

Stoffwechselstörung Hämopyrrollaktamurie (HPU)

Informationen für Betroffene und Angehörige

Personen mit der Stoffwechselstörung HPU leiden an einer vererbten oder erworbenen Häm-Aufbau-Störung. Daraus entsteht zum einen ein Mangel an korrekt aufgebautem Häm und zum anderen eine gewisse Menge an «falsch» aufgebautem, schädlichem Häm. Der Körper bindet dieses «falsche» Häm an Vitamin B6, Zink und teilweise auch Mangan, um es so rasch wie möglich über den Urin auszuscheiden. Dieser sogenannte HPL-Komplex kann mittels Urin-Test gemessen werden. So kann die HPU festgestellt werden. Mindestens 10% der Frauen und 1% der Männer sind davon betroffen.

Entstehung und Auswirkungen

Häm wird vielerorts im Körper benötigt. Ein Mangel davon kann deshalb eine Vielzahl von Störungen verursachen:

- Hämoglobin: Sauerstofftransport zu den Organen ist vermindert
- Myoglobin: Sauerstoffversorgung der Muskulatur ist vermindert
- Cytochrome B+C: Energieproduktion in den Mitochondrien ist vermindert
- Cytochrome P450: Entgiftungsstörungen der Entgiftungsphase 1 entstehen
- Glutathionperoxidase: erhöhter oxidativer Stress entsteht
- Neurotransmitter: Störungen im Stoffwechsel von Tryptophan, Serotonin und Melatonin
- Weitere wichtige Stoffe: Störungen in der Herstellung von Cholesterin, Steroidhormonen, Schilddrüsenhormonen, Vitamin D und Gallensäuren

Durch die Ausscheidung des «falschen» Häms entstehen Mängel von aktivem Vitamin B6 (P-5-P), Zink und Mangan. Da diese in vielen weiteren Stoffwechselvorgängen benötigt werden, entstehen daraus weitere Mikronährstoffmängel und Störungen. Ein Teufelskreis aus Mängeln und Symptom-Komplexen nimmt seinen Lauf.

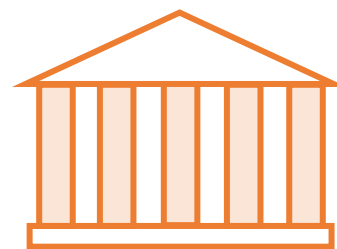
Vielfältige Symptome

Nicht jeder Bereich ist bei allen gleich stark betroffen. Auch haben nicht alle dieselbe Ausprägung der Symptome. Dies macht es schwierig die HPU zu erkennen, weshalb viele jahrelang auf der Suche nach Erklärungen und Hilfe für ihre Symptome sind. Aus der Riesenmenge an Symptomen, die bei einer HPU auftreten können, hier einige typische:

- Hauptsymptom: Müdigkeit und Erschöpfung
- Geringe Belastbarkeit und Stressintoleranz
- Verdauungsstörungen, Reizdarm, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
- Angst, Panikattacken, Depressionen
- Schlafstörungen
- Neurodiversität z.B. Hochsensibilität, ADHS, Autismus-Spektrum-Störungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Brain Fog (Gehirnnebel), Konzentrationsstörungen
- Infektanfälligkeit
- Hormonelle Störungen, Schilddrüsenstörungen, Nebennierenschwäche
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Allergien, Autoimmunerkrankungen
- Hautprobleme
- Zyklusstörungen, PCOS

Die 5 Säulen der HPU-Behandlung

Eine umfassende und nachhaltige Behandlung der HPU setzt in fünf Bereichen an. Wegen der Komplexität und um Behandlungsfehler mit weiteren Leidenswegen resp. Zusatzschleifen zu vermeiden, sollte die Behandlung von einer HPU-kundigen Fachperson begleitet werden, die auf mehr achtet als nur Vitamin B6, Zink und Mangan zu substituieren.



Lebensweise

Bei HPU befindet sich der Körper im Dauerstress und jedes Stressereignis befeuert die Bildung von «falschem» Häm zusätzlich. Dies verschlechtert wiederum viele Stoffwechselvorgänge, verbraucht Energie und erschöpft das Hormonsystem. Deshalb ist die Unterstützung der Stress- und Nervensystemregulation das A und O für mehr Gelassenheit und Entspannung.

Entgiftung

Die Summe macht das Gift. Deshalb gilt es Toxine im gesamten Haushalt sowie bei Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln bestmöglich zu meiden. Toxische Belastungen, stille Entzündungen (z.B. Zähne), Infektionserkrankungen und toxische Gedanken (z.B. negative Glaubenssätze) können auch Giftquellen sein. Das Entgiftungssystem kann somit auf verschiedenen Ebenen unterstützt werden. Eine ganzheitliche Zahnabklärung kann ebenso Teil davon sein.

Ernährung

Eine antientzündliche Ernährung zu Beginn der Behandlung lassen Entzündungen abklingen und das System zur Ruhe kommen. Manches lohnt sich längerfristig beizubehalten, damit der Stoffwechsel dauerhaft entlastet ist. Auch auf die Zusammensetzung von Kohlenhydraten, Eiweissen und Fetten kommt es an. Mit einfachen Mitteln wird zudem eine bessere Verträglichkeit von Nahrungsmitteln erreicht.

Darm

Magensäuremangel, Störungen in der Gallensäureproduktion, träge Darmbewegungen sowie ein durchlässiger Darm (Leaky Gut) sind typisch bei HPU und werden in die Behandlung einbezogen. Öfters finden sich auch noch weitere Probleme wie Ungleichgewichte der Darmflora (Dysbiosen), Dünndarmfunktionsstörungen (SIBO, IMO) und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Mikronährstoffe

Anhand von Laborwerten werden auf die Person abgestimmte Mikronährstoffe und Dosierungen in einer sinnvollen Reihenfolge eingeführt. Giftstoffe im Darm werden mit Bindemitteln gebunden, damit es keine Rückvergiftung in den Kreislauf gibt. Bei Kindern gibt es oft ein vereinfachtes Vorgehen, da ihr Stoffwechsel weniger Jahre beeinträchtigt wurde.

Prognose

Unter einer konsequenten Behandlung beginnt sich der Zustand der meisten Personen innerhalb von 4-6 Monaten zu verbessern. Der Körper baut merklich weniger «falsches» Häm und die Stoffwechselvorgänge beginnen sich zu normalisieren. Bei Kindern geht dies meistens viel schneller. Manche Personen können nach 1-1,5 Jahren Behandlung ein nahezu normales Leben führen – bei anderen dauert es länger. Die Behandlung erfordert viel Geduld, aber es lohnt sich dranzubleiben, um mehr Lebensqualität zu erreichen und diese längerfristig erhalten zu können.