



Andreas König

Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

+43 (0) 650/490 33 99

✉ andreas.k1@gmx.at

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>

<https://gesundeleben.online/>

Optimale Ernährung und Entgiftung bei HPU

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 (Pyridoxal-5-Phosphat) und teilweise Mangan, um sie zu entgiften und als eine Komplex-Einheit (HPL-Komplex) über den Urin auszuscheiden. Im Körper tritt dabei ein Mangelzustand auf, der auch durch eine spezielle Ernährung nur langsam behoben werden kann. Die Ausscheidung dieses Stoffes kann bei ca. 10% der Frauen und 1% der Männer nachgewiesen werden.

Zink, Vitamin B6 und Mangan beeinflussen über 200 Stoffwechselprozesse - sie sind daher sehr wichtig für fast alle entscheidenden Funktionen im Nervensystem, dem Immunsystem, der hormonellen Regulation, dem Verdauen, dem Entgiften und der Leistungsbereitstellung sowie Entspannungsfähigkeit und Regeneration.

HPU wird auch die Krankheit mit 1000 Gesichtern genannt, da sie sowohl direkt als auch indirekt Beschwerden verursachen kann. Die biochemische Klärung ob HPU vorliegt und ihre Regulierung kann in vielen Fällen Wunder wirken. Oft hängen Symptome wie Gelenkprobleme, Allergien, Müdigkeit, Magen- Darmbeschwerden, Migräne und Übergewicht mit HPU zusammen.

Der HPU-Test kann von zu Hause durchgeführt und zur Auswertung eingeschickt werden. Dieser Test wird kostenlos unter <http://www.keac.de/> unter Morgenurin bestellt und kostet bei Auswertung ca. 65,00 EUR. Es gibt unter dem o.g. Link auch einen kostenlosen online Fragebogen mit Auswertungsschlüssel.

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. 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.

Therapiert wird die HPU mit Nahrungsergänzungsmittel, welche Vitamin B6, Zink, Magnesium und Mangan enthalten. Auch die weiteren Vitamine der B-Familie sollten zusätzlich supplementiert werden, da beim HPU-Patienten oft Defizite von zahlreichen Mikronährstoffen vorliegen.

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

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

<https://www.dr-drees.de/diagnostik/haemopyrrolurie-kryptopyrrolurie/>

Wichtig wäre oft auch eine Darmsanierung, damit der Körper über den Darm auf einem optimalen Level entgiften kann und die Vitalstoffe besser aufnehmen kann.

Die Entgiftungsorgane des Körpers, vor allem Leber, Niere und Darm, funktionieren nur dann richtig, wenn der Körper ausreichend regulationsaktive Nährstoffe bekommt - dazu gehören Kohlenhydrate, Eiweiße, bestimmte Fettsäuren, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, usw, welche nur über eine angepasste Ernährung aufgenommen werden können.

Da der größte Teil der Schadstoffe, vor allem auch die gefährlichen Schwermetalle, über die Leber und Gallensäure entgiftet werden, ist die ausreichende Zufuhr von im Darm schadstoffbindenden, wasserlöslichen Ballaststoffen notwendig damit es zu keiner Rückvergiftung kommt.

Basische Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Kalium und Natrium wie auch Wildkräuter tragen ebenfalls zur Entgiftung des Körpers bei und bringen den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht. Zu den besonders entgiftungsfördernden Wildkräutern zählen insbesondere Löwenzahn, Brennnessel und Klettenwurzel.

<https://www.epd-shop.com/de/blog/den-koerper-tiefgreifend-entgiften/>

<http://hallovita.de/anwendungsgebiete/entgiftung/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/entgiften-mit-kraeutern-ia.html>

<https://www.meine-vitalitaet.de/ernaehrung/basisinformationen/stoffwechsel/entschlackung-kuren-mit-loewenzahn-und-brennnessel.html>

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

Zink z.B. sollte in Kombination mit Eiweiß und Vitamin C verzehrt werden. Sowohl Vitamin C als auch Proteine verbessern die Aufnahme und Verfügbarkeit des Zinks im Körper.

Besonders zinkreiche Lebensmittel sind Weizenkeime (17), Weizenkleie (13,3), Hanfsamen (6,7), Sesam (7,8), Mohn (10), Kürbiskerne (7), Sonnenblumenkerne (5,5), Leinsamen (5,5), Hafer (4,5), Roggen, Weizen (4), Hirse und Mais (3,5), Walnüsse (2,6), Vollkornbrot (3), Lamm, Rind (4), Käse (4), Hülsenfrüchte (3-4), Eier (1,4).

Besonders Vitamin B6-reiche Lebensmittel sind Vollkornbrot (0,5), Walnüsse (0,9), Hanfsamen (0,6), Kichererbsen (0,54), Fisch (1), Sesamsamen (0,8), Huhn (0,50), Kartoffeln (0,30), Möhren (0,30), Rosenkohl (0,30), Naturreis (0,28), Kleie (0,73), Hefeflocken (3), Bohnen (0,41), Erbsen (0,12)

Besonders manganreiche Lebensmittel sind Weizenkeime (16), Hanfsamen (12), Haferflocken (4,5), Haselnüsse (5,7), Amaranth (3), Dinkelvollkornmehl (3,3), Roggen (2,9), Reis (2,1), Heidelbeeren (4,2), Mandeln (1,9), Linsen, Bohnen (1,6)

Angaben in mg/100 g

Von äußerst zinkreichen Nahrungsmittel wie z.B. Austern, Leber und Garnelen ist dringend abzuraten, da diese sehr stark mit Schwermetallen, Antibiotika und sonstigen Giften belastet sind.

Besonders auffallend ist in der Aufzählung, dass insbesondere die Getreidekleie und der Getreidekeim die höchsten Werte von den benötigten Vitalstoffen aufweisen - also jene Teile, welche beim Auszugsmehl aus Haltbarkeitsgründen entfernt werden. Es empfiehlt sich deshalb das Getreidekorn immer in Vollkornqualität zu verzehren.

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.

<http://www.vitalstoff-lexikon.de/Spurenelemente/Zink/>

<https://www.zinkorot.de/zink-in-lebensmitteln.html>

<https://www.lykon.de/magazin/ernaehrung/lebensmittel/zink-haltig>

<https://www.hanafsan.com/de/hanfsamen,22278.html>

<http://www.vitalstoff-lexikon.de/Spurenelemente/Mangan/Lebensmittel.html>

<https://gesund-speisen.de/lebensmittel-17-Weizenkeime.htm>

In seiner aktiven Form P5P ist Vitamin B6 an der Synthese von Neurotransmittern wie Dopamin und Serotonin (=Glückshormone) beteiligt. Der Botenstoff Serotonin wird aus der Aminosäure Tryptophan gebildet.

Zur Umwandlung von Tryptophan in die Serotoninvorstufe 5-Hydroxy-Tryptophan (5-HTP) benötigt der Körper Folsäure. Damit aus 5-HTP wiederum Serotonin entsteht, ist Vitamin B6 notwendig.

<https://www.vitaminexpress.org/at/vitamin-b6>

<http://www.vitamine-lexikon.de/vitamin-b6-pyridoxin.shtml>

Was mich etwas verwundert ist, dass ich im Zusammenhang mit HPU bisher noch nie eine deutliche Warnung vor dem Verzehr von stark cadmiumbelasteten Lebensmittel gefunden habe. Aufgrund des großen Reichtums an Zink und Vitamin B6 wird oftmals sogar zum Verzehr solcher stark belasteten Lebensmitteln wie z.B. Sonnenblumenkerne, Fisch, Meeresfrüchte, Leber etc. geraten!

Cadmium verdrängt immerhin die Spurenelemente Zink und Kupfer sowohl vom Transporteiweiß (Metallothionein) als auch in den entsprechenden Enzymen. Da Cadmium schon in sehr kleinen Mengen diese Wirkungen entfaltet, beeinträchtigt es den Stoffwechsel nachhaltig wie:

- Störung der intrazellulären Enzymtätigkeit
- Störung antioxidativer Enzyme
- Störung des Immunsystems
- Störung des Calcium-Phosphat-Haushaltes

Wegen der zentralen Beeinflussung des Stoffwechsels durch Cadmium werden viele Stoffwechselstörungen mit diesem Schwermetall in Verbindung gebracht:

- gestörter Glucosestoffwechsel (Diabetes)
- verminderte Fruchtbarkeit
- Nierenschäden
- Beeinträchtigung des Zentralnervensystems
- Prostatatumore
- Leberschäden
- Osteoporose (Knochenbrüchigkeit)

- Osteomalazie (Knochenbrüchigkeit infolge eines Vitamin-D-Mangels)
- gestörter Eisen-Stoffwechsel
- Lungenblähung (Emphysem)
- Immundefizite

Cadmium hat sich im Tierversuch als carcinogen (krebsauslösend) und fruchtschädigend (teratogen) erwiesen.

Lebensmittelchemiker finden in Algen, Meeresfrüchten, Innereien, Bitterschokolade, Sellerie und Spinat regelmäßig Spitzenwerte an Cadmium. Auch Ölsaaten wie Mohn, Leinsamen, Sesam und Sonnenblumenkerne sowie Paranüsse und Wildpilze gelten als cadmiumreich.

Besonders cadmiumreiche Lebensmittel:

- ❖ Rinder-, Schweineleber: 100 - 123 µg/kg
- ❖ Rinder-, Schweineleber: 619 - 691 µg/kg
- ❖ Tintenfisch, Muscheln: bis Milligrammbereich
- ❖ Sellerie: 675 µg/kg
- ❖ Sonnenblumenkerne: 274-600 µg/kg
- ❖ Leinsamen: 300 µg/kg (und mehr)
- ❖ Spinat: 232 µg/kg
- ❖ Wildpilze: 200 µg/kg

Biobiolebensmittel enthalten nur halb so viel von dem Schwermetall Cadmium und weniger Nitrat und Nitrit. Nicht ganz unerwartet sind auch die Pestizidrückstände um das Vierfache geringer, wie die Forscher berichten. Dafür haben sie deutlich mehr an den wichtigen Antioxidantien.

Am liebsten lagert sich Cadmium besonders gerne in den Nieren, Leber und im Knochengewebe ab. Dabei kann es natürlich zu Schäden in den jeweiligen Organen kommen. Da das Schwermetall auch einen großen Einfluss auf die Rückresorption von Calcium in den Nieren hat. Kommt es häufig zu einem Calciummangel. Der Körper versucht dieses zu kompensieren und greift auf die körpereigenen Calciumspeicher zurück – unsere Knochen. Osteoporose ist dadurch eine mögliche Folge.

Da Cadmium aus dem Körper mit einer Halbwertszeit von bis zu 30 Jahren extrem langsam ausgeschieden wird, ist die Höchstdosis für dieses Schwermetall besonders niedrig angesetzt.

Bislang hielten die Experten eine wöchentliche Aufnahme von 7 Mikrogramm (µg) Cadmium pro Kilogramm Körpergewicht für tolerierbar. Aufgrund einer neuen Bewertung hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) diesen Wert Anfang letzten Jahres deutlich gesenkt und zwar auf 2,5 µg pro Kilogramm Körpergewicht und Woche.

Da Cadmium die gleichen Transportsysteme wie Eisen, Calcium und [Zink](#) im Körper verwendet, kann man mit einer gesteigerten Gabe dieser Stoffe einer Cadmiumaufnahme entgegen wirken. Selen ist ebenfalls ein geeigneter Antagonist.

<https://www.ugb.de/lebensmittel-im-test/cadmium-vegetarier-besonders-gefaehrdet/>

<http://chemie-in-lebensmitteln.katalyse.de/cadmium-in-leinsamen-sesam-und-sonnenblumenkernen/>

<https://www.eden.de/eden/service/Lexikon/C/Cadmium>

https://fachportal-gesundheit.de/schwermetalle/#Schwermetall_8211_Cadmium

<https://www.wissenschaft.de/umwelt-natur/10-fuers-bio-gemuese/>

Dr. med. Dietrich Klinghardt über Cadmium

Ein Beispiel für Schwermetalle, das ich immer erzähle: Unser Labor, das uns die Schwermetalltests macht, hatte sich einen neuen Cadmiumdetektor angeschafft, ein Gerät, das im Labor steht. Das Labor ist sorgfältig abgeschirmt mit Aircondition und Filteranlagen, damit da nichts reinkommt. Als die Firma das Gerät aufgestellt hatte, ging der Cadmiumdetektor alle fünf Minuten los, d. h. die Warnanlage. Das bedeutet, daß der Cadmiumspiegel der Außenluft so hoch ist, daß das Gerät kein Cadmium messen kann. Wir dachten, das Gerät sei kaputt, aber es waren so periodische Intervalle, manchmal vergingen 10 Minuten und dann ging's dreimal hintereinander los, bis man schließlich feststellte, es war eine Landstraße, die 200 m weg war vom Labor. Jedes Mal, wenn ein Auto vorbeifuhr, zwei Minuten oder 120 Sek. Hinterher ging der Cadmiumdetektor in dem verschlossenen Labor, wo alles versiegelt war, los. Soviel Cadmium kommt aus unseren Auspuffgasen.

Wenn mir jemand jetzt sagt, ich hab' aber keine Schwermetallvergiftung, dann sag' ich nur: Wenn du jemals in den letzten Jahren innerhalb von 200 m von einem Auto entfernt warst, bist du cadmiumvergiftet. Cadmium lebt im Knochenmark und ist u.a. verantwortlich für Leukämie und Osteoporose bei Frauen - das sind fast immer Cadmium- Erkrankungen. Wir können auch mal sprechen über Blei und andere Metalle, aber im Augenblick möchte ich nicht darauf eingehen.

http://www.rohkostwiki.de/wiki/Vortrag_von_Dr._med._Dietrich_Klinghardt_%C3%BCber_Schwermetalle#DMPS

Meine persönliche Geschichte zu HPU und idealer Ernährung

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 April 2018 war ich bei einem speziellen Arzt, welcher nach einem kurzen Gespräch und der Überreichung meiner 16-seitigen Zusammenfassung meines Gesundheitszustandes sofort auf die Stoffwechselkrankheit HPU (Hämopyrrolaktamurie) tippte.

Im Mai 2018 habe ich die Kapseln „Symbio Krypt“ bekommen, welche aktiviertes Vitamin B6, Mangan, Zink, Folsäure und Vitamin B12 enthalten, welche mir dabei helfen meine Vitalstoffmängel aufgrund der HPU zu beheben. Diese nehme ich nun 2x täglich zu den Mahlzeiten ein.

Bereits nach ein paar Wochen merkte ich eine stetige Verbesserung meiner depressiven Verstimmungen – nach etwa 3 Monaten waren meine unregelmäßigen depressiven Verstimmungen bereits völlig verschwunden und nun bin ich immer freudvoll und gutgelaunt! So bin ich nun endlich guter Hoffnung, dass ich bald ganz gesund werde ☺

Zur selben Zeit war ich auch wieder bei einem rein schulmedizinischen Internisten zur Rundumuntersuchung. Bei der Blutuntersuchung wurde erkannt, dass ich verringerte Leukozyten (weiße Blutkörperchen) habe – sonst nichts Wesentliches. Er hat mir geraten, so weiterzumachen wie bisher – er ist überzeugt meine Ernährung ist sehr gesund. Der Wert lag nur bei 2,8 G/l – der Sollwert liegt bei 4-8 G/l. Im Jahr 2012 lag er noch bei 3,5, Im Jahr 2010 bei 3,4 und im Jahre 2008 noch bei 5,6. Bereits wenige Wochen nach der Einnahme von „Symbio Krypt“ lag der Wert wieder bei stolzen 4,5 G/l ☺ Mein Zinkwert verharrt zudem bereits seit einigen Jahren genau auf dem untersten Sollwert!

Durch die Diagnose der HPU wurde mir jedenfalls vieles klarer, warum ich so extrem empfindlich gegenüber Giften reagiere... - da eben bei einem HPULer die körpereigene Entgiftung enorm

beeinträchtigt ist und wenn man schon stark vergiftet ist, dann reagiert man um so empfindlicher gegenüber allen weiteren Giften!

Meine tägliche Ernährung habe ich bereits seit vielen Jahren aufgrund meiner starken Sensibilität so ausgerichtet, dass ich möglichst gut mit Zink, Magnesium, Vitamin B6... versorgt bin – so hochwertig, nährstoffdicht, vitalstoffreich und giftfrei wie möglich - aber eben zu wenig bei HPU!

Durch meine selbst kreierten vielfältigen, vollwertigen Rezepte mit einem hohen Anteil an Urgemüse, Wildgemüse, Urgetreide etc. geht es mir hier schon um ein vielfaches besser als zu früheren Zeiten © <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

Die Rezepte sind auch so harmonisch kombiniert und zubereitet, dass die einzelnen Vitalstoffe auch bestens vom menschlichen Körper aufgenommen werden können und alles möglichst basisch verstoffwechselt wird. Bereitet aus möglichst regionalen, saisonalen und tierleidfreien Zutaten - also möglichst naturbelassen und nachhaltig.

Nähere Infos zu Wildkräuter: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/wildkraeuter.html>
<http://www.wild-kraeuter.de/Kraeuter/naehrstoffe.html>

Unterstützend helfen mir hochwertiges nitratfreies Wasser, Bentonit, Daily Plus, Probiotika, Olivenblattextrakt, Tee aus amerikanischer Ulmenrinde und Süßholz, Tee aus Gundelrebe Lapacho, Zitronenverbene, Hagebutte... und natürlich viel Obst bester Qualität – dieses esse ich vorwiegend ca. 1 Stunde vor dem Mittag- und Abendessen und zum leckeren Frühstücksmüsli.

Insbesondere die Polyphenole, welche in alten Apfelsorten auf Streuobstwiesen gewachsen, reichlich enthalten sind, wirken sehr heilend auf den Darm: <https://www.fitbook.de/food/diese-apfelsorten-sind-am-gesuendesten>

Aufgrund meiner Sensibilität und hohem Bedarf an wichtigen Vitalstoffen spüre ich insbesondere bei Nüssen, dass sie mir nur über Nacht eingeweicht wirklich guttun und schmecken. Daher achte ich bei meinen Rezepten auf einen möglichst gründlichen Abbau der Phytinsäure und anderen Antinährstoffen von Nüssen, Getreide, Hülsenfrüchte, Saaten etc.

Bei solchen Lebensmitteln merke ich auch deutlich, dass ich diese vorwiegend nur in Kombination mit bestimmten Fruchtsäuren wirklich gut vertrage, da hierdurch die Verfügbarkeit von Magnesium, Kalzium, Eisen und Zink um ein Vielfaches gesteigert wird.

Bereits ohne ganz genau zu wissen, welche Lebensmittel besonders reich an den Vitalstoffen sind, welche ich aufgrund meiner HPU in erhöhtem Maße benötige, sind diese genau jene, welche ich am öftesten esse – allein durch mein sensibles Gespür was mir wirklich gut tut ☺

Die Hanfsamen stechen aufgrund ihrer hohen vitalstoffdichte besonders hervor – diese esse ich allerdings nur im leicht angekeimten Zustand – geschält habe ich diese noch nie gut vertragen.

Was mir in den letzten Jahren gesundheitlich am allermeisten weitergeholfen hat, ist mein Müsli mit angekeimten Goldblumenweizen und Hanfsamen, sowie eingeweichte Nüsse und je nach Saison frische oder gedörrte säurearme Früchte. Dieses Müsli ist sehr wohlschmeckend und ich vertrage es auch täglich gegessen meist sehr gut, dafür bin ich einfach sowas von Dankbar :-). Vor allem komme ich bei diesem Müsli ohne Pflanzenmilch wunderbar aus, welche mir hier gar nicht fehlt.

Für dieses Power-Frühstück habe ich hier einen eigenen Beitrag verfasst:
<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/58-mein-absolutes-lieblingsmuesli-sehr-vitalstoffreich-und-naturbelassen>

Über das Thema HPU und dem Weg meiner Genesung habe ich hier einen umfangreichen Artikel geschrieben: <https://gesundeleben.online/images/pdf/HPU-und-mein-Weg-der-Genesung.pdf>

Zuerst beschreibe ich meine persönliche Geschichte, im Anschluss habe ich von verschiedenen Quellen die wichtigsten Infos zu HPU komprimiert.