



Häufige Fragen zum Thema

*Urintest*



---

und HPU

- von Sonja Schmitzer - HPUandYou



# Haftungsausschluss

Dieses Dokument dient ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Er stellt keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar.

Er erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Die vorliegende Anleitung ist keine Therapie und ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und sie darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden.

Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Deines Vertrauens! Sonja Schmitzer (HPU and You) übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **HPU-Urintest**:

Q Was läuft bei HPU schief?

## ANTWORT

Kurz und verständlich erklärt, findest du die Antwort hier auf unserer Webseite, wenn du nach unten scrollst:

<https://hpuandyou.de/>

Mehr dazu auch in der Podcastfolge 2:

<https://hpuandyou.de/podcast/>

Q Warum habe ich HPU?

## ANTWORT

Hier mehr zu den Ursachen: <https://hpuandyou.de/was-ist-hpu-2/ursachen/>



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **HPU-Urintest**:

**Q** Warum trägt der Test von medivere den Namen Pyrroltest?  
Misst er überhaupt eine HPU?

## ANTWORT

Den Begriff HPU-Test hat sich das Institut Keac als Marke schützen lassen. Kein anderes Labor darf diesen Namen nun für seinen Test verwenden.

Der Test von medivere weist mit einem etablierten Verfahren (HPLC-Messung) Hämopyrrol im Urin und damit die HPU nach.

**Q** Warum wird HPU nicht von der Schulmedizin anerkannt?

## ANTWORT

Hier mehr dazu: <https://hpuandyou.de/was-ist-hpu-2/hpu-in-der-schulmedizin/>



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULER häufig zum Thema **HPU-Urintest**:

Ich bin vor kurzem auf HPU gestoßen und möchte herausfinden, ob ich davon betroffen bin. Wie gehe ich vor?

## ANTWORT

1. Fragebogen - Soll ich einen Urintest zum Nachweis von HPU machen?

<https://hpuandyou.de/hpu-fragebogen/>

2. Hast du als Mann mehr als 13 Fragen/ als Frau mehr als 16 Fragen mit Ja beantwortet, dann solltest du einen Urintest machen. Mehr Informationen zum Test und zur Durchführung findest du hier:

<https://hpuandyou.de/was-ist-hpu-2/hpu-test/>

<https://hpuandyou.de/hpu-welcher-test/>

<https://andyoushop.de/product/hpu-urintest/>

3. Testergebnis abwarten.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **HPU-Urintest**:

**Q** Ich möchte den HPU-Urintest machen. Muss ich meine Nahrungsergänzungsmittel absetzen? Wenn ja, welche und wie lange?

## ANTWORT

Wenn du Zink und B6 längere Zeit hochdosiert genommen hast, kann eine Woche Abstinenz zu wenig sein. Dann besser 4 Wochen abwarten.

Bei Eiseninfusionen solltest du mindestens 4 Wochen warten, bis du den Test durchführst. Ansonsten wird er negativ ausfallen.

**Q** Ist der 24-Stunden-Urintest zuverlässiger als der Morgenurin-Test von Medivere bzw. GanzImmun?

## ANTWORT

Nein, wir halten einen 24-Stunden-Urintest nicht für nötig, um eine Aussage darüber zu treffen, ob eine HPU vorliegt. Dem Morgenurin-Test von Medivere kann man zu 100% vertrauen. Er ist aussagekräftig und zuverlässig, wenn der Test richtig durchgeführt wurde.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **HPU-Urintest**:

**Q** Ich habe mein HPU-Testergebnis, bin mir aber unsicher, wie ich es deuten soll.

## ANTWORT

### 1. Kreatinin i. Urin (Pyrrole)

Der obere Wert zeigt an, ob dein Urin grundsätzlich gut auswertbar war.

Manchmal ist der Urin zu konzentriert (am Tag vor der Testdurchführung wurde zu wenig getrunken) oder zu verdünnt (am Tag der Testdurchführung wurde zu viel getrunken) – dann ist der Zeiger im roten Bereich und der Test sollte wiederholt werden (mit angepasster Trinkmenge). Je weiter der Zeiger nach links ausschlägt, desto dünner ist die Probe. Je weiter der Zeiger nach rechts ausschlägt, desto konzentrierter ist die Probe.

**Am Tag vor der Testdurchführung** sind 1,5l Flüssigkeitsaufnahme ein gutes Maß. Es sollte nicht viel mehr oder weniger sein.

### 2. (Hämo-)Pyrrole

Der untere Wert zeigt die Menge der gemessenen (Hämo-)Pyrrole an. Ab einem Wert von 6,0 mg/g Kreatinin liegt eine HPU vor.

Falls trotzdem Unsicherheiten bestehen, kannst du dein Ergebnis in unserer kostenlosen [HPU and You Facebookgruppe](#) teilen. Das HPU and You Team und über 5.000 HPULer werden dir weiterhelfen.



# Q & A

Ich habe bei dem Fragebogen viele Fragen mit “Ja” und war mir sicher, dass ich HPU habe. Der HPU-Urintest war aber negativ. Wie gehe ich nun weiter vor? Sollte ich noch den 24-Stunden-Urintest machen?

## ANTWORT

1. Wurde der Test richtig durchgeführt? Hier einige Anhaltspunkte:

- a. Wurde vor dem Test mit der Einnahme von Zink, Vitamin B6 und Mangan für mind. 7 Tage pausiert?
- b. Hattest du vor kurzem eine Eiseninfusion?
- c. Wurde der 1. Morgenurin abgenommen?
- d. Zu welchem Zykluszeitpunkt (Frau) wurde der Test gemacht?
- e. Wurde der Test kurz nach einer antibiotischen Behandlung durchgeführt?
- f. Wurden am Tag vor dem Test große Mengen Alkohol getrunken?
- g. War die Probe verdünnt/ konzentriert? (Am Tag vor dem Test solltest du nicht mehr als 1,5l Flüssigkeit zu dir nehmen)
- h. Wie lange war die Probe unterwegs?

Mehr Informationen zur richtigen Durchführung findest du hier:

<https://hpuandyou.de/was-ist-hpu-2/hpu-test/>

<https://hpuandyou.de/hpu-welcher-test/>

<https://andyoushop.de/product/hpu-urintest/>

2. Der Morgenurin-Test von Medivere bzw. GanzImmune ist zuverlässig und völlig ausreichend. Wir halten einen 24-Stunden-Urintest nicht für nötig!

Mehr auf der nächsten Seite >>>



## Q & A

Ich habe bei dem Fragebogen viele Fragen mit “Ja” und war mir sicher, dass ich HPU habe. Der HPU-Urintest war aber negativ. Wie gehe ich nun weiter vor? Sollte ich noch den 24-Stunden-Urintest machen?

### ANTWORT

3. Wenn du den Test richtig durchgeführt hast, deine Symptome gut zur HPU passen und auch schon lange bestehen, kann es sein, dass dein Körper inzwischen zu wenig Vitamin B6 hat, um dieses falsch gebaute Hämopyrrol auszuscheiden. Viele starten dann trotzdem mit der HPU-Therapie und machen den Test dann später noch einmal, wenn der Körper wieder in der Lage ist, das Hämopyrrol auszuscheiden.

4. Auch wenn hinter der HPU viele Symptome stecken, ist sie nicht die Erklärung aller Leiden. Es kann schlichtweg sein, dass du nicht von der Stoffwechselstörung HPU betroffen bist und eine andere Ursache dahintersteckt.

Wir sind durch die Schulmedizin dazu konditioniert worden, eine Diagnose für jedes Symptom zu bekommen. Auch ohne eine Diagnose kannst du schon sehr viel für deine Gesundheit tun. Ein Supplement, eine Ernährungsumstellung oder eine Entgiftungskur allein wird aber nicht ausreichen. Es ist viel mehr als das.

Wenn du viele Symptome hast, ist das ein Anzeichen dafür, dass dein Körper ziemlich aus der Balance geraten ist. Damit dein Körper wieder ins Gleichgewicht finden kann, muss ganzheitlich gedacht werden und ALLE Grundpfeiler beachtet werden.

Mehr auf der nächsten Seite >>>



## Q & A

Ich habe bei dem Fragebogen viele Fragen mit “Ja” und war mir sicher, dass ich HPU habe. Der HPU-Urintest war aber negativ. Wie gehe ich nun weiter vor? Sollte ich noch den 24-Stunden-Urintest machen?

### ANTWORT

Einige wären z.B. Schlafhygiene, Verbindung zur Natur, Nährstoffmängel beheben (auf Basis einer Laboranalyse), Umweltgifte meiden, Entgiften, Stress regulieren, das Nervensystem beruhigen, eine gesunde Ernährung und vieles mehr. Diese Grundpfeiler bespricht Sonja Schmitzer (Gründerin von HPU and You, HPU-Betroffene) in ihrem [HPU-Startprogramm](#) und auf der [HPU and You Webseite](#). Sie sind wertvolles Wissen - auch für Nicht-HPUler.

5. Wir laden dich dazu ein, in die kostenlose [HPU and You Facebookgruppe](#) zu kommen. Dort findest du über 5.000 Menschen mit HPU und auch ohne HPU, aber mit vielen gesundheitlichen Baustellen. Auf täglicher Basis wird sich hier über verschiedene medizinische, gesundheitliche Themen ausgetauscht. Wenn du deinen Fall schilderst oder das Geschehen einfach mit verfolgst, wirst du vielleicht Anhaltspunkte und neue Anreize finden, um deine Ursache zu finden.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULER häufig zum Thema **HPU-Urintest**:

**Q** Macht es einen Unterschied, ob ich HPU oder KPU habe?

## ANTWORT

HPU und KPU sind beide Störungen des Häm-Stoffwechsels, jedoch nicht identisch. Die Therapie ist die gleiche. Mehr Informationen findest du hier auf der Webseite, wenn du nach unten scrollst:

<https://hpuandyou.de/was-ist-hpu-2/hpu-test/>

**Q** Kann die Höhe des Pyrrolwerts im Urin eine Aussage darüber treffen, wie “schlimm” meine HPU ist?

## ANTWORT

Nein. Es kam bereits oft vor, dass HPULER mit einem geringen Pyrrolwert sehr starke Symptome haben während HPULER mit einem sehr hohen Pyrrolwert nur wenige bis keine. Daher können wir aus dieser Beobachtung sagen, dass die Höhe des Pyrrolwerts keine verlässliche Aussage über das Ausmaß treffen kann.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **HPU-Urintest**:

**Q** Mein HPU-Urintest ist positiv. Wie gehe ich nun weiter vor?

## ANTWORT

1. Zum Start in deine HPU-Therapie kannst du dich hier in unserem kostenlosen Ratgeber einlesen:

<https://hpuandyou.de/therapie/therapieplan-2/>

Hier haben wir auch ein kostenloses Videotraining, in dem du erfährst, was die 4 häufigsten Fehler in der HPU-Therapie sind:

<https://hpuandyou.de/4haufigstenfehler/>

2. Auf der HPU and You Webseite findest du den HPU and You Blog und Podcast. Sie sind eine große Datenbank an wertvollem Wissen rund um das Thema HPU (nutze gern die Suchfunktion):

<https://hpuandyou.de/erfahrungen-hpu-haemopyrrollaktamurie-blog/>

<https://hpuandyou.de/podcast/>

Mehr auf der nächsten Seite >>>



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULER häufig zum Thema **HPU-Urintest**:

**Q** Mein HPU-Urintest ist positiv. Wie gehe ich nun weiter vor?

## ANTWORT

3. Das HPU and You Startprogramm ist ein Selbstlernkurs für HPU-Betroffene. Darin zeigt dir Sonja Schmitzer (Gründerin von HPU and You, HPU-Betroffene) in 3 Monaten Schritt für Schritt, wie auch du trotz der HPU ein energiegeloses und unbeschwertes Leben führen kannst. Eine zusätzliche Betreuung durch Sonja Schmitzer oder Sonja Ilitz (Heilpraktikerin, HPU-Betroffene) ist ebenfalls möglich, falls zum Selbstlernkurs ein Ansprechpartner gewünscht wird:

[https://hpuandyou.de/hpu\\_start/](https://hpuandyou.de/hpu_start/)

4. Hier findest du eine Therapeutenliste mit Therapeuten, die das HPU-Ausbildungsprogramm von Sonja Schmitzer und Sonja Ilitz durchlaufen haben. Die Liste befindet sich noch im Aufbau, sodass mit der Zeit mehr Therapeuten dazukommen werden. Eine Online-Beratung ist auch möglich, daher einfach mal beim gewünschten Therapeuten anfragen:

<https://hpuandyou.de/therapeutensuche/>



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **HPU-Urintest**:

**Q** Verringert sich der Pyrrolwert im Urin, sobald die HPU therapiert wird?

## ANTWORT

Zum Aufbau von Häm braucht der Körper unter anderem Zink und B6, was ja auch ständig mit fehlerhaft produzierten Hämopyrrol ausgeschieden wird. Diesen Kreislauf durchbrechen wir mit der HPU-Therapie. Bis sich das normalisiert hat, dauert es aber meist 6 Monate - vorausgesetzt man geht die HPU-Therapie richtig an.

Psychischer/ physischer Stress befeuert die Bildung von falsch gebauten Häm, weil Stress viele Mikronährstoffe, auch Vitamin B6 verbraucht, und zudem den oxidativen Zellstress erhöht. Das gilt auch für andere Stressfaktoren wie die falsche Ernährung, Umweltgifte und vieles mehr.

**Q** Kann ich HPU über das Blut testen lassen?

## ANTWORT

Nein, das geht nicht.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **HPU-Urintest**:

Mein HPU-Test ist negativ, obwohl ich einen nachgewiesenen Zink-, Vitamin B6- und Manganmangel habe.

## ANTWORT

Ein Mangel dieser Nährstoffe allein trifft keine zwingende Aussage darüber, ob die Stoffwechselstörung HPU vorliegt. Das kann nur der HPU-Urintest.

Es kann also lediglich ein Mangel vorliegen, ohne eine HPU zu haben.

Wenn ich einen Zink-, Vitamin B6- und Mangan-Mangel habe, habe ich dann automatisch HPU? Und andersherum?

## ANTWORT

Nein. Ein Mangel dieser Nährstoffe ist kein Indiz dafür, ob eine HPU vorliegt. Wenn also ein Mangel vorliegt, heißt es nicht automatisch, dass du HPU hast. Nur der HPU-Urintest kann es eindeutig bestätigen.

Auch wenn eine HPU vorliegt, muss nicht immer zwingend ein Mangel dieser Nährstoffe vorliegen. Das ist schon sehr oft vorgekommen.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **HPU-Urintest**:

**Q** Kann ich den HPU-Test machen, wenn ich krank bin? Oder wenn ich gerade stille bzw. schwanger bin?

## ANTWORT

Ja. Ein Infekt o.ä. haben keinen Einfluss auf den HPU-Urintest. Genauso verhält es sich bei einer Schwangerschaft und während der Stillzeit.

**Q** Ich möchte bei meinem Kind auch einen HPU-Test machen. Es nässt aber noch ins Bett. Wie entnehme ich jetzt am besten den Urin?

## ANTWORT

Beim Kinderarzt oder in der Apotheke gibt es Klebebeutel, mit denen du den nächtlichen Urin auffangen kannst. Oder du wartest, bis dein Kind nachts trocken ist. Mehr Informationen zu HPU bei Kindern findest du hier: <https://hpuandyou.de/hpu-beim-kind/>

Oder in der Podcastfolge 19: <https://hpuandyou.de/podcast/>



## Q & A

Der HPU-Test ist grenzwertig und liegt nur knapp unter/ über 6,0 mg/g. Was bedeutet das für mich?

### ANTWORT

Dein HPU-Test ist positiv, auch wenn er nur knapp darüber liegt. An dieser Stelle solltest du dich jetzt auf eine ganzheitliche HPU-Therapie konzentrieren. Lies dich gerne in unserem kostenlosen Ratgeber für den Start ein.

Ich wache nachts oft auf, um auf die Toilette zu gehen. Zählt das dann schon als Morgenurin?

### ANTWORT

Wenn du öfter in der Nacht Wasser lassen musst, so muss der Urin gesammelt werden. Entsprechende Sammelbehälter kannst du gerne anfordern unter Tel. 0 61 31 – 72 05 216.

Samme dann die nächtliche Harnproduktion ab 24 Uhr und mische ihn mit dem ersten Morgenurin nach dem Aufstehen. Aus dem gesammelten Urin entnimmst du dann bitte die benötigte Urinmenge mittels Pipette (siehe Test-Durchführung).

Hier findest du mehr Informationen zur Test-Durchführung:

<https://andyoushop.de/product/hpu-urintest/>



*Deine Sonja*

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

INSTAGRAM



FACEBOOK





# COPYRIGHT

Die Weitergabe der Inhalte an Dritte, welche das Ziel verfolgen die Inhalte gewerblich, kommerziell, zur Steigerung der Reichweite in den unterschiedlichen Sozialen Medien oder zur Erstellung von Kursen/Seminaren/Schulungen zu nutzen, ist nicht gestattet. Bei Zuwiderhandlungen behalten wir uns das Recht vor, dagegen vorzugehen.

*Sonja Schmitzer*

| HPUANDYOU |