

Anleitung für den 24-Stunden-Sammelurin zum HPU-Test

- Keine Vitamine (speziell keine B-Vitamine), Mineralstoffe oder ähnliches für mindestens 5 Tage vor der Laboruntersuchung, besser ist 14 Tage.
- Bitte keine Stressvermeidung, setzen Sie sich dem üblichen Stress aus, der für Sie normal ist. Oder besser gesagt: je mehr Stress Sie haben, desto so besser für den Test! Nur so zeigt Ihnen Ihr Körper, wie viele Pyrrole er ausscheidet.
- Der gesammelte Urin sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Geeignet dafür ist ein zuvor geleerter und gut gereinigter Eistee oder Orangensaft-Tetrapack (1,5 Liter), zum einen ist das praktisch, zum anderen hat somit nichts Einfluss auf den empfindlichen Zustand der Pyrrole.
- Sammeln Sie in den 24 Stunden bei jedem Toilettengang Urin, auch nachts, markieren Sie hierzu einen Becher, den Sie zum Auffangen benutzen, und sammeln Sie immer dieselbe Menge, idealerweise ca. 100 ml.
- Ohne Aufbereitung halten die Pyrrole nur ca. 8 Stunden ihre chemische Form, danach zerfallen sie. Bitte beginnen Sie schon nach ca. 5 Stunden der gesammelten Urinmenge einen $\frac{1}{4}$ Teelöffel Ascorbinsäure (Apotheke, ca. 2 €) pro Liter Urin zuzusetzen, etwas mehr ist nicht schlimm - zu wenig hat Einfluss auf den Test. Dann im Verlauf immer wieder Ascorbinsäure gemäß der gesammelten Menge ergänzen.
- Da dies eine 24-Stunden und keine Morgenurinsammlung ist und Sie wahrscheinlich eher zu den Nachmittagsausscheidern gehören wie so viele, soll die bestmögliche Zeit eingeschlossen sein, zu der Sie Pyrrole ausscheiden. Füllen Sie nach 24 Stunden den gesammelten und durchmischten Urin ins mitgegebene abgedunkelte Transportgefäß. (die Anleitung fürs Abfüllen liegt den Ihnen mitgegebenen Versandmaterialien bei)
- Bis zum Versand dieses dann ins Gefrierfach, das hält stabil und bricht gleichzeitig die groben Tetrapyrrole auf, die das Labor nicht messen kann, so aber messbar gemacht werden und zur HPU Diagnose unbedingt dazugehören und das Ergebnis viel genauer machen.
- Bitte nur an den Tagen Montag bis Mittwoch versenden, da das Labor ihre Probe unter Umständen sonst nicht verarbeiten kann (liegt übers Wochenende) und alles wiederholt werden muss. Den gemeinsam ausgefüllten Anforderungsbogen nicht vergessen, beizulegen!