

HPU – Eine unterschätzte Stoffwechselstörung: Was Du wissen solltest

Fühlst Du Dich ständig erschöpft, obwohl Du ausreichend schläfst? Hast Du immer wieder Infekte, ohne dass eine klare Ursache gefunden wird? Oder kämpfst Du vielleicht mit Hautproblemen, Verdauungsbeschwerden oder hormonellen Schwankungen? Dann könnte die Stoffwechselstörung HPU (Hämopyrrollaktamurie) eine mögliche Ursache für Deine Beschwerden sein – auch wenn sie bislang eher unbekannt ist.

Was ist HPU?

HPU steht für Hämopyrrollaktamurie, eine Stoffwechselstörung, bei der der Körper übermäßig sogenannte Pyrrole produziert. Diese Pyrrole sind eigentlich Nebenprodukte des Häm-Stoffwechsels, der für die Produktion von Hämoglobin (dem Blutfarbstoff) verantwortlich ist. Bei Menschen mit HPU binden diese Pyrrole jedoch essenzielle Nährstoffe wie Zink, Vitamin B6 und Mangan und scheiden sie über den Urin aus, bevor der Körper sie nutzen kann. Das Ergebnis ist ein chronischer Nährstoffmangel, der viele Prozesse im Körper beeinträchtigt.

Da HPU eine Stoffwechselstörung ist, die viele verschiedene Systeme im Körper betrifft, zeigt sie sich auch in vielen unterschiedlichen Symptomen. Und genau das macht sie so schwer zu erkennen. Oft werden die Beschwerden auf andere Ursachen geschoben, und die eigentliche Störung bleibt unentdeckt.

Symptome von HPU: Was könnte darauf hindeuten?

Die Symptome von HPU sind vielseitig und können von Person zu Person stark variieren. Zu den häufigsten Beschwerden gehören:

- **Chronische Müdigkeit:** Viele Menschen mit HPU fühlen sich trotz ausreichenden Schlafs dauerhaft erschöpft.
- **Konzentrationsschwierigkeiten und Reizbarkeit:** Häufige Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit oder Probleme, sich zu fokussieren, sind nicht selten.
- **Immunsystemschwäche:** Menschen mit HPU haben oft ein geschwächtes Immunsystem und leiden häufiger unter Infekten.

- **Hormonelle Störungen:** Unregelmäßige Menstruationszyklen, PMS oder andere hormonelle Dysbalancen sind häufige Begleiter.
- **Verdauungsprobleme:** Magen-Darm-Beschwerden und Nahrungsmittelunverträglichkeiten können ebenfalls auf HPU hinweisen.
- **Hautprobleme:** Trockene Haut, Akne oder Ekzeme sind mögliche Anzeichen.

Aber: Diese Symptome sind nur ein kleiner Ausschnitt der vielen möglichen Beschwerden. HPU kann in verschiedenen Formen und Ausprägungen auftreten, sodass es keine „typischen“ Symptome gibt. Auch wenn Du an einer Vielzahl dieser Beschwerden leidest, ist eine professionelle Diagnose unerlässlich.

Wie wird HPU diagnostiziert?

Die Diagnose von HPU ist nicht allein durch das Erkennen von Symptomen möglich. Ein spezieller Urintest, der die Menge an ausgeschiedenen Pyrrolen misst, ist der erste Schritt zur Diagnose. In meiner Praxis bespreche ich mit Dir die Symptome und leite die notwendigen Labortests ein. Es ist wichtig, die Diagnose umfassend anzugehen, da die Beschwerden oft vielfältig und unspezifisch sind.

Wie wird HPU behandelt?

Die gute Nachricht ist: HPU lässt sich effektiv behandeln, wenn die richtigen Maßnahmen ergriffen werden. Der Fokus der Therapie liegt darauf, den Nährstoffmangel auszugleichen und den Körper zu unterstützen.

1. **Nährstoffsupplementierung:** Zink, Vitamin B6 (in Form von P5P) und Mangan werden gezielt ergänzt, um den Mangel auszugleichen. Zusätzlich überprüfe ich durch Labortests, ob noch andere Nährstoffe fehlen, die der Körper für die optimale Aufnahme und Verwertung von Zink und Vitamin B6 benötigt.
2. **Darmsanierung:** Da der Darm eine zentrale Rolle für die Nährstoffaufnahme spielt, ist es oft sinnvoll, den Verdauungstrakt zu

stärken. Ein gesunder Darm stellt sicher, dass die zugeführten Nährstoffe auch effektiv aufgenommen werden.

3. **Entgiftung:** Viele Menschen mit HPU haben eine eingeschränkte Fähigkeit, Giftstoffe aus dem Körper auszuscheiden. Deshalb setze ich gezielte Maßnahmen ein, um den Körper bei der Entgiftung zu unterstützen.
4. **Lebensstil-Anpassungen:** Stressreduktion, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf sind wesentliche Faktoren, die den Heilungsprozess unterstützen. In meiner Praxis berate ich Dich individuell, wie Du Deinen Lebensstil so gestalten kannst, dass er Deine Gesundheit fördert.

Warum ist professionelle Begleitung so wichtig?

HPU ist eine komplexe Störung, die viele verschiedene Bereiche des Körpers betrifft. Eine erfolgreiche Therapie erfordert daher eine individuelle und ganzheitliche Herangehensweise. Die richtige Nährstoffsupplementierung und die passenden Maßnahmen sind von Person zu Person unterschiedlich und sollten regelmäßig überprüft und angepasst werden. Eine professionelle Begleitung hilft Dir dabei, den Überblick zu behalten und sicherzustellen, dass die Therapie auf Deine speziellen Bedürfnisse abgestimmt ist.

In meiner Praxis stehe ich Dir mit meiner langjährigen Erfahrung im Umgang mit HPU zur Seite. Gemeinsam finden wir den besten Weg, um Deine Beschwerden zu lindern und Deine Lebensqualität zu verbessern – Schritt für Schritt und individuell auf Dich abgestimmt.

Fazit: HPU im Blick behalten

HPU ist eine oft übersehene Stoffwechselstörung, die viele verschiedene Symptome verursachen kann. Doch mit der richtigen Diagnose und einer gezielten Therapie lassen sich die Beschwerden in den Griff bekommen. Wenn Du den Verdacht hast, dass HPU bei Dir vorliegen könnte, zögere nicht, eine professionelle Begleitung zu suchen. Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden stehen an erster Stelle!