

Sonja Schmitzer | Dr. Karsten Ostermann

WARUM BIN ICH SO MÜDE?

STOFFWECHSELSTÖRUNG HPU

Was du gegen chronische Erschöpfung,
Verdauungsprobleme, Gelenkschmerzen
und andere Beschwerden tun kannst

riva

INHALT

Vorwort	6
Wie sich unsere Wege kreuzten	7
1 Stoffwechselstörung HPU – der Grund für deine Erschöpfung und viele weitere Symptome?	11
Was ist HPU?	12
Entstehung der HPU	14
Müdigkeit und Erschöpfung – das Hauptsymptom der HPU	19
Auswirkungen von HPU auf die Schilddrüse	22
Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Verdauungsstörungen	23
Störung der Nervenbotenstoffe	24
Diagnose von HPU	26
Was ist der Unterschied zwischen HPU und KPU?	29
Wenn das Fass überläuft	30
Die fünf Säulen der HPU-Therapie	32
2 Genetische Variationen und ihre Auswirkungen.	33
Die aktuelle Situation	34
Die Grundlagen der Genetik	35
Wie praktisch vorgehen?	50
3 Das Entgiftungsproblem bei HPU	53
Umweltgifte und ihre Auswirkungen	54
Wie gelangen Gifte in den Körper?	55
Die Wirkungen von Schadstoffen	70
Warum Antioxidationsmittel so wichtig sind.	71
Das Entgiftungssystem des Körpers	74
Das Leaky-Gut-Syndrom.	79
Wie Disbalancen der Entgiftungsorgane dem gesamten Körper schaden.	82
Das Glutathion-System	87

Warum HPULer schlechter entgiften können	90
Gute versus schlechte Entgifter	93
4 Folgerkrankungen der HPU	95
Schwachstelle HPU	96
HPU als Auslöser einer Mitochondriopathie	96
Funktion der Mitochondrien	98
HPU und psychische Beschwerden	111
Angst und Depression bei HPU	118
Von der Erschöpfung bis zur Nebennierenschwäche	121
Erschöpfung und Eisenmangel bei HPU.	123
ADS und ADHS bei HPU	124
HPU und Störungen der Schilddrüse.	126
HPU und Störungen des Verdauungstraktes	136
HPU und chronische Infektionen	141
Bewegungsapparat: Arthrose und Osteoporose	142
Fructoseintoleranz – wenn Fruchtzucker Probleme bereitet. . .	144
Histaminintoleranz bei HPU	147
5 Die fünf Säulen der HPU-Therapie in der Praxis	155
Bestandsaufnahme: Mineralstoffanalyse im Vollblut	156
Therapiesäule 1: die HPU-Mikronährstoffe	158
Therapiesäule 2: der Darm	169
Therapiesäule 3: die Entgiftung	176
Therapiesäule 4: die Ernährung	191
Therapiesäule 5: Bewegung trotz Erschöpfung sowie Entspannung.	210
Über die Autoren	217
Verwendete und empfehlenswerte Literatur	218
Weitere Empfehlungen der Autoren	220
Sachregister.	222