



Lernschwäche, Hyperaktivität und Migräne ...

Liegt dahinter eine Stoffwechselstörung?

Vitamin B 6 und Zink sind wichtige Nährstoffe, die bei einem Defizit zu vielen Symptomen führen. Bei der „Kryptopyrrolurie“, einer verbreiteten Stoffwechselerkrankung, kommt es sogar zu einem chronischen Mangel und in der Folge zu vielen psychischen und körperlichen Erkrankungen. Oft bleibt die Störung unerkannt. Eine Harnuntersuchung gibt Aufschluss.

Von Dr. Doris Ehrenberger

Erste Anzeichen der Stoffwechselstörung mit dem unaussprechlichen Namen Kryptopyrrolurie treten schon in der Schulzeit auf. Das Kind lässt Buchstaben aus, schreibt Wörter immer wieder falsch ab, verdreht die Reihenfolge

der Buchstaben. Oft zeigt es Desinteresse an der Schule und Konzentrationsschwäche trotz häufig außerordentlicher Intelligenz. Bei vielen dieser Kinder wird ein Aufmerksamkeitsdefizit diagnostiziert. Ein Leidensprozess

beginnt. Für alle, Kind, Eltern, Lehrer, oft auch für Mitschüler. Denn zur anfänglichen Schreibschwäche gesellt sich bei manchen von ihnen Verhaltensauffälligkeit bis hin zu Hyperaktivität und Gewaltbereitschaft. Spätestens

dann beginnt man diese Kinder mit Medikamenten ruhig zu halten – und übersieht dabei, dass es vielleicht eine einfache und passende Lösung gäbe.

Unausgeglichenheit und Hyperaktivität sind wie die Lern- und Schreibschwäche häufig eine Folge von extremer Stressanfälligkeit und eines schwachen Nervenkostüms. Beim Vitamin B 6 Mangel kommt es nämlich zu einer unzureichenden Bildung von wichtigen Botenstoffen im Gehirn (Serotonin und Dopamin), die Wohlbefinden und gesunden Antrieb steuern.

Der Mangel kann zeitweise auftreten, wenn der Nährstoffbedarf wachstumsbedingt hoch und die Ernährungslage schlecht ist. Alle in diesem Artikel genannten Symptome sind deshalb auch ohne weiteren Hintergrund im Stoffwechsel möglich. Das ist wichtig zu wissen, denn man kann sie durch entsprechende Ernährungsumstellung auch schnell wieder loswerden. Bei der Kryptopyrrolurie jedoch verliert der Betroffene – unbemerkt – seine Reserven an Vitamin B 6 und Zink und das ist selbst durch noch so gesunde Ernährung nicht wett zu machen. Er scheidet diese vor allem für die Nerven, für das Immunsystem und das Körperwachstum so wichtigen Nährstoffe mit dem Harn aus. Dahinter liegt eine biochemisch-enzymatische Störung, die in manchen Familien gehäuft auftritt und bei Mädchen häufiger vorkommt als bei Buben. Man schätzt etwa 12 Prozent Betroffene. Auch die Werte für Magnesium, Chrom und Mangan können zu niedrig sein.

Erstaunlich viele nervliche Störungen, die uns heute sehr häufig begegnen, hängen mit dem chronischen Mangel an Vitamin B 6 und in der Folge an Botenstoffen des Gehirns zusammen: nervöse Erschöpfung, Burn out, Ängste, Panikattacken, starke emotionale Schwankungen bis hin zu Depressionen, Schlafstörungen, Wahrnehmungsstörungen, Unkonzentriertheit, ja sogar Epilepsie, Autismus und Schizophrenie sind möglich. Da der Botenstoff Serotonin für gesunden Blutdruck und für die Darmbewegungen sorgt, leiden Betroffene eher an niedrigem



Blutdruck und Verstopfung, wenn sie nicht Unverträglichkeiten, Allergien und Reizdarm plagen, was auch mit der Kryptopyrrolurie zusammenhängen kann.

Zahlreiche Eiweiß abbauende Enzyme des Dünndarms wirken nur zinkabhängig. Dadurch kommt es bei Zinkmangel zwangsläufig zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten infolge von Abbaustörungen von Laktose, Fruktose und Gluten oder zu Pseudo-Allergien auf Eiweiß (z.B. Kuhmilch). Fremdes Eiweiß aus der Nahrung wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte können nicht in körpereigene Eiweiße umgewandelt werden und werden deshalb schlecht vertragen. Sie fallen dann leider auch als zuverlässige Zinkquellen weg. Da Vitamin B 6 außerordentlich wichtig ist für den Histaminabbau, neigen die Betroffenen verstärkt zu hohen Histaminspiegeln im Blut und zur Ausbildung von Allergien. Die meisten Ärzte kennen diese Zusammenhänge nicht und verordnen in solchen Fällen Kortison und Antihistaminika. Die Kortisonbehandlung verstärkt jedoch noch zusätzlich den Vitamin B 6 Mangel – ein Teufelskreis also.

Durch den Vitamin B 6 Mangel kann die Fettverdauung beeinträchtigt sein, Völlegefühl und Aufstoßen resultieren aus zu wenig Gallensäuren, zu deren Bildung Vitamin B 6 erforderlich ist. Selbst Gefäßerkrankungen und Diabetes können mit der Kryptopyrrolurie und seinen Mangelerscheinungen in Zusammenhang stehen. Arteriosklerose mit Herzinfarkt, Schlaganfall sowie Alzheimer etwa können mit zu hohen Spiegeln des Entzündungsstoffes Homocystein im Blut zu tun haben. Zum Homocysteinabbau, der norma-

lerweise sehr schnell erfolgt, sind B-Vitamine erforderlich! Die Gefäße entzünden sich durch erhöhtes Homocystein, was der Körper notgedrungen mit einer vermehrten Ausschüttung von Cholesterin beantworten muss. Trotzdem werden Cholesterinsenker verschrieben, ohne auf einen möglicherweise erhöhten Homocysteinspiegel zu achten!

Diabetikern, den „Zuckerkranken“ sagt man eine ausgeprägte Gier nach Süßem nach, was auf zu geringe Botenstoffproduktion infolge Vitamin B 6 Mangels hindeuten kann. Denn durch Süßes erhöht sich der Insulinspiegel und das Gehirn kann verstärkt aus einer eigenen Aminosäure, dem Tryptophan, Serotonin bilden. Deshalb fühlt man sich mit Schokolade entspannter! Der Zuckerabbau im Körper verbraucht jedoch Vitamin B und verstärkt den Vitamin B 6 Mangel in der Zelle noch zusätzlich, was in späteren Jahren zu Typ II Diabetes beitragen kann. Auch Zinkmangel, das zweite Übel in Zusammenhang mit der Kryptopyrrolurie, spielt in die Entstehung von Diabetes hinein: Zink ist ein zentraler Bestandteil von Insulin, bei einem Mangel wird zu wenig Insulin gebildet und gespeichert.

So viele unterschiedliche Symptome mit derselben Ursache? Als Folge eines ausgeprägten, kombinierten Vitamin B 6- und Zinkmangels treten dermaßen viele unterschiedliche Erkrankungen auf, dass man niemals dasselbe Problem dahinter vermuten würde. Es müssen nicht alle Symptome gleichzeitig vorliegen, doch sie können Immunsystem, Haut, Darm, Psyche, Gehirn, Nerven und Gefäße betreffen.

Umweltkranke von morgen?

Normalerweise ist unser Körper in der Lage, alle Reparaturvorgänge beim Eindringen von Schadstoffen, Viren oder Bakterien selbst zu leisten. Nicht so bei Vitamin B 6 und Zinkdefizit. Der Körper ist weit anfälliger für diverse Infekte, häufige Atemwegs-, Mittelohr- und Blasenentzündungen sind keine Seltenheit.

Schon bei ernährungsbedingten Mängeln können sich mitunter massive Auswirkungen auf der Haut zeigen wie Wundheilungsstörungen, Verletzungsanfälligkeit der Haut, Haarausfall, brüchige Nägel und Haare, rissige Haut, Dehnungsstreifen der Haut, Akne, Ekzeme, Schuppenflechte, Nesselausschläge. Es lohnt sich hier zumindest einen gezielten Versuch mit Extraportionen der Nährstoffe zu machen.

Typisch sind auch Probleme mit Wachstum, Geschlechtsreife, Fruchtbarkeit und in der Schwangerschaft, da auch hier wieder Vitamin B 6 und Zink Schlüsselrollen spielen, was zu Kleinwüchsigkeit, zu spät eintretender Pubertät, Schwangerschaftserbrechen, Zahnwachstumsstörungen, prämen-

struellem Syndrom, Unfruchtbarkeit bei Frau und Mann (Spermazellen haben den höchsten Zinkgehalt aller Körpergewebe) beiträgt.

Schließlich sind häufig sogar Knochen-, Gelenk- und Muskelbeschwerden sowie Kopfschmerzen bis hin zu Migräne mitunter direkte Folgen eines Nährstoffdefizits. Nicht selten verlieren etwa Schulkinder ihre Kopfschmerzen allein durch eine Ernährungsumstellung mit viel Vitamin B 6 und Magnesium oder als Nahrungsergänzung (Vitamin B Komplex aus Quinoa und Magnesium als Citrat etwa in Micro Base fructosefrei) verabreicht, wobei beides zusammen am sinnvollsten ist. Denn bekannt ist, dass Belastungen wie schlechte Ernährung mit nitrat- und phosphatreichem Fast Food (vor allem Wurstwaren, Cola- und andere Industriegetränke) die Situation noch weiter verschlechtern. Schulstress, Disharmonie in der Familie und unter Freunden sowie Schadstoffbelastungen durch Umwelt- und Genussgifte tragen zur Verschlimmerung bei. Denn als Folge des Nährstoffmangels können Gifte nicht abgebaut werden und man reagiert teilweise höchst

sensibel und mit immer anderen Symptomen darauf.

Folglich vertragen die Betroffenen keinen Zigarettenrauch und keinen Alkohol, wobei Alkohol viel Vitamin B verbraucht und die Leber aufgrund schlechter Entgiftung und zu wenig Gallensäuren ohnehin belastet ist. Außerdem leiden die Betroffenen unter Autoabgasen und hohen Ozonwerten, vertragen keine gespritzten Lebensmittel, keine Medikamente, keine Impfungen, keine gechlorten Schwimmbäder, keine Schimmelpilze, keine neuen Autos, keine normalen Putz- und Waschmittel, keine Kosmetika und keine Chemikalien in frisch renovierten Wohnungen, vor allem aus Farben, Schäumen, Möbeln, Lacken, Teppichen. Alle Arten chemischer Stoffe machen sie mit der Zeit krank – und unser Leben ist voll davon!

Moderne Diagnostik

Wichtig ist zu wissen, dass man in einer Blutanalyse nicht erkennt, ob nicht etwa in der Zelle selbst ein Mangel an Vitamin B 6 oder Zink besteht! Ob man von der Kryptopyrrolurie betroffen ist,

Symptome bei Vitamin B 6 und Zinkmangel, speziell bei Kryptopyrrolurie:

- **Gehirn / Nervensystem / Psyche** Kopfschmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit, chronische Erschöpfung, fehlende Stresstoleranz, psychische Probleme und Lernschwächen verschiedenster Art, fehlende Trauererinnerung, Hyperaktivität, Depression
- **Augen** Makuladegeneration, Nachtblindheit
- **Immunsystem** Infektanfälligkeit, chronische Infektionen, Allergien
- **Hormonsystem** Entwicklungs- und Wachstumsstörungen, verminderte Fruchtbarkeit, Schwangerschaftskomplikationen, Menstruationsbeschwerden, erniedrigte TSH Werte der Hypophyse, dadurch Unterfunktion der Schilddrüse, Unterfunktion der Nebenniere mit Symptomen wie häufiges Wasserlassen, niedriger oder stark wechselnder Blutdruck, chronische Infektionen, rheumatische Arthritis, Beschwerden der oberen Luftwege, starke Erschöpfung, Unterfunktionen der Bauchspeicheldrüse und des Magens
- **Autoimmunerkrankungen** Hashimoto Thyreoiditis, Primäre biliäre Zirrhose (PCB), die oft nach Schwangerschaft oder Virusinfektionen auftreten
- **Verdauungsorgane** Unterzuckerungssymptome, „Morgenübelkeit“, Typ II Diabetes, Reizdarmsyndrom, Oberbauchschmerzen mit Aufstoßen und Völlegefühl, diverse Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- **Störungen im Histaminstoffwechsel**, Histamin-Intoleranz
- **Haut, Haare, Nägel, Zähne** Sonnenlichtüberempfindlichkeit, Hautprobleme und -erkrankungen verschiedenster Art, Ekzeme, Akne, Neurodermitis, Nesselausschlag, rissige Haut, Psoriasis, Haarausfall, brüchige und strohige Haare, weiße Einschlüsse oder Querstreifen auf den Nägeln, schlechter Zahnschmelz
- **Bewegungsapparat** Rücken- und Gelenkschmerzen, Überbeweglichkeit von Gelenken, Muskelzuckungen, -krämpfe, -schwäche
- **Gefäße** erhöhtes Cholesterin, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Alzheimer
- **Blutdruck** zu niedrig oder wechselhaft
- **Eisenmangel**

also Vitamin B 6 und Zink sogar ausscheidet, lässt sich jedoch leicht mittels dem „KPU“ oder „HPU“ Urintest feststellen. Man benötigt Morgenurin, spezielle Testfläschchen sind über den Arzt oder das Labor anzufordern (Kosten um die 40,- Euro). Bestätigt sich der Verdacht, müssen Vitamin B 6 und Zink ein Leben lang durch Nahrungs-

ergänzung ersetzt werden, wodurch sich aber vieles sehr schnell bessert. Am besten geeignet ist auch hier wieder natürliche Nahrungsergänzung, etwa der Vitamin B Komplex aus Quinoa und Zink in Verbindung mit einem natürlichen Vitamin C Spender wie der Acerola (erhältlich etwa als Acerola Vitamin C mit Zink). Deshalb ist der Test

wichtig. Man hält sonst die ständigen Einnahmen nicht durch und riskiert eine der vielen Folgeerkrankungen. Auch eine gezielte Entgiftung von angestauten Umweltgiften zusätzlich ist günstig (etwa durch Vulkanmineral mit Acerola Vitamin C und Zink und zusätzlich Curcuma Kapseln, die den gehemmten Gallenfluss fördern).

Vitamin B synthetisch oder natürlich?

Synthetisch hergestellter Vitamin B Komplex ist billiger als natürlicher aus Quinoa. Ist er aber bedingungslos zu empfehlen? Erhöhter Vitamin B-Bedarf, wie er etwa am Beginn einer Schwangerschaft, bei hohem Zuckerkonsum, Diabetes oder Kryptopyrrolurie besteht, kann oft nicht mehr über die Nahrung gedeckt werden. Deshalb setzt man in manchen Ländern synthetisch hergestellte B-Vitamine nicht nur Vitaminpräparaten, sondern auch Nahrungsmitteln zu, insbesondere Mehl und Cornflakes.

dass sie verringert werden. Die Wissenschaftler hatten für diese Aussagen insgesamt 19 verschiedene klinische Studien aus den Jahren 1993 bis 2004 ausgewertet. Insgesamt flossen in die Metastudie Daten von 136.000 Patienten ein, die Vitamin-E-Kapseln einnahmen. Kurz darauf kam auch eine ähnliche Warnung bezüglich synthetischem Vitamin C (Ascorbinsäure). Ausgerechnet in der wichtigsten Risikogruppe für einen vorzeitigen Herztod - ältere Frauen, die unter Diabetes leiden - kann synthetisches Vitamin C



frisch gemahlene Vollkornprodukte enthalten viele B-Vitamine

Und wirklich: Die Missbildungen von Neugeborenen aufgrund von Vitamin B- Mangel gingen in diesen Ländern drastisch zurück. Doch es fiel auf, dass parallel dazu, die Darmkrebsrate extrem anstieg. Hohe Folsäure-Gaben gingen auch mit vermehrtem Auftreten von Leukämie bei Kindern einher.

Wiederholt sich hier, was man schon anhand des künstlich hergestellten Betacarotins (Vorstufe des Vitamin A), dem vermeintlichen Krebschutz für Raucher, erkennen musste? Zwei Studien zeigten entgegen aller Erwartungen ein Ansteigen der Krebsraten durch Einnahme von synthetischem Betacarotin.

Bei synthetischem Vitamin A, B, C und E kam man zu dem Schluss, dass Herzerkrankungen und Todesfälle gefördert statt gesenkt werden. Eine Kapsel synthetisches Vitamin E pro Tag erhöht das Risiko eines frühzeitigen Todes um zehn Prozent, Herzerkrankungen werden ausgelöst, statt

das Herzinfarktrisiko nahezu verdoppeln. Auch der synthetische Vitamin B Komplex schneidet in puncto Herzgesundheit nicht gut ab: 2005 präsentierte eine norwegische Studie (NORVIT) knapp 3800 Herzinfarktpatienten, die seit 1998 zur Infarktvorsorge die Vitamine B 6, B 12 sowie Folsäure oder ein Placebo erhalten haben. Keine der Vitaminkombinationen brachte den Teilnehmern Vorteile. Wer die Vitamine B 6 und Folsäure bekam, hatte sogar ein um 20 Prozent höheres Risiko eines neuerlichen Infarkts oder Schlaganfalls.

Also sollte man vielleicht doch lieber der Natur vertrauen! Es ist auch eine Frage der persönlichen Einstellung, ob man lieber Nährstoffe aus der Natur, mit ihren Ordnungsmustern und ihren oft noch gar nicht erkannten wertvollen Beistoffen wählt oder ein chemisches Erzeugnis schluckt. Beides gibt es als Kapseln, doch sie unterscheiden sich wie Tag und Nacht ...