpft und müde und dem Alltag nicht gewachsen.
- Sie schlafen schlecht.
- Sie leiden unter Zyklusstörungen und/oder PMS.
- Sie leiden an Depressionen - Depressionen oder andere psychische Problematiken liegen ausserdem in Ihrer Familie.
- Sie haben eine Schilddrüsenerkrankung - Ein Grossteil der Schilddrösenkranken ist KPU-positiv.
- Sie haben eine Autoimmunerkrankung (z. B. MS, Hashimoto, Morbus Crohn, Lupus etc.).
- Sie leiden an chronischen Verdauungsbeschwerden (Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, Übelkeit etc.).
- Sie sind anfällig für Allergien, Asthma und/oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z. B. Glutenintoleranz, Fructoseintoleranz, Histaminintoleranz etc.).
- Sie haben bereits eine Arthrose- oder Osteoporose-Diagnose erhalten.
- Es fällt Ihnen schwer, sich zu konzentrieren und sich Dinge zu merken (schwaches Kurzzeitgedächtnis).
- Sie haben öfter Kopfschmerzen oder sogar Migräne.
- Sie mögen direktes Sonnenlicht nicht.
- Ihr Blutdruck ist eher zu niedrig als zu hoch.

Wenn fünf oder mehr dieser Punkte auf Sie zutreffen, sollten Sie eine KPU beim Arzt überprüfen lassen.

KPU - Die Ursachen

KPU kann angeboren sein (primäre KPU). KPU kann aber auch erst im späteren Leben erworben sein (sekundäre KPU). In diesem Fall hat natürlich auch die KPU wieder eine Ursache.

Im Gespräch ist insbesondere der sog. nitrosative Stress, eine Sonderform des oxidativen Stresses. Nitrosativer Stress ist ein Zustand, der dann entsteht, wenn Zellen zu viel NO-Gas bilden (Stickstoffmonoxidgas - ein Botenstoff der Zellen), z. B. bei chronischem Stress, bei Infektionen, bei Giftbelastungen oder auch bei einer Instabilität der Halswirbelsäule (HWS-Syndrom).

Bleibt der störende Einfluss nur kurzfristig bestehen, verfügt der Körper normalerweise über ausreichend Antioxidantien, um die schädlichen Wirkungen des NO-Gases zu neutralisieren. Problematisch wird es erst, wenn die Stresssituation länger bestehen bleibt und chronisch zu werden droht.

Die Antioxidantienvorräte des Körpers reichen jetzt nicht mehr aus. Das NO-Gas kann nun direkt die Mitochondrien schädigen. Weiterhin können sich aus dem NO-Gas hochaggressive Radikale entwickeln (Peroxinitrit). Diese aber schaden – oft sogar irreversibel – Zellen, Zellbestandteile, Mitochondrien und Enzyme. Es kann zu den unterschiedlichsten Störungen und Defekten kommen – und so auch zu Defekten jener Enzyme, die für die Hämbildung zuständig sind. Die KPU ist da.

KPU wegen einer instabilen Halswirbelsäule?

Das o. g. Halswirbelsäulensyndrom (HWS-Syndrom) führt ebenfalls zur Bildung hoher NO-Gasmengen. Nitrosativer Stress kann also vom HWS-Syndrom herrühren.

Eine instabile Halswirbelsäule macht sich mit Nackenschmerzen, Nackensteifigkeit, Schwindel etc. bemerkbar.

Das HWS-Syndrom aber hat auch wieder Ursachen:

Ein HWS-Syndrom kann die Folge von Unfällen im Verkehr (Schleudertrauma) sein, von Traumen (Stürzen, Schlägen etc.) im Sport, Haushalt etc., aber auch von Operationen mit Vollnarkose.

Weitere Ursachen eines HWS-Traumas können Virusinfektionen und Schadstoffbelastungen sein. Beide können derart toxisch auf das Nervensystem einwirken, dass es zu Nervenschäden im HWS-Bereich kommen kann.

Da ein HWS-Syndrom auch infolge unnatürlicher Geburtspraktiken eintreten kann, könnte eine KPU, die seit Kindertagen vorliegt, gar nicht angeboren sein – wie vielleicht angenommen wurde – sondern in Wirklichkeit einfach nur sehr früh erworben sein.

Auch wenn die Zusammenhänge zwischen einer instabilen Halswirbelsäule und der KPU weit hergeholt scheinen, so hat HWS-Syndrom-Experte Dr. Bodo Kuklinski in seiner jahrzehntelangen Praxisarbeit festgestellt, dass jeder Betroffene mit HWS-Syndrom gleichzeitig an einer KPU mit markanten Vitamin-B6- und Zinkmängeln leidet.

Dr. Kuklinskis Methode für die Behandlung eines HWS-Traumas besteht aus den folgenden fünf Säulen:

1. Erstens und am wichtigsten ist eine Verbesserung der Nachtschlafqualität. Wir empfehlen dabei, mindestens 2 Stunden vor Mitternacht zu Bett zu gehen und Abends keinen Alkohol mehr zu trinken und auch keine schweren Mahlzeiten mehr einzunehmen.
2. Die zweite Säule für die Behandlung ist eine osteopathische Behandlung und Muskelkräftigung.
3. An dritter Stelle kommen eine Reihe von Methoden. Zur Auswahl stehen Autogenes Training, Meditation, Yoga oder Qigong
4. Die vierte Säule der Behandlung besteht in einer Optimierung der Ernährung mittels der

von Dr. Kuklinski beschriebenen Pro-Mitomed-Ernährung,

5. Die fünfte Säule besteht in der so genannten HWS-Mikronährstofftherapie.

Ausführlich beschrieben hat Dr. Kuklinski den Behandlungsansatz in seinem Buch:
„Schwachstelle Genick: Ursache, Auswirkungen und erfolgreiche Therapie“

Ergänzend empfehlen wir unseren [Artikel über die tieferen Ursachen von Nackenschmerzen](#), bei dem wir Bezug nehmen auf die aktuelle Studienlage.

KPU - Die Therapie

Eine KPU kann also bei sehr vielen Symptomen vorliegen. Die Schulmedizin therapiert hier - wie immer - die Symptome.

Menschen mit Schilddrüsenproblemen bekommen Hormone, Menschen mit Angst Psychopharmaka und Menschen mit Arthrose Schmerzmittel. Geheilt sind diese Menschen nicht - und zum ursprünglichen Problem kommen nicht selten jetzt noch die Nebenwirkungen der Medikamente.

Würde man nach der Ursache Ausschau halten, könnten die genannten Problematiken nicht selten nebenwirkungsfrei geheilt oder wenigstens enorm verbessert werden.

Ist eine KPU nun diagnostiziert, besteht die Therapie aus mindestens den ersten vier der nachfolgend aufgeführten Bestandteile. Bei Bedarf erweitert man um die beiden letzten Therapie-Punkte:

1. **Nahrungsergänzung:** Die fehlenden Vitalstoffe müssen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zugeführt werden.
2. **Gesunde Ernährung:** Die Ernährung sollte insgesamt gesund gestaltet werden, um dem Organismus die Belastungen einer ungünstigen Ernährungsweise zu ersparen.
3. **Entgiftung:** Da eine Gift-/Schadstoffbelastung an der Entstehung der KPU beteiligt sein kann und während der KPU der Körper kaum umfassend entgiften konnte, gehört auch eine Entgiftung zur KPU-Therapie.
4. **Stressmanagement:** Stress sollte vermieden werden.
5. **HWS-Syndrom behandeln:** Überprüfen Sie, ob ein HWS-Syndrom vorliegt und beheben Sie dieses mit den entsprechenden Massnahmen.
6. **Serotoninspiegel erhöhen:** Bei Ängsten und Depressionen können zusätzlich Massnahmen getroffen werden, die den [Serotoninspiegel](#) heben können.

Bis die genannten Massnahmen jedoch Wirkung zeigen, kann es - abhängig davon, wie lange die KPU und damit die Mängel bereits bestanden haben - etliche Wochen bis zu einem Jahr dauern.

1. Nahrungsergänzung bei KPU

Die erforderlichen Vitalstoffdosen sind bei KPU derart hoch, dass der Bedarf leider nicht über die Ernährung gedeckt werden kann.

Nimmt man jedoch die erforderlichen Vitalstoffe in hohen Dosen ein, dann ist damit schon einer der wichtigsten Schritte in Richtung Genesung getan.

Die Heilpraktiker Kyra Hoffmann und Sascha Kauffmann empfehlen für Erwachsene mit KPU im Allgemeinen die folgenden Dosen:

Nahrungsergänzung	Dosis	Einnahme
Vitamin B6	250.0 mg	2-mal täglich
Zink	15.0 mg	2-mal täglich
Mangan	7.5 mg	2-mal täglich

Die Tabelle als PDF zum Ausdrucken finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Die hier angegebene Dosis für Vitamin B6 bezieht sich auf Pyridoxinhydrochlorid. Es handelt sich dabei um die üblicherweise erhältliche Vitamin-B6-Form. Sie ist inaktiv. Das macht aber für gewöhnlich nichts, da sie im Körper aktiviert wird, u. a. mit Hilfe von Zink und Vitamin B2. Daher wäre zusätzlich die Einnahme eines Vitamin-B-Komplexes, der auch das Vitamin B2 liefert, empfehlenswert. Zink nimmt man ja sowieso.

Nun haben aber gerade manche KPU-Betroffenen mit der Vitamin-B6-Aktivierung Probleme. Manche Therapeuten raten daher zur Einnahme von P-5-P (Pyridoxal-5-Phosphat), dem bereits aktivierten B6. Dann genügt ein Fünftel der Pyridoxinhydrochlorid-Dosis, im obigen Fall also 50 mg (zweimal täglich).

Gleichzeitig aber kann P-5-P bei manchen Menschen auch unangenehme Nebenwirkungen haben, zumindest in den ersten Tagen. Es kann sich stark auf das Gehirn auswirken und zu Kopfschmerzen und Unruhe führen. Auch Übelkeit und Alpträume können auftreten.

Wir würden daher zunächst einen Versuch mit Pyridoxinhydrochlorid (dem "normalen" Vitamin B6) starten - und erst wenn Erfolge ausbleiben, das P-5-P testen.

Inzwischen gibt es bereits Kombinationspräparate für KPU-Betroffene (z. B. Kryptosan He®, Depyrrol® oder Pyridoxan-Komplex forte®). Sie unterscheiden sich jedoch teilweise stark in der Zusammensetzung und Dosierung, was schon allein ein Hinweis darauf ist, dass es bei KPU nicht DIE eine Vitalstofftherapie mit nur einer einzigen richtigen Dosierung gibt.

Manche Präparate liefern noch andere Vitalstoffe, um rundum mit allem zu versorgen und mögliche andere Mängel gleich mit zu beheben.

Für empfindliche Menschen könnte es besser sein, die drei Vitalstoffe separat einzunehmen. Auf diese Weise kann man die einzelnen Mittel besser individuell dosieren, die Dosis langsam steigern oder auch z. B. erst einmal mit Zink starten, einige Tage später Mangan dazu nehmen und erst dann - wenn alles gut vertragen ist - Vitamin B6 einzunehmen.

Bei den oben genannten Dosen bleibt man vier Wochen lang. Laut Dr. Carl C. Pfeiffer, der die KPU in den 1970er Jahren erforscht hat, kann die B6-Dosis auch schon dann reduziert werden, wenn die Trauererinnerung wieder einsetzt, was ein Zeichen dafür ist, dass die Nervenzellen im Gehirn wieder mit ausreichend Vitamin B6 versorgt sind, so dass das Kurzzeitgedächtnis wieder funktioniert.

Nach spätestens 4 bis 6 Wochen sollte die Dosis dann wieder - nach erneuter Vitalstoff-Bluttestung oder auch je nach Befinden - den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden.

Sie sollten in jedem Fall die für Sie individuell passende Vorgehensweise und Dosis mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker besprechen. Die angegebenen Dosen sollen daher nur einen Anhaltspunkt geben.

2. Gesunde Ernährung bei KPU

Eine gesunde Ernährung entlastet den Organismus und liefert gleichzeitig eine Vielzahl an Vitalstoffen und Antioxidantien.

Bei KPU sind bekanntlich die Entgiftungsfähigkeiten eingeschränkt, also sollte die Ernährung nicht noch zusätzlich Schadstoffe liefern. Gleichzeitig werden bei KPU viele Antioxidantien benötigt, die reichlich in einer gesunden Ernährung enthalten sind.

Empfehlenswert ist eine hochwertige Ernährung aus bevorzugt frischen, regionalen und saisonalen Bio-Lebensmitteln. Selbstverständlich berücksichtigt man bei der Auswahl der Lebensmittel vorliegende Nahrungsmittelintoleranzen.

Auch wenn die bei KPU mangelhaft vorhandenen Vitalstoffe allein mit der Ernährung nicht aufgenommen werden können, so versucht man natürlich dennoch, sich besonders zink- und manganreich sowie Vitamin-B6-reich zu ernähren.

Wie man sich als vegan lebender Mensch mit viel Zink versorgen kann, lesen Sie hier:

[Zinkbedarf vegan decken](#)

Mangan liefern hauptsächlich Haferflocken, Haselnüsse, Hülsenfrüchte (Linsen, weiße Bohnen, Sojaprodukte), Getreide (Dinkel- und Roggenvollkorn), Vollkornreis, [Amaranth](#) und Mandeln.

Vitamin B6 ist beispielsweise in Hülsenfrüchten, Nüssen, Saaten, Bananen, Brokkoli, Kartoffeln, Möhren, Rosenkohl uvm. enthalten.

3. Entgiftung bei KPU

Wer jahrelang an einer unerkannten KPU litt und somit auch jahrelang nicht richtig entgiften konnte, sollte dies jetzt nachholen.

Idealerweise lässt man erst überprüfen, mit welchen Schadstoffen man belastet ist, bevor man dann zu einem gezielten Entgiftungsprogramm schreitet.

Informationen zur Vorgehensweise bei der Entgiftung finden Sie hier: [Die ganzheitliche Entgiftung](#)

4. Stressmanagement bei KPU

Da Stress die Grundursache einer KPU sein kann und sich eine KPU umso stärker äußert, je mehr Stress der jeweilige Mensch ausgesetzt ist, gehört ein gutes Stressmanagement zu den wichtigsten Massnahmen bei KPU.

Einerseits helfen die einschlägigen Entspannungsmethoden, um künftig besser mit Stress umgehen zu können. Andererseits können bestimmte Naturheilmittel eingesetzt werden – die sog. Adaptogene – die dem Organismus helfen, stressresistenter zu werden. Dazu gehören z. B. der Rosenwurz (*Rhodiola rosea*).

5. Bei KPU HWS-Syndrom beheben

Eine instabile Halswirbelsäule, die zu den Auslösern einer KPU gehört, lässt sich mit den folgenden Massnahmen behandeln:

- Physiotherapeutische Übungen, Dorn-Therapie, Training mit Theraband
- Bestimmte Augen- und Zungenübungen
- Tägliches Gehen auf weichem Grund, was u. a. die Sauerstoffversorgung verbessert – und Sauerstoff hemmt das NO-Gas, so dass Schäden an der Zelle und den Mitochondrien vermieden werden können.
- Antioxidantien einnehmen, die freie Radikale neutralisieren, z. B. Curcumin, Astaxanthin, Sulforaphan, OPC uvm.
- Ausgewählte Vitalstoffe können die Folgen des HWS-Syndroms mildern: Vitamin B12, Biotin, Folsäure, Vitamin B1, Magnesium, Vitamin C und Vitamin D – kurzum die üblichen Mikronährstoffe, die man für eine gute Gesundheit immer in ausreichenden Mengen benötigt.

6. Bei KPU Serotoninspiegel heben

KPU-Betroffene leiden häufig an Depressionen, Angstzuständen oder Panikattacken. Niedrige Serotoninspiegel sind bei KPU daher nicht selten. Während die Schulmedizin hier nun die typischen und nebenwirkungsreichen Serotoninwiederaufnahmehemmer (Antidepressiva) verschreibt, gibt es auch naturheilkundliche Möglichkeiten, die den Serotoninspiegel wieder heben können.

Wie Sie Ihren Serotoninspiegel auf natürliche Weise erhöhen können, haben wir hier beschrieben: [Serotoninspiegel natürlich erhöhen](#)

Kryptopyrrolurie – Ursache vieler Beschwerden

Sollten Sie also an chronischen Krankheiten leiden, bitten Sie Ihren Arzt, den Test auf KPU durchzuführen. Ist er positiv, lassen Sie sich entsprechend therapieren. Die Chancen stehen gut, dass die KPU eine Ursache oder Mitursache Ihrer gesundheitlichen Probleme war und sich Ihre Beschwerden mit den passenden Massnahmen bessern werden.

Für weitere Informationen zur KPU empfehlen wir das Buch "KPU – Kryptopyrrolurie" von Kyra Hoffmann und Sascha Kauffmann oder auch das noch intensivere Werk von Dr. med. Joachim Strienz „Leben mit KPU – Kryptopyrrolurie – Ein Ratgeber für Patienten“.

Quellen

- Hoffmann K, Kauffmann S, KPU Kryptopyrrolurie, eine häufige, aber vergessene Stoffwechselstörung, Hachinger Verlagsgesellschaft, 2014
- Sohler et al, A Rapid Screening Test for Pyroluria; Useful in Distinguishing a Schizophrenic Subpopulation, Orthomolecular Psychiatry, VOLUME 3, NUMBER 4, 1974, Pp. 273 279, (Ein schneller Screening-Test für Pyrrolurie; nützlich, um eine schizophrene Subpopulation abzugrenzen)
- Pfeiffer et al., Treatment of Pyroluric Schizophrenia (Malvaria) With Large Doses of Pyridoxine and a Dietary Supplement of Zinc, Orthomolecular Psychiatry, VOLUME 3, NUMBER 4, 1974, Pp. 292 300, (Behandlung von Pyrrolurischer Schizophrenie (Malvaria) mit hohen Dosen von Pyridoxin und einem diätischen Zinksupplement)
- Gendler PL et al., Hemopyrrole and kryptopyrrole are absent from the urine of schizophrenics and normal persons., Clinical Chemistry, 1978 Feb;24, (Hämopyrrol und Kryptopyrrol ist im Urin von Schizophrenen und normalen Personen nicht vorhanden)
- Irvine DG, Hydroxy-hemopyrrolenone, not kryptopyrrole, in the urine of schizophrenics and porphyrics., Clinical Chemistry, November 1978 vol. 24 no. 11 2069-2070, (Hydroxy-Hämopyrrolenon, nicht Kryptopyrrol, im Urin von Schizophrenen und Porphyr-Erkrankten)
- Gorchein A., Urine concentration of 3-ethyl-5-hydroxy-4,5-dimethyl-delta 3-pyrrolin-2-one (`mauve factor`) is not causally related to schizophrenia or to acute intermittent porphyria., Clinical Science, 1980 Jun;58(6) , (Urinkonzentration von 3-ethyl-5-hydroxy-4,5-dimethyl-delta 3-pyrrolin-2-one (Malvenfaktor) ist nicht ursächlich verbunden mit Schizophrenie oder akut intermittierender Porphyr)
- Jackson JA et al., Urinary Pyrrole in Health and Disease, Journal of Orthomolecular Medicine, Vol. 12, No. 2, 1997, (Pyrrol im Urin bei Gesundheit und Krankheit)
- McGinnis WR et al., Discerning the Mauve Factor, Part 1., Alternative Therapies in Health and Medicine, 2008 Mar-Apr;14(2):40-50.; (Den Mauve Faktor wahrnehmen, Teil 1)
- McGinnis WR et al., DISCERNING THE MAUVE FACTOR, PART 2 (Review Article), Alternative Therapies in Health and Medicine, 2008;14(3), (Den Mauve Faktor wahrnehmen, Teil 2 (Review))
- Kinkeldei, Kryptopyrrol, ein vergessener, aber wichtiger Laborparameter?, Laboratoriums Medizin, 34(4):223-226/July 2010
- Mikirova N., Clinical Test of Pyrroles in Psychiatric Disorders: Association with Nutritional, Immunological and Metabolic Markers, Journal of Nutritional Therapeutics, 2015, 4,4-11, (Klinischer Test von Pyrrolen bei psychiatrischen Störungen: Verbindung mit Ernährungs-, immunologischen und metabolischen Markern)
- Woody McGinnis, M.D., Pyroluria: Hidden Cause of Schizophrenia, Bipolar, Depression, and Anxiety Symptoms, Alternative Mental Health, 21, Mai 2004, (Hämopyrrollaktamurie: Versteckte Ursache für Schizophrenie, Bi-Polar-Störung, Depression und Angstsymptome)
- Matthew Dahlitz, Pyrrole Disorder for Therapists, Neuropsychotherapist.com, 01. Oktober 2013, (HPU für Therapeuten)

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/kryptopyrrolurie-kpu.html>