



Häufige Fragen zum Thema



# Ernährung



---

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 HPULer häufig zum Thema **Ernährung**:

**Q** Wie sollte meine Ernährung bei HPU aussehen?

## ANTWORT

Grundsätzlich ist es eine antientzündliche Ernährung, mit der wir unser Körpersystem beruhigen wollen und den Körper somit in der Therapie unterstützen. Hier in diesem Blogartikel findest du schonmal eine kleine Übersicht, wie deine Ernährung in der HPU-Therapie bestenfalls aussehen sollte. Detaillierter gehen wir im [HPU-Startprogramm](#) auf die Ernährung ein:

<https://hpuandyou.de/ernaehrung-bei-hpu/>

Vielleicht hilft dir auch das HPUandYou Kochbuch weiter. Darin bekommst du zuerst einmal viele Tipps für die verträgliche Zubereitung von Nahrungsergänzungsmitteln, vor allem in Bezug auf eine Histaminintoleranz. Dann natürlich Rezepte für den Alltag, die einfach und unkompliziert nachzukochen sind.

- 60 HPU-konforme Rezepte
- glutenfrei, kuhmilchfrei
- zucker- und fructosearm
- 49 Rezepte histaminarm

Gedruckte Version: <https://andyoushop.de/product/hpu-kochbuch/>

Ebook: <https://andyoushop.de/product/hpu-kochbuch-ebook/>



# Q & A

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

**Q** Muss ich meine Ernährung für den Rest meines Lebens umstellen? Oder nur für die Zeit während der Therapie?

## ANTWORT

Grundsätzlich ist es so, dass eine gesunde Ernährung nicht nur eine kurze Diät ist, sondern als Lebensstil integriert werden sollte.

Das heißt nicht, dass du nie wieder Zucker & Co. essen darfst. Es geht um das Gleichgewicht, gerade wenn man noch am Anfang steht.

Wenn du wieder zurück zu deiner alten Ernährungsweise gehst, kann es sein, dass sich deine Symptome verschlechtern bzw. verstärkt bemerkbar machen und sich der Heilungsprozess verlangsamt.

Je weiter du in der Therapie bist, desto resistenter wird dein Körper (vorausgesetzt du gehst die Therapie richtig an) und kann dann mit der Zeit Lebensmittel, die aus dem Rahmen fallen, besser abpuffern.



# Q & A

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

**Q** Die Ernährungsumstellung fällt mir schwer. Was kann ich tun?

## ANTWORT

Ein radikaler Verzicht dient am Anfang der HPU-Therapie dazu, das ganze System zu beruhigen, den oxidativen Stress zu minimieren und Entzündungen und Autoimmunreaktionen herunterzufahren. Dazu ist das vorübergehende Weglassen von Zucker, Gluten und Kuhmilchprodukten sehr hilfreich. Später kannst du schauen, was davon du in welchem Maß wieder einführen möchtest.

Auch unser [HPU and You Kochbuch](#) kann dir die Ernährungsumstellung erleichtern.

Oft hilft es auch sich in einem Kreis von Gleichgesinnten auszutauschen, den du in der HPU and You Facebookgruppe findest:

<https://www.facebook.com/groups/hpuandyou>



# Q & A

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

**Q** Ich möchte mein Leitungswasser filtern. Welcher Filter ist dafür geeignet?

## ANTWORT

Hier in diesem Blogartikel findest du mehr zum Thema Wasser filtern:

<https://hpuandyou.de/muss-ich-mein-trinkwasser-filtern/>

Wir empfehlen den Wasserfilter von The Local Water. Ein Aktivkohlefilter, der Umweltschadstoffe filtert, aber Mineralien behält. Mit dem Code HPUandYou bekommst du 2 Wasserflaschen (ab 150€ Bestellwert) geschenkt:

<https://thelocalwater.com/de/shop/wasserfilter>



*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 |