

KRYPTOPYRROLURIE (KPU)

Sie sind oft müde, schlaff, antriebsarm, können sich trotz guter Motivation und Vorbereitung nicht lange konzentrieren und kommen oft erschöpft von der Arbeit nach Hause, um mit letzter Kraft private Dinge zu erledigen. Sie versuchen es mit weniger Süßigkeiten, weniger Fernsehen, mit mehr Sport, mit mehr Schlaf - aber ohne Erfolg. Sie schieben es auf Überlastung und den täglichen Stress.

Es könnte an Kryptopyrrolurie (KPU), einer Stoffwechselstörung, liegen, bei der Zink, Vitamin B6 und andere wichtige (Mikro-) Nährstoffe mit dem Urin krankheitsbedingt ausgeschieden werden und damit dem Körper verloren gehen. Dieser Mangel ist nicht lebensgefährlich, aber er wirkt sich negativ auf den Hirnstoffwechsel und damit auf die Hirnleistungen aus. Konzentration und Ausdauer sind nur möglich, wenn das Gehirn alle dafür erforderlichen Nährstoffe zur Verfügung hat. Die KPU wurde bereits in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts als Ursache vieler Überlastungsreaktionen (z.B. Burn-Out-Syndrom), psychiatrischer Erkrankungen und Verhaltensauffälligkeiten beschrieben und erfolgreich behandelt.

Mikronährstoffe sind für die Bildung der Neurotransmitter (Botenstoffe, mit denen im Gehirn Informationen weitergeleitet werden) wichtig. Fehlen diese Mikronährstoffe, können sich Symptome wie bei ADS („Träumerchen“) oder ADHS (Hyperaktivität, Impulsivität, Aggressivität, Konzentrationsschwäche) einstellen. Oft führen diese Symptome zur Behandlung mit Psychopharmaka (z.B. Methylphenidat), weil nicht nach den Ursachen geforscht worden ist.

Mikronährstoffe sind aber auch für die Vernetzungen (Synapsen-Bildung) im Gehirn wichtig. Alle gelernten Fakten sollten im Gehirn gespeichert werden. Bei Mangel an Nährstoffen können neue Informationen nicht im Langzeitgedächtnis abgespeichert werden und gehen bereits im Kurzzeitgedächtnis verloren.

Dass Traubenzucker die Konzentration langfristig fördert, ist eine Mär. Dass gesunde Ernährung ausreicht, um alle wichtigen Nährstoffe aufzunehmen, die auch das Gehirn braucht, ist eine Illusion. Vor allem dann, wenn durch die KPU der Körper jeden Tag die Stoffe vermehrt ausscheidet, die er so dringend braucht. Indem Sie sich noch mehr antreiben, um aus der Trägheit, Lethargie und Unlust herauszukommen. Es powert Sie aus und die Symptome werden nicht weniger, sondern mehr. Spätestens an diesem Punkt müssen Sie eingreifen und diesem Zustand Einhalt gebieten.

In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig, weitere Stoffwechselstörungen abzuklären, da oft gleichzeitig auch eine Darmschädigung bestehen kann, die eine Störung der Nährstoffaufnahme zur Folge hat und die Symptomatik der KPU noch verschlimmert.

Die Belastungen durch diese Stoffwechselerkrankung führt nicht selten zu Konflikten in der Familie. Oft genug wird dies als persönliches Versagen oder verweigern interpretiert und dementsprechend kommentiert. Das Selbstwertgefühl der Betroffenen, die an sich motiviert und ehrgeizig sind, sinkt, ihre Stellung im psychosozialen Gefüge ebenfalls. Um diesen negativen Prozess nicht weiter zu vertiefen, ist eine Behandlung der KPU dringend erforderlich.

Häufige Symptome bei Frauen:

- Konzentrations- und Merkstörungen
- Erschöpfungszustände
- Chronische Müdigkeit
- Depressive Episoden
- Stimmungsschwankungen
- Appetitlosigkeit
- Infektanfälligkeit
- Allergien
- Unklare Bauchschmerzen

- Muskelschwäche, schwaches Bindegewebe
- Gelbliches Hautkolorit
- Kopfschmerzen und Migräne
- Schmerzhaft und unregelmäßige Periode (PMS)
- Brüchige Fingernägel
- Unfruchtbarkeit
- Hautprobleme (sehr oft „Sonnenallergie“)

Zusätzliche häufige Symptome bei Männern:

- Herz- und Kreislaufproblemen
- Potenzstörungen

Vererbung spielt bei der KPU eine wichtige Rolle, so dass diese in vielen Familien gehäuft vorkommt. Laut Untersuchungen der Mayo-Klinik in den USA konnte bei 10% aller Mädchen und Frauen und bei 5% aller Jungen und Männer eine Kryptopyrrolurie nachgewiesen werden. Der Ausprägungsgrad ist sehr unterschiedlich und die Symptome sind oft mild oder nicht störend.

Viele von der KPU Betroffene können lange Zeit ohne größere Probleme leben, doch schwere Symptome können sich in jedem Alter, vor allem aber in der Kindheit, auch plötzlich entwickeln. Die Faktoren, die zum Auslösen der KPU führen können, sind meist schwer zu erkennen, da sie im normalen Alltag auftreten: Infekte, Stress und Einnahme von Medikamenten. Da die Ursache der Beschwerden oft nicht erkannt wird, leiden die Betroffenen unter den Symptomen und falschen Therapien. Gerade bei Frauen, die andere Symptome als Männer oder Kinder entwickeln können, werden ihre Beschwerden als „nur“ psychosomatisch oder „typisch Frau“ abgetan und gar nicht oder falsch behandelt in Unkenntnis der eigentlichen Ursache – der KPU. Gerade bei so gravierenden Problemen wie unerfülltem Kinderwunsch sollte der Test auf KPU durchgeführt werden. Da es sich um einen einfachen Urintest handelt, der eine effektive Behandlung mit entsprechenden Mikronährstoffen nach sich zieht, sollte kein Ernährungsmediziner zögern, den Mangel an wichtigen Nährstoffen mit auf die KPU abgestimmten Nahrungsergänzungsmitteln auszugleichen. Kontrollen in gewissen Abständen sind sinnvoll.

Diagnostiziert wird die KPU zum einen durch die typische Krankengeschichte und zum anderen durch Urindiagnostik in einem Speziallabor. Im Zusammenhang mit der KPU ist es wichtig, weitere Krankheiten (Schilddrüsenfunktionsstörung, Leaky Gut – Schädigung der Darmschleimhaut, Stoffwechselfunktionsstest (SFT), Histamin-Intoleranz (DAO), Nahrungsmittelallergien (IgG) und Herz- und Kreislauferkrankungen) abzuklären oder auszuschließen.

Die Kryptopyrrolurie ist zwar (noch) nicht heilbar, lässt sich aber mit Spezialpräparaten gut behandeln.

Diagnostik und Therapie der Kryptopyrrolurie (KPU)

Haben Sie Interesse an Diagnostik und Therapie der Kryptopyrrolurie, so wenden Sie sich an uns unter: termin@ulrich-kraft.de



Gesundheitsinstitut Dr.med. Ulrich Kraft
Postanschrift: Franz-Schubert-Str.1, D-36043 Fulda
Institut: Am Rinnweg 5, D-36037 Fulda