

Das HPU-Kompendium

Hormone, Mitochondrien
& Nährstoffe

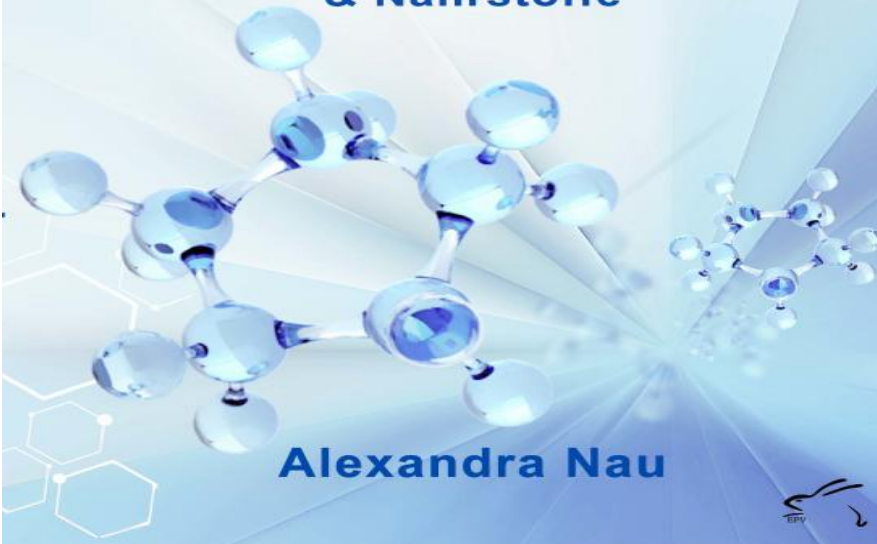


Alexandra Nau



Das HPU-Kompodium

Hormone, Mitochondrien
& Nährstoffe



Alexandra Nau



Edition Paashaas Verlag

Autor: **Alexandra Nau**

Originalausgabe: März 2026

Coverentwurf: Alexandra Nau

Covermotive: Pixabay.com

Covergestaltung: Michael Frädriich

© Edition Paashaas Verlag, Hattingen

© Alexandra Nau. Alle Rechte vorbehalten.

www.verlag-epv.de

Printausgabe: ISBN: 978-3-96174-289-9

Kontakt Daten gemäß der Verordnung 2023/988 zur allgemeinen Produktsicherheit (General Product Safety Regulation-GPSR): Edition Paashaas Verlag, M. Klumpjan, Im Lichtenbruch 52, 45527 Hattingen, info@verlag-epv.de

Disclaimer

Dieses Buch ist durch das Urheberrecht geschützt. Keine Teile dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Urheberin in irgendeiner Form oder durch irgendwelche Mittel, sei es elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopieren, Aufzeichnen oder durch ein Informationsspeicher- und Abrufsystem, reproduziert oder übertragen werden.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das HPU-Kompendium

Hormone, Mitochondrien und Nährstoffe

Ein Leitfaden für Therapeut*innen und Betroffene

Wichtiger Hinweis / Medizinischer Disclaimer

Gesundheit ist ein sensibles und persönliches Thema. Viele Menschen greifen zu einem Gesundheitsratgeber, weil sie ihre Beschwerden besser verstehen möchten oder weil sie sich im Thema HPU wiederfinden. Das Anliegen dieses Buches ist es, Wissen zugänglich zu machen und Denkanstöße zu geben. Gleichzeitig kann dieses Buch aber eine persönliche medizinische oder therapeutische Begleitung nicht ersetzen. Deshalb ist mir ein kurzer, aber wichtiger Hinweis vorab besonders wichtig, damit die Inhalte dieses Buches richtig eingeordnet werden können.

Die Inhalte dieses Buches dienen der Information, Aufklärung und Selbstreflexion. Sie ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Diagnostik, Behandlung oder Beratung.

Die dargestellten Zusammenhänge zu HPU, biochemischen Abläufen, Symptommustern, Antlitzdiagnostik sowie begleitenden Empfehlungen beruhen auf naturheilkundlichen, funktionellen und ganzheitlichen Betrachtungsweisen. Diese stellen keine allgemein anerkannte schulmedizinische Lehrmeinung dar und sind nicht als medizinische Diagnose oder Therapie im klassischen Sinne zu verstehen.

Keine individuelle Diagnose

HPU ist keine eigenständige anerkannte Krankheit, sondern ein funktionelles Erklärungsmodell.

Die im Buch beschriebenen Symptome, Muster und Beobachtungen können auch andere Ursachen haben. Eine Selbstdiagnose anhand dieses Buches ist nicht vorgesehen und nicht empfohlen.

Bei bestehenden Beschwerden, anhaltenden Symptomen oder gesundheitlichen Unsicherheiten wenden Sie sich bitte immer an:

- eine Heilpraktikerin oder einen Heilpraktiker
- eine Ärztin oder einen Arzt
- eine qualifizierte Therapeutin oder einen qualifizierten Therapeuten

Coaches verfügen in der Regel nicht über eine medizinische Ausbildung und stellen keine Diagnosen bzw. dürfen keine Diagnosen stellen.

Die Zusammenarbeit mit medizinisch ausgebildeten Fachpersonen wird ausdrücklich empfohlen, um gesundheitliche Themen fachlich abzuklären und verantwortungsvoll zu begleiten.

Verantwortung für medizinische Entscheidungen

Alle im Buch genannten Hinweise, Erfahrungswerte, Empfehlungen oder Anregungen zu Lebensstil, Ernährung, Nährstoffen, Stressregulation oder Selbstbeobachtung erfolgen ohne Gewähr auf Vollständigkeit oder individuelle Wirksamkeit.

Medizinische Entscheidungen, insbesondere:

Beginn, Änderung oder Absetzen von Medikamenten

Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln

therapeutische Maßnahmen

dürfen ausschließlich in eigener Verantwortung und idealerweise in Absprache mit medizinischem Fachpersonal erfolgen.

Besondere Personengruppen

Für folgende Personengruppen gilt besondere Vorsicht:

- Schwangere und Stillende
- Kinder und Jugendliche
- Personen mit chronischen Erkrankungen
- Personen unter medikamentöser Behandlung

In diesen Fällen sind individuelle fachliche Abklärung und Betreuung unerlässlich.

Antlitzdiagnostik

Die im Buch beschriebenen antlitzdiagnostischen Hinweise dienen ausschließlich der ergänzenden Beobachtung.

Sie stellen keine diagnostische Methode im medizinischen Sinne dar und ersetzen weder Laboranalysen noch ärztliche Untersuchungen.

Antlitzdiagnostik kann Muster sichtbar machen, jedoch keine Erkrankungen feststellen oder ausschließen.

Keine Heilversprechen

Dieses Buch gibt keine Heilversprechen ab.

Es wird keine Garantie für Beschwerdefreiheit, Heilung oder therapeutischen Erfolg übernommen.

Gesundheitliche Prozesse sind individuell und abhängig von vielen Faktoren, die außerhalb des Einflussbereichs dieses Buches liegen.

Haftungsausschluss

Die Autorin übernimmt keine Haftung für direkte oder indirekte Schäden, die aus der Anwendung oder Interpretation der Inhalte dieses Buches entstehen könnten.

Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Viele Menschen entscheiden sich für den Weg in die Naturheilkunde aus eigener Erfahrung. Sie waren krank, fühlten sich nicht gehört, fanden bei Ärzten keine Antworten auf ihre Beschwerden oder kamen in ihrer Gesundheit nicht weiter. Aus dieser Not heraus begannen sie, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Aus dieser Not entstand eine Stärke, der Wunsch, Wissen zu erwerben, sich weiterzubilden und Lösungen zu finden. Dieses Engagement führt oft dazu, dass sie nicht nur sich selbst helfen, sondern das Gelernte auch an andere weitergeben.

Mein eigener Weg in der Heilpraktik begann nicht aus persönlicher Erkrankung, sondern aus Interesse und Faszination für den menschlichen Körper und seine Zusammenhänge. Ich selbst bin nicht von einer HPU betroffen, habe aber seit meinem ersten Tag als Heilpraktikerin intensiv mit diesem Thema gearbeitet.

Schon während meiner Ausbildung stieß ich zufällig auf eine Fortbildung zur HPU. Die Inhalte faszinierten mich sofort. Die HPU erklärte viele Symptome und Beschwerden, die ich bereits aus der Praxis kannte, aber für die es oft keine befriedigenden Antworten gab. Dieses Wissen hat meine Arbeit von Beginn an bereichert und mein Interesse an funktionellen Zusammenhängen im Körper geweckt.

Mein Interesse an Medizin und Heilung begann bereits in meiner Kindheit. Schon als Kind war ich von Anatomiebüchern begeistert, habe sie gelesen, durchgeblättert und immer wieder studiert. Ich wollte verstehen, wie der Körper funktioniert, welche Prozesse ihn gesund erhalten und welche Faktoren Krankheiten hervorrufen können. Während meiner Jugend habe ich zahlreiche Praktika absolviert - in Krankenhäusern, in physiotherapeutischen Einrichtungen und in Apotheken. Ich wollte möglichst viel praktische Erfahrung sammeln und Einblicke in unterschiedliche Bereiche der Medizin gewinnen.

Aufgrund familiärer Umstände war ein Medizinstudium für mich nicht möglich. Deshalb entschied ich mich zunächst für die Ausbildung zur Kinderkrankenschwester und später zur medizinischen Fachangestellten. In diesen Berufen konnte ich mein medizinisches Wissen erweitern und praktische Erfahrung im Umgang mit Patientinnen und Patienten sammeln. Bis 2018 arbeitete ich als medizinische Fachangestellte. Parallel zur Arbeit in der Praxis absolvierte ich meine Ausbildung zur Heilpraktikerin und eröffnete 2012 meine eigene Praxis, baute sie auf und entwickelte sie kontinuierlich weiter.

Mit der Zeit wurde deutlich, dass viele Symptome, die Patientinnen und Patienten zu mir führen, auf tieferliegende biochemische

Dysbalancen zurückzuführen sind. Die HPU ist dabei eines der zentralen Themen in meiner Praxis. Sie erklärt nicht alles, aber oft wesentliche Zusammenhänge: Wenn bestimmte Nährstoffe fehlen oder übermäßig ausgeschieden werden, laufen grundlegende Körperprozesse nicht mehr reibungslos ab. Das Hormonsystem gerät aus dem Gleichgewicht, die Schilddrüse leidet, die körpereigene Entgiftung funktioniert nicht optimal, und viele Beschwerden entstehen, die auf den ersten Blick scheinbar unzusammenhängend sind.

Meiner Erfahrung nach ist die HPU ein Thema, das in der Öffentlichkeit und in der medizinischen Fachwelt noch zu wenig Beachtung findet. Dabei betrifft sie viele Menschen und kann langfristig erhebliche Auswirkungen auf Gesundheit, Energie und Wohlbefinden haben. Je sachlicher und klarer das Thema dargestellt wird, desto mehr Menschen können erkennen, dass ihre Beschwerden real und erklärbar sind. Je mehr darüber berichtet wird, desto mehr Aufmerksamkeit erlangt die HPU und desto eher können Betroffene passende Unterstützung finden.

Das Ziel dieses Buches ist es, Wissen verständlich zu vermitteln, Zusammenhänge aufzuzeigen und HPU als wichtiges Thema ins Bewusstsein zu rücken.

Es richtet sich an Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker, Therapeuten, Fachkräfte im Gesundheitswesen und interessierte Laien. Gleichzeitig soll es Betroffenen helfen, sich selbst und ihre Symptome besser zu verstehen. Das Buch bietet Informationen, Orientierung und Hilfestellungen – nicht als Ersatz für ärztliche Diagnosen oder Therapien, sondern als Werkzeug, um funktionelle Zusammenhänge im Körper zu erkennen und den eigenen Gesundheitsweg bewusster zu gestalten.

Die Landkarte dieses Buches

Eine Orientierung für alle Leserinnen und Leser

Dieses Buch lädt dazu ein, HPU nicht als isoliertes Phänomen, sondern als ein komplexes funktionelles Zusammenspiel verschiedener Körpersysteme zu verstehen. Viele Leserinnen und Leser bringen bereits eine lange Gesundheitsgeschichte mit und mit dieser Gesundheitsgeschichte auch zahlreiche Symptome, wechselnde Diagnosen, unterschiedliche Therapieansätze und nicht selten das Gefühl, den Überblick verloren zu haben oder sich selbst nicht mehr richtig einordnen zu können.

Die folgende Landkarte soll dabei helfen, Orientierung zu schaffen. Sie zeigt, welche Ebenen im Verlauf dieses Buches betrachtet werden, wie sie miteinander verbunden sind und warum die einzelnen Kapitel genau in dieser Reihenfolge aufgebaut sind. Sie ist keine Zusammenfassung und kein Ersatz für die Inhalte, sondern eine innere Struktur, an der sich Leserinnen und Leser während der Lektüre immer wieder ausrichten können.

HPU wirkt nicht punktuell und nicht eindimensional. Sie entfaltet ihre Wirkung auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Aus diesem Grund folgt dieses Buch einem mehrschichtigen Ansatz, der den Menschen als Ganzes betrachtet - biochemisch, neurologisch, hormonell, funktionell und strukturell.

Die biochemische Ebene - das Fundament

Am Anfang steht die Biochemie.

Im Zentrum der HPU stehen Veränderungen im Häm-Stoffwechsel und der damit verbundene Verlust essenzieller Mikronährstoffe, insbesondere Vitamin B6, Zink und Mangan. Diese Stoffe sind keine Randfaktoren, sondern grundlegende Co-Faktoren für zahlreiche enzymatische Prozesse. Sie ermöglichen Energieproduktion, Neurotransmittersynthese, Entgiftung und eine stabile Hormonregulation.

Fehlen diese Bausteine, geraten zentrale Abläufe im Körper aus dem Gleichgewicht. Viele der später beschriebenen Symptome lassen sich erst dann verstehen, wenn dieses Fundament betrachtet wird. Deshalb beginnt dieses Buch bewusst auf der biochemischen Ebene – nicht, weil sie alles erklärt, sondern weil sie die Grundlage für alle weiteren Zusammenhänge bildet.

Die Ebene des Nervensystems - Reizverarbeitung und Regulation

Das Nervensystem reagiert besonders sensibel auf biochemische Dysbalancen. Bei HPU zeigen sich hier häufig eine erhöhte Stresssensitivität, innere Unruhe oder Übererregung, Schlafstörungen sowie Konzentrations- und Belastungsprobleme. Viele Betroffene beschreiben ein Nervensystem, das schneller an seine Grenzen kommt, sich schwerer regulieren lässt und auf äußere wie innere Reize intensiver reagiert.

Diese Symptome sind keine psychische Schwäche und kein Ausdruck mangelnder Belastbarkeit. Sie sind vielmehr die Folge eines Nervensystems, dem wichtige Regulationsbausteine fehlen. In diesem Buch wird das Nervensystem daher nicht isoliert betrachtet, sondern als direkter Spiegel der biochemischen Situation verstanden.

Die hormonelle Ebene - Anpassung und Erschöpfung

Hormone reagieren empfindlich auf chronischen Stress und Mikronährstoffmängel. Besonders betroffen sind bei HPU die Stressachse (HPA-Achse), der weibliche Zyklus sowie die Schilddrüsenregulation. Viele Beschwerden verstärken sich in hormonellen Umbruchphasen wie Pubertät, Schwangerschaft oder den Wechseljahren, weil in diesen Zeiten der Regulationsbedarf besonders hoch ist.

Dieses Buch zeigt, warum hormonelle Dysbalancen bei HPU häufig Folge und Verstärker, aber nicht die eigentliche Ursache sind. Erst im Zusammenspiel mit Biochemie und

Nervensystem wird verständlich, warum hormonelle Systeme so leicht aus dem Gleichgewicht geraten.

Die Ebene von Darm und Histamin - innere Grenze und Kommunikation

Der Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan. Er ist ein zentrales Regulations- und Kommunikationssystem. Bei HPU ist er häufig mitbetroffen - unter anderem durch eine geschwächte Darmbarriere, Dysbalancen der Darmflora und einen gestörten Histaminabbau.

Histamin wirkt dabei nicht isoliert. Es verstärkt nervale, hormonelle und immunologische Reaktionen und kann so zu einer Vielzahl scheinbar unzusammenhängender Beschwerden beitragen. Dieses Buch erklärt, warum viele Betroffene sich als nahrungsmittel-empfindlich erleben, ohne dass klassische Allergien oder eindeutige Befunde vorliegen.

Die strukturelle und funktionelle Ebene - körperliche Stabilität

Biochemische Ungleichgewichte wirken sich auch auf die körperliche Struktur aus. Sie beeinflussen die Qualität des Bindegewebes, die Muskelspannung und die Stabilität von Gelenken. Besonders sensibel reagiert dabei häufig die Halswirbelsäule. Instabilität, chronische Verspannung und Überlastung sind hier oft funktionelle Folgen.

Diese Ebene wird in der medizinischen Betrachtung häufig übersehen, ist jedoch für das Verständnis vieler körperlicher Beschwerden von zentraler Bedeutung. Erst wenn biochemische, nervale und strukturelle Faktoren gemeinsam betrachtet werden, wird das Gesamtbild verständlich.

Zusammenspiel statt Einzelursache

Alle beschriebenen Ebenen stehen in ständiger Wechselwirkung. Keine funktioniert isoliert. HPU ist daher kein einzelnes Symptom und keine klassische Diagnose, sondern ein funktionelles Erklärungsmodell, das scheinbar widersprüchliche Beschwerden miteinander verbindet.

Dieses Buch folgt bewusst keinem linearen Krankheitsmodell. Ein Ungleichgewicht an einer Stelle wirkt sich auf viele andere Bereiche aus. Manchmal leise und schleichend, manchmal deutlich und belastend. Genau dieses Zusammenspiel macht HPU so komplex, aber auch so erklärbar.

Wie dieses Buch gelesen werden kann

Dieses Buch kann von Anfang bis Ende gelesen werden, kann kapitelweise genutzt oder als Nachschlagewerk dienen. Nicht jedes Kapitel ist für jede Person gleichermaßen relevant. Leserinnen und Leser sind eingeladen, ihren eigenen Zugang zu finden und sich dort zu vertiefen, wo sie sich besonders angesprochen fühlen.

Die Landkarte hilft dabei, den eigenen Schwerpunkt einzuordnen, ohne den Gesamtzusammenhang aus den Augen zu verlieren.

Was dieses Buch bewusst nicht leistet

Dieses Buch möchte Zusammenhänge sichtbar machen, Orientierung geben und Verständnis fördern. Es möchte erklären, warum bestimmte Symptome entstehen können, warum sie oft miteinander verknüpft sind und warum viele Betroffene sich über Jahre hinweg nicht richtig verstanden gefühlt haben. Gleichzeitig ist es mir wichtig, klar zu benennen, was dieses Buch bewusst nicht leisten kann und auch nicht leisten soll:

Dieses Buch enthält keine Therapiepläne. Die beschriebenen biochemischen, funktionellen und körperlichen Zusammenhänge sind nicht als Handlungsanweisung zu verstehen. Jeder Mensch bringt eine individuelle Vorgeschichte, unterschiedliche

Belastungen, genetische Voraussetzungen, Medikamentenpläne und Lebensumstände mit. Was in einem Fall hilfreich ist, kann in einem anderen ungeeignet oder sogar belastend sein. Eine verantwortungsvolle Begleitung braucht immer eine individuelle Betrachtung.

Ebenso finden sich in diesem Buch keine Dosierungs- oder Einnahmeempfehlungen für Nährstoffe, Medikamente oder andere Substanzen. Der Umgang mit Mikronährstoffen, insbesondere bei komplexen Stoffwechselsituationen wie HPU, erfordert Fachwissen, Erfahrung und eine sorgfältige Einschätzung des gesamten gesundheitlichen Kontextes. Pauschale Empfehlungen würden dieser Komplexität und Individualität nicht gerecht werden.

Darüber hinaus gibt dieses Buch keine pauschalen Heilversprechen. HPU ist kein isoliertes Problem mit einer einfachen Lösung, sondern Teil eines vielschichtigen Zusammenspiels von Biochemie, Nervensystem, Hormonen, Darm, Struktur und Lebensbelastungen. Heilungs-/Regenerationsprozesse verlaufen individuell, oft nicht linear und sind von vielen Faktoren abhängig, die nicht vorhersehbar sind.

Dieses Buch versteht sich daher nicht als Anleitung zur Selbsttherapie, sondern als Wissensgrundlage, als Einladung zum besseren Verstehen des eigenen Körpers und als Unterstützung für eine reflektierte, informierte Zusammenarbeit mit medizinisch oder therapeutisch ausgebildeten Fachpersonen. Es soll den Blick weiten, Zusammenhänge ordnen und dazu beitragen, dass Entscheidungen bewusster und verantwortungsvoller getroffen werden können.

Differenzierte Einordnung im praktischen Vorgehen

Nicht bei jeder Person mit vielfältigen oder unspezifischen Beschwerden liegt zwangsläufig eine HPU zugrunde. In der praktischen Arbeit gehe ich mit der Testung auf HPU daher nicht schematisch, sondern eher im Sinne eines Ausschlussverfahrens vor. Für mich ist zunächst entscheidend zu klären, ob eine HPU die grundlegende Ebene der Symptomatik bildet oder ob sie ausgeschlossen werden kann. Je nach Ergebnis passe ich meinen Fokus entsprechend an. Zu diesem Zweck ist es wichtig, dass zuvor eine ordentliche und ausführliche Anamnese gemacht wurde, um so viele Informationen wie möglich vom Patienten aufzusammeln. Nur so lässt sich klären, welche Ursache (neben der HPU) hinter den Beschwerden und Symptomen stecken könnte. Es sollten möglichst viele Informationen zur Krankengeschichte, zu Belastungen, Lebensumständen, Medikamenteneinnahme, bisherigen Diagnosen und therapeutischen Erfahrungen gesammelt werden, denn nur dann lässt sich einschätzen, welche anderen Ursachen hinter den bestehenden Beschwerden stehen könnten.

Die HPU ist dabei eine mögliche Erklärung, aber eben nicht die einzige. Es ist wirklich sehr wichtig, nicht nur im Einbahnstraßensystem zu denken, sondern auch rechts und links zu gucken.

Bei Histaminproblematiken zum Beispiel zeigt sich, wie wichtig diese Differenzierung ist. Histaminassoziierte Symptome können auf sehr unterschiedliche Weise entstehen - durch hormonelle Dysregulationen, durch eine veränderte Darmflora, da bestimmte Darmbakterien selbst

Histamin produzieren können, durch eine dauerhaft histaminreiche Ernährung oder durch eine vermehrte Freisetzung von Histamin aus Mastzellen, etwa im Rahmen latent aktiver viraler Belastungen.

Nicht jede Histaminproblematik ist automatisch Ausdruck einer HPU.

Ähnlich verhält es sich bei hormonellen Dysregulationen. Auch hier gibt es zahlreiche mögliche Einflussfaktoren. Chronischer oder akuter Stress kann hormonelle Regelkreise nachhaltig beeinträchtigen. Blutzuckerschwankungen wirken als ständiger Stressor auf das hormonelle System. Schlafmangel, anhaltende psychische Belastungen, entzündliche Prozesse sowie Nährstoffmängel, etwa an Magnesium, B-Vitaminen oder Spurenelementen, können ebenfalls zu deutlichen hormonellen Verschiebungen beitragen. Eine HPU kann dabei eine Rolle spielen, muss es aber nicht zwingend.

Noch einmal - vor diesem Hintergrund ist es wichtig, nicht in einem Einbahnstraßensystem zu denken. Die HPU ist ein wertvolles Erklärungsmodell, aber kein universeller Schlüssel. Ein differenzierter Blick, der auch nach rechts und links schaut, ermöglicht es, Zusammenhänge klarer zu erkennen und Fehleinordnungen zu vermeiden. Genau diese Offenheit ist Voraussetzung dafür, Ursachen einzugrenzen und nicht vorschnell festzulegen.

Historischer Überblick und Begriffsbestimmungen

Die Geschichte der Pyrrolurie bzw. HPU/KPU ist eine Geschichte von Entdeckungen, Missverständnissen, hartnäckigen Forschern und Menschen, die lange nach Antworten auf ihre Beschwerden suchten. Sie ist gleichzeitig ein Spiegel für die Entwicklung der modernen funktionellen Medizin - einer Medizin, die versucht, Zusammenhänge zu erkennen, wo zuvor scheinbar voneinander getrennte Inseln existierten.

Um zu verstehen, warum die Pyrrolurie/HPU/KPU heute eine so wichtige Rolle in der Betrachtung chronischer Beschwerden spielt, lohnt ein Blick auf ihre Wurzeln: dorthin, wo die ersten Beobachtungen gemacht wurden, lange, bevor klar war, welche Bedeutung sie einmal haben würden.

Zur Vereinheitlichung der Begriffe wird im weiteren Verlauf des Buches ausschließlich die Bezeichnung HPU verwendet. Sie steht synonym für Pyrrolurie sowie KPU.

Die unerwartete Entdeckung eines „violetten Hinweises“

In den 1950er Jahren, einer Zeit, in der psychiatrische Diagnostik noch ganz anders funktionierte als heute, stießen Forscher auf ein merkwürdiges Phänomen. Bei einigen Patienten, meist solchen mit schwereren psychiatrischen Erkrankungen, färbte sich das Chromatographiepapier bei der Urinanalyse violett. Die Substanz, die für dieses Farbspiel verantwortlich war, bekam bald den Namen „Mauve-Faktor“ - benannt nach dem charakteristischen violetten (mauve) Farbton.

Damals wusste niemand, was diese Farbe bedeutete. Sie war nicht gefährlich, stellte aber eine Art chemischen Hinweis dar, den die Forscher nicht ignorieren konnten. Immer wieder tauchte sie auf, und immer wieder bei Patientengruppen, die durch bestimmte psychische Symptome auffielen: starke Stimmungsschwankungen, Angstzustände, Konzentrationsprobleme, aber auch Stressintoleranz, emotionale Instabilität und Schizophrenie.

Diese frühen Beobachtungen waren der erste Schritt zu etwas, das erst viele Jahrzehnte später besser verstanden werden würde: der Erkenntnis, dass biochemische Feinheiten tiefgreifende Auswirkungen auf die seelische und körperliche Gesundheit haben können.

Carl Pfeiffer

- Die Brücke zwischen Biochemie und Psyche

Ein Name, der untrennbar mit der späteren Entwicklung verbunden ist, ist Carl C. Pfeiffer. Pfeiffer war einer jener

Wissenschaftler, die nicht nur Zahlen und Moleküle sahen, sondern auch die Menschen dahinter. In den 1960er- und 1970er Jahren widmete er sich der Frage, ob psychische Erkrankungen nicht viel stärker mit dem Körper verbunden sind, als die damalige Wissenschaft es annahm.

Bei seinen Untersuchungen fiel ihm auf, dass der Mauve-Faktor auffällig oft bei Menschen vorkam, die unter Symptomen litten, die man heute als „stressassoziiert“ oder „neurochemisch bedingt“ bezeichnen würde. Pfeiffer begann zu vermuten, dass diese Substanz mehr als nur ein merkwürdiger Laborwert war – vielleicht ein Hinweis auf einen tieferliegenden Stoffwechselprozess.

Er stellte fest, dass Personen mit erhöhtem Mauve-Faktor ungewöhnlich häufig niedrige Spiegel an Vitamin B6, Zink und weiteren Mikronährstoffen aufwiesen. Je weiter er forschte, desto klarer wurde ihm: Diese Patienten verloren über den Urin etwas, das für den Körper überlebenswichtig war. Wenn Vitamin B6 und Zink gebunden und ausgeschieden wurden, konnten sie ihre Aufgaben im Körper nicht mehr erfüllen und das mit teils dramatischen Folgen für Stimmung, hormonelle Balance, Nervenfunktion und Stressregulation.

Für Pfeiffer war klar, dass diese biochemischen Besonderheiten den Grundstein vieler chronischer Beschwerden legten. Seine Arbeiten begründeten die orthomolekulare Psychiatrie, eines der ersten medizinischen Fachgebiete, das Ernährung, Mikronährstoffstatus und psychische Gesundheit miteinander verknüpfte.

Viele seiner Erkenntnisse sind heute durch moderne Forschung bestätigt. Doch damals stießen sie auf Skepsis –

eine Skepsis, die ihren Ursprung nicht in der Widerlegung,
sondern im Unverständnis hatte.

Warum die Begriffe KPU, HPU und Pyrrolurie verwirrend sein können

Während sich das Wissen entwickelte, tat es auch die Nomenklatur und damit die Verwirrung. Im Laufe der Jahrzehnte entstanden drei Begriffe, die teilweise dasselbe meinen, teilweise jedoch unterschiedliche Aspekte beschreiben.

KPU - Kryptopyrrolurie - KPU als erworbene Variante

KPU ist der ältere Begriff und stammt aus der Zeit der frühen Forschung zu Pyrrolverbindungen im Urin. Damals glaubte man, sogenannte „Kryptopyrrole“ seien für die Bindung und Ausscheidung wichtiger Mikronährstoffe verantwortlich. Die Laboranalytik jener Zeit war jedoch noch wenig ausgereift: Die gemessenen Moleküle waren instabil, die Tests schwer reproduzierbar, und in vielen Fällen war unklar, ob tatsächlich das erfasst wurde, was man messen wollte.

Trotz dieser biochemischen Ungenauigkeiten hat sich der Begriff KPU über Jahrzehnte gehalten. Er ist in der populären Gesundheitsliteratur stark verbreitet und vielen

Menschen nach wie vor geläufig. Daher besitzt KPU in der Praxis einen hohen Wiedererkennungswert, auch wenn die biochemische Grundlage heute differenzierter gesehen wird.

In modernen komplementärmedizinischen Modellen wird KPU häufig als erworbene Form beschrieben. Sie soll demnach weniger genetisch festgelegt sein, sondern durch bestimmte Belastungen oder Stressoren ausgelöst werden, die den Stoffwechsel vorübergehend oder dauerhaft aus dem Gleichgewicht bringen.

Typische Faktoren, die laut diesen Modellen zur Ausbildung einer erworbenen KPU beitragen können:

- chronischer oder akuter Stress (emotional, beruflich, familiär)
- Traumatische Ereignisse oder langanhaltende psychische Belastung
- Infektionen oder längere Erkrankungsphasen
- Umweltbelastungen, z. B. Schwermetalle oder bestimmte Toxine
- Hormonelle Umstellungsphasen, etwa Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre
- Ernährungsbedingte Dysbalancen und anhaltende Mikronährstoffmängel
- Erhöhter oxidativer Stress, z. B. durch Schlafmangel, Überarbeitung oder starke körperliche Beanspruchung

HPU ist keine schulmedizinisch anerkannte Diagnose, und die Zahl fundierter Studien ist begrenzt. Entsprechend schwierig ist es, klassische Quellen im gewohnten Umfang anzugeben. Dieses Buch versteht sich daher nicht als Ersatz für medizinische Diagnostik oder Therapie, sondern als eine Einladung, genauer hinzuschauen, Zusammenhänge zu hinterfragen und bekannte Beschwerdebilder in einen größeren Kontext einzuordnen.

Es ist wirklich sehr bedauerlich, dass funktionelle Stoffwechselveränderungen wie die HPU bislang nur wenig Anerkennung finden, obwohl sie den Boden für zahlreiche körperliche und psychische Beschwerden bereiten können.

In der medizinischen Praxis werden häufig Symptome behandelt, während die zugrunde liegenden biochemischen Belastungen unberücksichtigt bleiben.

Für viele Betroffene bedeutet das einen langen Weg durch verschiedene Diagnosen, Therapieversuche und Behandlungsansätze. Oft auch begleitet von dem Gefühl, nicht wirklich verstanden zu werden und gesundheitlich kaum voranzukommen.

Wenn dieses Buch dazu beitragen kann, ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper zu entwickeln, innere Zusammenhänge besser zu erkennen und Symptome nicht länger als isolierte Störungen zu betrachten, dann hat es seinen Zweck erfüllt. Es geht nicht um schnelle Lösungen, sondern um Orientierung, Einordnung und darum, dem eigenen Erleben einen Rahmen zu geben, der nachvollziehbar und entlastend ist.

Sollte Ihnen dieses Buch hilfreich gewesen sein oder Sie sich in den beschriebenen Zusammenhängen

wiedergefunden haben, freue ich mich über eine ehrliche Rückmeldung in Form einer Rezension.

Für Autorinnen und Autoren, die ohne große Verlage oder umfangreiche Werbemöglichkeiten arbeiten, ist Mundpropaganda von besonderer Bedeutung. Mein persönliches Anliegen ist es nicht, ein Bestseller zu schreiben, sondern dazu beizutragen, dass das Thema HPU bekannter wird, dass mehr Menschen Zugang zu Verständnis erhalten und dass Betroffene sich auf ihrem Weg weniger allein fühlen.

Alexandra Nau - weitere Bücher

Alexandra Nau wurde 1975 in Dortmund geboren und lebt seit über 20 Jahren mit ihrer Familie in Hattingen. Sie ist verheiratet und Mutter eines Sohnes. Ihre berufliche Leidenschaft gilt der ganzheitlichen Gesundheit und Naturheilkunde. Bereits 2012 eröffnete sie ihre eigene Praxis für ganzheitliche Naturheilkunde und Chiropraktik in Velbert-Langenberg. Seit 2018 leitet sie außerdem den Biochemischen Verein in Neviges, wo sie monatlich Vorträge rund um das Thema ganzheitliche Gesundheit hält.

Ihre Expertise und Leidenschaft für naturheilkundliche Ansätze spiegelt sich auch in ihren Publikationen wider. Ihr erstes Buch über ganzheitliche Gesundheit erschien 2016, gefolgt von einem weiteren Ratgeber im Jahr 2017. 2020 veröffentlichte sie das Werk „Ganzheitliche naturheilkundliche Schmerztherapie“, und 2023 folgte ihr neuestes Buch „Lerne deine Schilddrüse besser kennen“, ein praktischer Ratgeber zur Schilddrüsengesundheit.

Neben ihrer Arbeit in der Praxis und als Autorin findet Alexandra Nau Ausgleich in der Natur. Durch ihren Hund ist sie regelmäßig draußen unterwegs und schätzt diese kleinen Auszeiten vom Alltag. Darüber hinaus hält sie Vorträge, bietet Kurse im Eisbaden sowie Atemworkshops an und inspiriert damit Menschen zu einem bewussteren und gesünderen Leben.

Alexandra Nau steht für einen ganzheitlichen Blick auf Gesundheit und verbindet in ihren Büchern, Kursen und Vorträgen fundiertes Wissen mit einer praktischen und lebensnahen Herangehensweise.

Alle Bücher von ihr sind im Handel erhältlich:

ISBN: 978-3-945725-85-6 - Mensch und Gesundheit ganzheitlich betrachtet

ISBN: 978-3-96174-016-1 - Mensch und Gesundheit - Ursache und Wirkung

ISBN: 978-3-96174-060-4 - Ganzheitliche, Naturheilkundliche Schmerztherapie

ISBN: 978-3-96174-117-5 - Lerne deine Schilddrüse besser kennen

ISBN: 978-3-96174-159-5 - Projekt ganzheitliche Gesundheit

Alle Bücher gibt es auch auf www.verlag-epv.de und als eBooks.