



Häufige Fragen zum Thema

# Blutwerte



---

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 **Blutwerte**:

Ich würde gerne meine Blutwerte überprüfen lassen. Welche Werte soll ich überprüfen lassen? Und wo?

## ANTWORT

Hier in unserem kostenlosen Ratgeber für den Start in deine HPU-Therapie findest du unter anderem die wichtigsten Marker, die du am Anfang überprüfen lassen solltest:

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

Im Verlauf der Therapie kann es sehr sinnvoll sein, weitere Blutwerte überprüfen zu lassen oder Labortest durchzuführen. Vor allem dann, wenn man das Gefühl hat, mit der Therapie auf einer Stelle zu stehen und nicht weiterzukommen.

Muss mir mein Blut für meine Mineralstoffanalyse nüchtern abgenommen werden?

## ANTWORT

Nein, selbst das IMD sagt, dass man zur Annahme der Mineralstoffe im Vollblut nicht nüchtern sein muss.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **Blutwerte**:

**Q** Muss ich vor der Blutabnahme für meine Mineralstoffanalyse meine Nahrungsergänzungsmittel absetzen? Wenn ja, welche und wie lange?

## ANTWORT

Wenn du die Nahrungsergänzungsmittel 24h vorher absetzt, reicht das aus. Dadurch erfassen wir die Blutspiegel während der Nährstoffaufnahme und können so abwägen, ob die Dosierungen ausreichend sind oder nicht.

**Q** Kann ich die Vollblutmineralanalyse beim IMD Berlin auch machen, wenn ich in der Schweiz oder in Österreich wohne?

## ANTWORT

Ja, kannst du! Melde dich dafür einfach beim Kundenservice von IMD Berlin und sie werden dir weiterhelfen.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **Blutwerte:**

Was muss ich bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln beachten? Was kann ich zusammennehmen und was nicht? Muss ich einen Abstand zu Medikamenten einhalten?

## ANTWORT

Einen zeitlichen Abstand braucht es nur zu Medikamenten, nicht zum Essen, zu Nahrungsergänzungsmitteln oder Bindemittel. Wichtig ist am Ende, DASS du die Nahrungsergänzungsmittel nimmst, ansonsten könntest du dir durch verschiedene Einnahmezeitpunkte mehr Stress verursachen, was wiederum kontraproduktiv ist.

Auch in der Praxis, also in der Zusammenarbeit mit vielen HPULern, hat sich gezeigt, dass keine strikten Trennungen, Zeitpunkte o.ä beachtet werden müssen und sich die Spiegel trotzdem auffüllen lassen. Immerhin nehmen wir beim Essen auch viele Nährstoffe gleichzeitig auf.

Teile dir die Einnahme auf 2-3x am Tag ein. Sich einen kleinen Plan auf dem Handy oder auf einem Zettel aufzuschreiben, kann anfangs sehr hilfreich sein



# Q & A

Mein Zinkspiegel steigt nicht. Woran liegt das? Was kann ich machen?

## ANTWORT

Wenn Zink nicht steigt, kann das verschiedene Ursachen haben. Das hier sind die häufigsten:

- Geringe Zufuhr zinkreicher Nahrungsmittel (z. B. Fleisch, Hartkäse, Vollkorn-Haferflocken, Weizenvollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse). Aufgrund der schlechteren Verfügbarkeit von Zink aus pflanzlichen Quellen kann eine vegetarische Ernährung einen Zinkmangel fördern, insbesondere bei Kindern.
- Verminderte Resorption durch übermäßige Zufuhr von Calcium, Eisen, Kupfer, Phosphat, Selen, Vitamin C und durch phytat- oder ballaststoffreiche Ernährung
- Verminderte Resorption durch orale Zufuhr von Schwermetallen,
  - insbesondere durch Cadmium
- Verminderte Resorption bei „Leaky gut“ sowie bei Alkoholismus
- Chronischer Durchfall
- Vermehrte renale Ausscheidung
- Umverteilung von Zink ins Gewebe, z. B. bei Entzündung, körperlicher Belastung, Stress
- Interaktion mit Medikamenten, wie z. B. Antazida, Aminoglykoside, Amphotericin B, Captopril, Ciclosporin, Cisplatin, Corticoide, Diuretika, Enalapril, Laxantien, Methotrexat, orale Kontrazeptiva, Orlistat, Penicillamin, Valproinsäure, Zytostatika

Dazu gibt es eine auch eine ausführliche Podcastfolge:

Folge 26: <https://hpuandyou.de/podcast/>



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **Blutwerte**:

Wie sollte ich Eisen bestimmen lassen? Und wie fülle ich Eisen bei einem Mangel auf?

## ANTWORT

Man misst im Blut den Ferritinwert. Das ist der Eisenspeicher.

Eisenbisglycinat hat eine sehr gute Bioverfügbarkeit. Hier kannst du mit 15 mg am Tag schon viel erreichen. Dieses Eisen enthält Eisenbisglycinat, Vitamin C für eine bessere Aufnahme und Glycin zur Hämbildung: <https://andyoushop.de/product/eisen-60-kapseln/>

Mein Phosphor-Wert ist sehr niedrig. Woran liegt das? Was kann ich machen?

## ANTWORT

Phosphor ist oft erniedrigt, wenn Eiweiß fehlt. Das kannst du über eine eiweißreiche Ernährung verbessern und/ oder mit essentiellen Aminosäuren unterstützen:

Pulver: <https://andyoushop.de/product/amino-eaa-pulver-362-g/>

Presslinge: <https://andyoushop.de/product/amino-eaa/>



# Q & A

**Q** Mein Homocystein-Wert ist zu hoch/ zu niedrig. Woran liegt das?

## ANTWORT

Erhöhtes Homocystein deutet auf eine gestörte Methylierung hin und ein erhöhtes Risiko für verstopfte Adern.

Hier findest noch mehr Informationen zu Methylierung:

[https://hpuandyou.de/blog-sam/?fbclid=IwAR0xPMjqHMFBnNDjkFdnVvuB1frlvb9IWJrMqjR2ueQTcAYUj68yDSI\\_oNU](https://hpuandyou.de/blog-sam/?fbclid=IwAR0xPMjqHMFBnNDjkFdnVvuB1frlvb9IWJrMqjR2ueQTcAYUj68yDSI_oNU)

Um den Homocysteinspiegel zu senken, kannst du deinen Körper mit Folat (aktive Folsäure) und B12 unterstützen. In diesem Produkt findest du eine passende Dosierung von aktiver Folsäure und B12 für einen hohen Homocysteinwert:

<https://andyoushop.de/.../vitamin-b12-folsaeure-60-kapseln/>

Ein guter Anhaltspunkt ist, den Homocysteinwert auf 7 zu halten.

Ein **niedriger** Homocysteinspiegel lässt sich anheben lässt durch:

- eine gute Proteinversorgung (durch eiweißreiche Nahrung oder essentielle Aminosäuren als Pulver

<https://andyoushop.de/product/amino-eaa-pulver-362-g/> oder Presslinge <https://andyoushop.de/product/amino-eaa/> schwefelhaltige Verbindungen wie z.B. die Aminosäure Cystein (<https://andyoushop.de/product/and-you-glutabuild-60-kapseln/>) und/oder MSM



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **Blutwerte**:

**Gibt es einen Bluttest auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten bzw. Allergien?**

## ANTWORT

Das Schwierige bei solchen Tests ist, dass sie immer nur bestimmte Teile des Immunsystems erfassen, also nie ein vollumfängliches Bild geben. Ich finde den LTT vom IMD gut, um eine Grundlage zu schaffen:

[109 Nachweis von Typ IV-Sensibilisierungen gegenüber Nahrungsmitteln - IMD Institut für medizinische Diagnostik, Labor \(imd-berlin.de\)](#)

Langfristig lohnt es sich, die Ursache anzugehen und in eine ganzheitliche und individuelle Therapie zu investieren. Dazu gehören: das Auffüllen von Nährstoffen, Anpassen der Ernährung und des Lebensstils etc.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **Blutwerte:**

**Q** Warum lassen sich meine Mängel nicht auffüllen?

## ANTWORT

Das kann sehr viele verschiedene Ursachen haben wie z.B. eine schlechte Darmsituation (Leaky Gut, SIBO usw.), sodass die Nährstoffe nicht vernünftig aufgenommen werden können. Es könnte auch sein, dass die Dosierungen nicht stimmen oder man viel Stress hat, sodass vermehrt Nährstoffe verbraucht werden. Wichtig ist es auch, gewisse Co-Faktoren zu beachten, sodass die Nährstoffe auch wirklich in die Zellen gelangen können.

Leider kann man das nicht pauschal beantworten, da es wirklich sehr individuell ist. An dieser Stelle ist es ratsam, mit einem Therapeuten zusammenzuarbeiten bzw. eine persönliche Betreuung in Anspruch zu nehmen.

Dafür kannst du gerne ins HPU Startprogramm (Selbstlernkurs für HPU Betroffene + Betreuung zusätzlich buchbar) kommen oder dir einen HPU and You Coach aus unserer Therapeutenliste auszusuchen:

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

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



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **Blutwerte**:

Q Mein Kupfer-Wert ist zu hoch/ zu niedrig. Was kann ich tun?

## ANTWORT

Hierzu gibt es einen ausführlichen Blogbeitrag und Podcastfolge:

<https://hpuandyou.de/keine-angst-vor-kupfer-bei-hpu/>

Folge 24: <https://hpuandyou.de/podcast/>

Q Wie sehen “gute” Blutwerte eines HPUsers aus? Was sollte ich anstreben?

## ANTWORT

Die meisten HPUser fühlen sich mit hochnormalen Werten bei Magnesium, Zink, Selen, Mangan und Molybdän recht wohl.



## Q & A

Q  
Wie lasse ich Jod am besten messen?

### ANTWORT

Einen Jod Urintest kannst du hier bestellen:

[https://andyoushop.de/product/jod\\_im\\_urin/](https://andyoushop.de/product/jod_im_urin/)

Der Jodwert im Blut schwankt so stark, dass er keine Aussagekraft hat.

Hier findest du Informationen zu Jod in der HPU-Therapie:

<https://hpuandyou.de/jod-in-der-hpu-therapie/>

Q  
Ich habe hohe Mangan-Werte. Woran liegt das?

### ANTWORT

Ein hoher Manganwert kann ein Zeichen für eine geschwächte Leber sein. Leberstärkend wirkt die HPU-Therapie im Allgemeinen und auch bestimmte Pflanzenstoffe wie Artischocke, Mariendistel und Löwenzahn (<https://andyoushop.de/product/and-you-liver-bile-60-kapseln/>).

Mangan sollte man keinesfalls überdosieren, da es dann eine oxidative Wirkung hat.



*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 |