



Häufige Fragen zum Thema

Nebenwirkungen

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 **Nebenwirkungen**:

Ich lese oft, dass viele Nahrungsergänzungsmittel (NEM) nicht gut vertragen werden. Woran liegt das?

ANTWORT

Ich glaube, 95 % der HPUser vertragen ihre NEMs gut. Nur schreiben die meisten das natürlich nicht. Dann gibt es HPUser mit einer starken Histaminintoleranz, die auf viele Stoffe reagieren, oder mit einer Salicylatintoleranz oder einer oralen Nickelallergie und dann gibt es Probleme mit der Verträglichkeit.

Welche Nebenwirkungen können durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln auftreten?

ANTWORT

Die Symptome, die im Zusammenhang mit Nahrungsergänzungsmitteln auftreten können, sind breit gefächert. Es lässt sich aber auch nicht immer sicher sagen, dass sie wirklich von der Nährstoffaufnahme kommen. Hier sind die gängigsten:

Müdigkeit, Energielosigkeit, Kopfschmerzen, Durchfall, Verstopfungen, Ängste, Panikattacken, innere Unruhe, Herzklopfen/Herzrasen, Übelkeit, Migräne und mehr.



Q & A



Ich vertrage NEM X nicht. Was kann ich tun?

ANTWORT

Lass das Nahrungsergänzungsmittel erstmal weg. Schau, ob sich deine Symptome dadurch verbessern. Falls nicht, muss es einen anderen Hintergrund haben. Falls ja, dann kann es sein, dass dein Körper aktuell noch nicht bereit ist für dieses Nahrungsergänzungsmittel. An dieser Stelle solltest du das Nahrungsergänzungsmittel absetzen und es später zu einem späteren Zeitpunkt nochmal versuchen einzuführen. Oder vielleicht hast du einfach zu schnell zu viel eingenommen. Hier solltest du nochmal von Null anfangen mit einer kleinen Dosierung, die du langsam steigerst und dabei immer auf deinen Körper hörst. Vielleicht hat sich auch deine benötigte Menge verändert, daher sollte man alle 3-4 Monate eine neue Vollblutmineralanalyse (Profil 11+4 ist ausreichend) durchführen lassen, um entsprechende Anpassungen treffen zu können.

Es könnte auch sein, dass du eine Histaminintoleranz oder Salicylatintoleranz hast und das Präparat eventuell Stoffe enthält, die deine Symptome auslösen. Daher ist es enorm wichtig nur auf Hersteller zurückzugreifen, die eine gute Qualität nachweisen können! Auch die Bioverfügbarkeit eines bestimmten Nährstoffs spielt eine große Rolle, daher ist es auch wichtig gleichzeitig auf eine Form zu achten, die der Körper gut aufnehmen kann.

Da "Unverträglichkeiten" eines Nahrungsergänzungsmittel sehr viele Ursachen haben können und sehr individuell sind, ist es hilfreich, eng mit einem Therapeuten, so wie z.B. einem unserer HPU and You Coaches zusammenzuarbeiten. Online-Beratung ist ebenfalls möglich. (Zoom auf der Karte komplett raus, um die gesamte Liste angezeigt zu bekommen.)



Q & A

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

Q Ich vertrage überhaupt nichts und kann nichts einnehmen. Was soll ich tun?

ANTWORT

Auch das kann viele Ursachen haben. Hier einige mögliche:

- Überaktive Mastzellen
- schlechte Darmsituation
- Schwermetalle
- Entgiftungswege sind noch nicht offen genug
- Histaminintoleranz
- Salycilatintoleranz
- und mehr!

Auch an dieser Stelle empfiehlt es sich, mit einem Therapeuten zusammenzuarbeiten, der individuell auf deine besondere Situation eingehen und deine Ursache herausfinden kann. Online-Beratung ist ebenfalls möglich. (Zoom auf der Karte komplett raus, um die gesamte Liste angezeigt zu bekommen.)



Q & A

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

Kann ich meine Hochsensibilität mit der HPU-Therapie verringern bzw. beseitigen?

ANTWORT

Hier eine Antwort, die Sonja in der [HPU and You Facebook Gruppe](#) dazu gegeben hat:

“Ich habe es akzeptiert und als Persönlichkeitsmerkmal abgespeichert, dass ich nicht so der extrovertierte Typ bin. Seit ich das so annehme und mein Leben danach ausrichte, geht es mir viel besser.

Wenn Dinge anstehen mit vielen Leuten und Tamtam, schaue ich, dass ich davor und danach Ruhe habe. Ich plane auch meine Urlaube und Freizeitaktivitäten danach. Klappt prima.

Wie wäre es, wenn du Treffen mit anderen aktiv gestaltest? Triff dich nicht in lauten Restaurants, sondern auf einen Spaziergang, nicht am Abend zum Alkoholtrinken, sondern nachmittags im Wald. Klappt bei mir gut.”



Q & A

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

Q Ich habe mit innerer Unruhe, Ängsten und Panikattacken zu kämpfen. Was kann ich tun?

ANTWORT

Die HPU ist der beste Nährboden für die Entstehung einer Angsterkrankung. Der Körper ist durch die HPU ständig in einem unberechenbaren Zustand, vor allem, wenn noch Histaminsymptome dazukommen. HPUser machen quasi ständig die Erfahrung: ich kann mich auf meinen Körper nicht verlassen. Und das führt natürlich zu Ängsten.

Mit einer ganzheitlichen HPU-Therapie wie z.B. im [HPU-Startprogramm](#) tust du bereits alles, um diese Dinge in den Griff zu bekommen.

Zusätzlich könntest du das and you calm mal ausprobieren. Es beruhigt das Nervensystem und stellt die Balance von Parasympathikus (beruhigt den Körper) und Sympathikus (regt den Körper an) wieder her.

<https://andyoushop.de/product/and-you-calm-90-kapseln/>

Ängste stehen auch oft im Zusammenhang mit einem B6-Mangel. Oder können verstärkt auftreten, wenn von einem B6-Präparat zu schnell zu viel genommen wird. Auch hohe Schwermetalle sind eine mögliche Ursache.

Mehr auf der nächsten Seite >>>



Q & A

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

Q Ich habe mit innerer Unruhe, Ängsten und Panikattacken zu kämpfen. Was kann ich tun?

ANTWORT

Auch an dieser Stelle empfiehlt es sich mit einem Therapeuten zusammenzuarbeiten, der individuell auf deine besondere Situation eingehen kann. Online-Beratung ist ebenfalls möglich. (Zoom auf der Karte komplett raus, um die gesamte Liste angezeigt zu bekommen.)

Hier auch eine Antwort, die Sonja mal in der HPU and You Facebookgruppe zu dem Thema gegeben hat:

Ohhhhh, das kenne ich!! Das hatte ich über soooo viele Jahre. Das blöde daran: Man weiss, dass es eigentlich total überflüssig ist, aber dennoch kann man den Schalter nicht umlegen.

Mir hat eine Hypnotherapie sehr gut geholfen. Damit kann man das Unterbewusstsein umprogrammieren. Kannst du zB bei Naturheilpraxis Sonja Ilitz machen.

Wichtig ist auch Techniken zu lernen, mit denen du selbst dein Nervensystem regulieren kannst.“



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 |