



## HYPOCHONDER ODER WIRKLICH KRANK?

Sie sind der Schrecken aller Arztpraxen. Sie werden oft als Hypochonder bezeichnet, denn sie haben viele, auch wechselnde Symptome, aber ohne offensichtlichen Zusammenhang. Sie haben viele Fragen, man hat für sie keine Antworten. So geht es Pyrrolikern, deren „vergessene Stoffwechselstörung“ nicht diagnostiziert wird. Dabei könnte die Pyrrolurie (auch Kryptopyrrolurie) durch einen Harnstest leicht aufgedeckt werden. Verursacht durch ein hohes Defizit an Vitamin B6, Zink und oft auch Mangan entstehen bei den Betroffenen nach und nach Störungen, die ohne Behandlung zu schweren Krankheiten führen können.

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Man muss nicht gleich Pyrroliker sein, um schwache Nerven zu haben, vergesslich zu sein, schusselig, chronisch erschöpft, unter Migräne, Schlaflosigkeit, Stressanfälligkeit, Lenschwäche, Depressionen zu leiden, durch wenig Gallensäure schlecht entgiften zu können, empfindlich auf Sonnenlicht und Infekt anfällig zu sein, um Blutzuckerprobleme zu haben, Eisenmangel, Blähbauch, Unverträglichkeiten oder erhöhtes Histamin. Diese und viele weitere Symptome (siehe Kästen!) können durch Mangel an Vitamin B6 oder Zink entstehen, etwa ernährungs- oder stressbedingt. In Stresszeiten braucht man in jedem Fall mehr von diesen beiden Nährstoffen. Vitamin B6 wird unter Stress massiv verbraucht, Zink wird schwerer frei gesetzt.

Der Vitamin B-Komplex ist unserer Erfahrung nach überhaupt der am meisten und von den meisten Menschen benötigte Mikronährstoff überhaupt

und wenn nur ein Mangelsymptom (siehe Kästen) vorliegt, sollte man sich damit extra versorgen. Selbst bei ernstesten Symptomen hat man große Chancen auf Besserung durch konsequente Einnahme des Vitamin B-Komplexes. Am besten aufnehmbar in natürlicher Form, aus Quinoa-Keimlingen in der Tagesdosis 6 Kapseln. Auch Zinkmangel lässt sich schnell ausgleichen, besonders gut aufnehmbar etwa in der Kombination mit Acerola Vitamin C (Acerola mit Zink) mit ein bis zwei Kapseln täglich.

Die Einnahme hin und wieder reicht jedoch nicht, wenn man zu den Pyrrolikern zählt, was man wahrscheinlich gar nicht weiß. 10 % der Frauen und

1 % der Männer haben die Stoffwechselstörung Pyrrolurie – die Dunkelziffer liegt sehr, sehr wahrscheinlich viel höher, da kaum jemand auf Pyrrolurie untersucht wird. Wird sie mithilfe eines Harntests festgestellt, bedeutet das, dass man wahrscheinlich schon enorme Vitamin B6- und Zink-Defizite hat und mit der Ernährung allein keine Verbesserung herbeiführen kann, bei Nahrungsergänzung sehr konsequent sein muss und auch eventuell höher dosieren muss als üblich. Genug Vitamin B6 hat man, wenn man sich wieder an Träume erinnert. Dazu ist das Kurzzeitgedächtnis erforderlich, das unter Vitamin B6 Mangel besonders leidet.

## > Begriffe

In den 70er Jahren wurde die Stoffwechselstörung in Urinproben festgestellt, zuerst als Malvaria (Dr. Pfeiffer) und später als Kryptopyrrol (krypto=versteckt) bezeichnet.

Schließlich einigte man sich auf folgende Begriffe:

Die relevanten Laborwerte sind Kryptopyrrol (KPL) bzw. seit 2002 Hämopyrrolaktam (HPL).

Pyrrolurie wird auch HPU/KPU genannt und ist der dadurch verursachte Stoffwechseldefekt. Pyrroliker sind Menschen, die HPL/KPL im Urin haben.

Porphyrien sind die durch HPU/KPU verursachten Krankheiten.

## > Fragebogen

Im Internet finden Sie den KEAC HPU-Fragebogen, woraus sich schon erste Schlüsse ziehen lassen.

## > Harntest

Bei Verdacht auf Pyrrolurie einen Harntest machen. Da es Morgen- und Abendausscheider gibt, hat sich für die Urinabnahme Sonntag um Mitternacht als ideal erwiesen, Montag morgen schickt man die Probe (Spezialröhrchen erforderlich) ins Labor. Kostengünstig etwa zu GANZ IMMUN (Hans-Böckler-Straße 109 D-55128 Mainz Telefon: +49-06131-7205-0 Telefax: +49-06131-7205-100 Internet: www.ganzimmun.de, vorher Teströhrchen anfordern).

Eine Bestimmung von Vitamin B6 oder Zink im Serum ist für den Harntest kein Ersatz, weil sich nicht bestimmen lässt, wie viel stoffwechselaktiver Nährstoff sich in der Zelle befindet. Laborhinweise auf Pyrrolurie geben hohe Lymphozyten und Eosinophile (Anämie) sowie hohe Leberwerte.

## > Therapie

Man muss dauerhaft Nährstoffpräparate einnehmen. Abgesehen von Vitamin B6 und Zink wird oft Magnesium (in Micro Base fructosefrei enthalten) und eventuell auch Mangan gebraucht. Vor allem aber Eisen. Hier ist das Eisen-Chelat eine ganz hervorragende Eisen-Quelle, die nicht belastet und zuverlässig wirkt. Die Vitamin B6-Dosierung sollte in Stressphasen (Prüfungen, Schulstress) deutlich höher gewählt werden als in der Freizeit. Sind die Speicher schon sehr geleert, reichen der natürliche Vitamin B-Komplex aus Quinoa-Keimlingen und Acerola mit Zink mitunter nicht mehr alleine aus, sind aber ergänzend sinnvoll, da damit für bessere Aufnahme der hochdosierten synthetischen Nährstoffe gesorgt wird. Etwa kann man bei großem Mangel zum Auffüllen der Speicher einige Zeit Kryptosan forte verwenden, ein synthetischer Nährstoffkomplex.

## Was läuft bei Pyrrolikern anders?

Denn Pyrroliker scheiden Pyrrol, ein giftiges Abfallprodukt der Blutbildung, nicht über die Gallensäuren in den Darm aus, sondern über den Harn. Sie benötigen dazu die lebenswichtigen Nährstoffe Vitamin B6 und Zink, die sich mit Pyrrol verbinden und mit ausgeschieden werden. Dadurch fehlt in der Folge oft auch Eisen, Mangan, Magnesium. Dadurch stehen diese lebenswichtigen Nährstoffe den vielen Körperabläufen, bei denen sie zwin-

gend benötigt werden, immer weniger zur Verfügung. Die (Mangel-) Symptome und Beschwerden, die daraus entstehen, sind unglaublich vielfältig und müssen auch nicht alle gleichzeitig auftreten (siehe Kasten). Sie sind typischerweise nicht behandelbar bzw. kehren immer wieder, so dass die Betroffenen von Arzt zu Arzt laufen oder aufgeben – und leiden.

Eine, die weiß, wovon hier die Rede ist, ist Regine Tischler. Selbst Betroffene, wurde sie zur Pionierin in Sachen Pyrrolurie. Sie hat schon so un-

gefähr alles durchgemacht, was man damit durchmachen kann und wurde zur Vorkämpferin für die Anerkennung der Störung durch das Bundessozialamt. Ihr Wissen zu dem Thema ist mittlerweile ganz enorm und sie lässt auch andere daran teil haben, half beratend bei diesem Artikel. In der Hoffnung vielen zu ersparen, was ihr nicht erspart war: Eine Odyssee von Arzt zu Arzt, als Hypochonder abgestempelt. Doch schließlich fand sie den Weg zu neuer Gesundheit. Ihr half Internetstudium, viel erproben am eigenen Körper und schließlich eine Wiener Ärztin, die sich der Thematik annahm und sie auch dabei unterstützte, die Kasse zum teilweisen Ersatz der Laborkosten zu bewegen.

Die Anlage zur Pyrrolurie soll größtenteils vererbt sein, doch auch Infektionen, Stress, Fastenkuren, Aluminium und quecksilberhaltige Medikamente sowie Fehlstellungen der Halswirbelsäule können Pyrrolurie verursachen. Schwermetalle sind dafür bekannt, dass sie zu Gen- und Enzymdefekten führen. Pyrroliker haben als ein Merkmal ihrer Störung eine verminderte Entgiftungsleistung. Schwermetalle und andere toxische Stoffe bringen ihre Störung oft erst richtig zum Ausbruch.

## Stoffwechselstörungen durch Mangan-Mangel

- Gelenkerkrankungen (Knorpelschäden)
- Störungen im Zuckerstoffwechsel
- Störungen bei der Verwertung von Vitamin B1
- Störung bei der Herstellung von Hautpigment (blasse Gesichtsfarbe)
- Abbau von Aminosäuren und Fetten gestört
- Aufbau von Bindegewebe gestört (Schwangerschaftsstreifen)
- Dopamin-Aufbau gestört (Parkinson)

Regine Tischler hatte als Kind Windeldermatitis, Hautausschläge, Pilzinfektionen, Heuschnupfen, Asthma, als Jugendliche schweren Eisenmangel,

so richtig begannen die gesundheitlichen Probleme dann mit 28 Jahren. Dass sie Friseurin war, mit vielen chemischen Stoffen Umgang hatte, trug wohl erheblich dazu bei.

Doch nicht für jeden muss die Pyrrolurie zum Problem werden. Solange man ein ruhiges Leben führt, sich naturbelassen biologisch ernährt, mit keinen Schadstoffen, Giften, Chemikalien im Haus und Arbeitsplatz konfrontiert ist, nicht raucht, Alkohol trinkt oder Drogen nimmt, weder quecksilberhaltige Amalgamplomben noch Impfungen machen lässt, keine Medikamente nimmt und keinen psychischen Belastungen oder Stress ausgesetzt ist.

### > Symptome bei Vitamin B6-Mangel

- Stressunverträglichkeit
- Psychische Probleme bis hin zu manisch-depressiven Zuständen, Schizophrenie, Asperger Syndrom
- Niedriger Serotoninspiegel (Kopfweg, niedriger Blutdruck, kalte Füße, Depressionen, Amenorrhoe = Ausbleiben der Regel)
- Störungen im Eiweißstoffwechsel
- Störungen im Muskelstoffwechsel
- Unterzuckerung (ca. 3-4 Stunden nach dem Essen Unruhe, Zittern und Leistungsabfall)
- Leistungsschwäche
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Erhöhtes Histamin
- Entgiftungsschwäche
- Anämie (spricht auf Eisengabe nicht an)
- Leberschwäche / Entgiftungsstörungen
- Ungleichgewicht zwischen Omega 3-Fettsäuren und Omega 6-Fettsäuren
- Mangelnde Niacinbildung (Vitamin B3) aus Tryptophan (=essentielle Aminosäure)
- Erhöhtes Homocystein
- Müdigkeit / Schwäche
- Übelkeit morgens, vor allem, aber nicht immer nur in der Schwangerschaft
- Flecken auf der Haut (gerötet, schuppig, schmerzhaft, juckend)
- Schmerzhafte Einrisse an den Mundwinkeln

### Pyrroliker müssen vieles meiden

Andererseits kann vieles schnell zur Belastung werden. Hypersensibel, dünnhäutig ist der Pyrroliker entweder ruhig, ängstlich, depressiv oder aktiv, kreativ, aber nervlich nicht belastbar. Pyrroliker sind perfektionistisch, oft hochbegabt und hochintelligent, ja nahezu genial, wie man an bekannten Betroffenen wie Albert Einstein oder Charles Dickens sieht. Sie vertragen weder Lärm noch grelles Licht, keine Menschenansammlungen, Ungerechtigkeiten, psychischen und physischen Stress, Infektionen, Verletzungen, Operationen, Hungern. Der Körper ist nicht in der Lage, Pestizide und die diversen chemischen Zusätze unserer heutigen modernen Ernährung zu entgiften. Sie sollten bei der Ernährung auf Zucker, Gluten (vor allem Weizen, auch Vollkorn!), Nahrungsmittel auf die sie eine primäre Unverträglichkeit haben, auf viel Eiweiß (Abbau verbraucht Vitamin B6), Phosphat (Cola), Nahrung aus der Mikrowelle, Glutamat (Geschmacksverstärker), industrielle Wurst- und Backwaren, Konservierungsstoffe, Aromen, PCB (Weichmacher etwa in Plastikflaschen) verzichten.

### > Symptome bei Zink-Mangel

- Dermatosen (Erkrankungen der Haut, Kopfhaut, Nägel, Talgdrüsen, Schweißdrüsen)
- Helle Haut / Sonnenunverträglichkeit
- Punkt- oder strichförmige Weißfärbung der Finger- und Zehennägel
- Immer wiederkehrende Infektionen
- Erkrankungen der Schleimhäute (Blasenentzündung, Bronchitis etc)
- Entgiftungsschwäche, v.a. von Schwermetallen (Blei, Cadmium etc)
- Störungen bei der Umwandlung von Vitamin B6 (Pyridoxin) in aktives B6 – dazu ist Zink nötig
- Störung von genetischer Information und Zellwachstum
- Allergien
- Schlechter Abbau von Alkohol
- Depressionen
- Störung der Sexualfunktionen (Unterfunktion, schlechte Spermienqualität, Prostata)
- Regelbeschwerden (PMS)
- Diffuser Haarverlust
- Verzögerte Wundheilung
- Verminderter Geruchs- und Geschmackssinn (Kinder mögen Süßes, aber kein Gemüse, viel Salz und Pfeffer nötig)
- Enge Zahnstellung, schlechter Zahnschmelz

Genauso wenig vertragen Pyrroliker Atemgifte, wie Chemikalien im Haus, am Arbeitsplatz. Kosmetika, Putz- und Waschmittel, fluoridierte Zahnpasten, Parfums, Ausdünstungen von Möbeln (Formaldehyd), Teppichen, Farben, das Perchlorethylen der chemischen Reinigungen und Giftrückstände in Neuwagen, Schimmelpilze, Chlor (Schwimbäder, mit Chlor gebleichtes Papier, Papiertaschentücher), Umweltbelastungen wie Smog, Autoabgase, hohe Ozonwerte, Elektrosmog durch Handys

## >Mögliche Symptome bei Pyrrolurie durch Mangel an Vitamin B6 u. Zink

- ADS (Überaktives Gehirn = geistig weggetreten)
- ADHS (Überaktiver Körper = Zappelphillip)
- Allergien
- Alkohol- und Nikotin-Unverträglichkeit
- Beckeninstabilität
- Bronchial- und Lungenkrankheiten
- brüchige Nägel mit Rillen oder weißen Flecken
- Darmerkrankungen
- Depression
- Diabetes
- Eisenmangel
- Eiweiß-Unverträglichkeit
- Fehl- oder Totgeburt männlicher Kinder (mehr Zinkbedarf für Testosteron)
- Frauenleiden (Zyklusstörungen aller Art)
- Gefäßerkrankungen durch hohes Homocystein
- Gerstenkörner
- Geruchs- und Geschmacksstörungen
- Gewichtsprobleme: Übergewicht / Untergewicht
- Haarausfall
- Häufig Harnwegsinfekte oder Blasenentzündungen
- Herpeserkrankungen
- Histamin erhöht
- HWS Syndrom
- hypermobile Gelenke
- Hypoglykämie (Unterzucker)
- Impotenz
- Infektanfälligkeit
- Krebs
- Legasthenie u. a. Lernschwierigkeiten
- MCS (Multiple Chemikalien Sensibilität)
- Morgendliche Übelkeit
- Multiorganerkrankungen
- Mykosen (Pilze)
- Myome
- Nägelkauen
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
- Narkose-Unverträglichkeit
- Neurodermitis
- Oberbauchschmerzen
- Ohrensausen
- Parasiten
- Pigmentstörungen
- PMS (Krämpfe oder psychische Verstimmung vor der Regel)
- Polypen
- Psoriasis
- Psychische Erkrankungen
- Psychosen
- Reaktionen auf Medikamente
- Rheumatische Beschwerden
- Schilddrüsenprobleme
- Schizophrenie
- Schwangerschaftsstreifen
- Schwermetallvergiftungen
- Schwindel
- Starke Sonnenempfindlichkeit
- Sucht
- Trockene Haut
- Übersäuerung
- Unruhige Beine (restless legs)
- Unspezifische Autoimmun-Phänomene
- Vergesslichkeit
- vergrößerte Milz
- Verstopfung
- Zöliakie

und Schnurlostelefone. Auch viele Impfungen, Narkosegifte, Medikamente, Amalgamplomben sind sehr problematisch. Eine alphabetisch geordnete Liste unverträglicher Chemikalien bei Pyrrolurie finden Sie im Internet: <http://porphbook.tripod.com/2.html>.

Durch Vitamin B6-Mangel haben Pyrroliker weniger Serotonin und sind höchst stressanfällig. Das setzt die Betroffenen stark unter Druck. In Stressphasen führen Aufgaben, die andauernd hohe Koordination erfordern, zu totaler Überforderung (z.B. Koffer packen, Prüfungsvorbereitung, kinderreicher Haushalt).

Die Belastung durch die Nährstoffdefizite beginnt oft schon in der Kindheit: Schreibschwäche, Aufmerksamkeitsdefizit, soziale Schwierigkeiten, eventuell

Gewaltbereitschaft stempeln ein Kind früh ab. Oft kommt infolge einer bei Vitamin B6 Mangel häufigen Histaminunverträglichkeit auch noch Hyperaktivität hinzu. Ruhigstellen mit Medikamenten macht alles noch schlimmer, da Pyrroliker chemische Stoffe nicht gut vertragen. Dabei wäre die Lösung so einfach, wenn man durch einen Harntest Gewissheit



hat und die fehlenden Nährstoffe ersetzt. **Vielleicht ist die Lösung in Sicht**

Einen positiven Ausblick in die Zukunft haben wir auch: Wir berichteten im letzten LEBE Magazin 3/2013 über die primäre Unverträglichkeit. Möglich, dass bei der Pyrrolurie eine primäre Unverträglichkeit hinzu kommt bzw. der dadurch mit Entzündungsstoffen massiv beeinträchtigte Darm sogar die Ursache für die Fehlleistung im Stoffwechsel ist. Einen Hinweis dazu haben wir bereits. Regine Tischler forscht selbst mit einem einfachen Naturmittel, das ihre Pyrrolausscheidung im Harn – ein Zufall oder ein genialer Ansatz? – stoppen konnte. Über den Fortschritt einer kleinen Studie dazu werden wir demnächst in diesem Heft berichten.