



## Häufige Fragen zum Thema

*Therapie*



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 **Therapie**:

**Warum habe ich HPU? Und habe ich es für den Rest meines Lebens?**

## ANTWORT

HPU steht für Hämo-Pyrrollaktam-Urie und bezeichnet eine Stoffwechsel-Störung des Häm-Stoffwechsel. Noch gibt es keine eindeutige Ursache für die HPU. Vermutet wird, dass sie genetisch bedingt ist oder z.B. durch ein HWS-Trauma erworben werden kann. Hier findest du mehr Informationen dazu:

<https://hpuandyou.de/was-ist-hpu-2/ursachen/>

Ja, eine HPU hat man für den Rest seines Lebens. Jedoch ist es möglich komplett symptomfrei zu leben, wenn man die HPU mithilfe einer ganzheitlichen HPU-Therapie gut einstellt und sich dann im weiteren Verlauf (aber meist mit weniger Aufwand, als während des Therapiebeginns) um seinen besonderen Stoffwechsel kümmert, sodass er in Balance bleibt.



# Q & A

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

**Q** Warum haben HPULer so viele Symptome?

## ANTWORT

Es fehlt an Häm und Mikronährstoffen (meist B6, Mangan, Zink). HPULer können dadurch schlechter entgiften und es werden zahlreiche Körperfunktionen eingeschränkt, die unzählige Symptome mit sich bringen können.

Ausführliche erkläre ich das im Buch "Warum bin ich so müde?"  
<https://hpuandyou.de/buch/>

**Q** Wie lange dauert es, bis ich mit der HPU-Therapie Verbesserungen spüre?

## ANTWORT

Das hängt von einem davon ab, wie deine Ausgangssituation aussieht, aber auch, wie sehr du die Therapiemaßnahmen umsetzt. Daher kann es bei den einen schneller gehen und bei den anderen länger dauern.

Die meisten HPULer spüren meist nach 4-6 Monaten die ersten Verbesserungen, vorausgesetzt, dass die Therapie auch richtig angegangen wird.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULER häufig zum Thema **Therapie**:

Ich suche einen Therapeuten, der mich bei meiner HPU-Therapie unterstützt. Wo finde ich einen, der sich auch mit HPU auskennt?

## ANTWORT

Hier in unserer Therapeutenliste:

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

Alle HPU and You Coaches haben das intensive Ausbildungsprogramm (inkl. Prüfung) von Sonja Schmitzer und Sonja Iltz durchlaufen. Eine Online-Betreuung ist ebenfalls möglich und funktioniert sehr gut! Du kannst auf der Karte komplett mit dem Plus-Zeichen komplett rauszoomen und findest alle Coaches rechts aufgelistet.

Du kannst auch dein eigener Therapeut sein, indem du ins HPU-Startprogramm kommst. Es ist ein ausführlicher Selbstlernkurs für HPU-Betroffene, indem sie eine Schritt-für-Schritt Anleitung an die Hand bekommen. Wenn du dir mehr Unterstützung wünschst, ist auch eine zusätzliche Betreuung durch Sonja Schmitzer oder Sonja Iltz möglich:

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

Natürlich kannst du auch den Selbstlernkurs mit einer Betreuung durch einen HPUandYou-Coach kombinieren.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULER häufig zum Thema **Therapie**:

Ich bin ganz neu in dem HPU-Thema und möchte mich einlesen. Welche Quellen gibt es?

## ANTWORT

HPU and You bietet eine große Wissensplattform zum HPU-Thema:

- [HPU and You Webseite](#)
- [HPU and You Blog](#)
- [HPU and You Podcast](#)
- [HPU and You Facebookgruppe](#)
- [HPU and You Instagram](#)

Gerne kannst du dich auch in unserem [0€-Ratgeber](#) für den Start in deine HPU-Therapie einlesen. Oder dir das [0€-Videotraining](#) mit den 4 häufigsten Fehlern in der HPU-Therapie.

Das Buch "[Warum bin ich so müde](#)" ist auch eine gute Wissensquelle, doch die aktuellsten Erkenntnisse findest du auf unserer Webseite.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULER häufig zum Thema **Therapie:**

**Q** Woher weiß ich, wann ich gut eingestellt bin? Sollte ich nach einiger Zeit nochmal einen HPU-Test machen?

## ANTWORT

Wenn du eine ganzheitliche, gute HPU-Therapie angeht, spüren viele HPULER bereits nach einem Jahr große Verbesserungen. Jedoch ist das sehr individuell, bei manchen geht es schneller, während es bei anderen länger dauert.

Meist wenn die Nährstoffspiegel im normalen bis hochnormalen Bereich liegen und auch die Symptomverbesserungen dazu passen, kann man von einer gut eingestellten HPU sprechen.

Ab da steigt man meist auf Erhaltungsdosierungen der Nährstoffe um. Das Beibehalten der anderen Lebensstilveränderungen, die man während der Therapie getroffen hat, helfen dabei auch langfristig symptomfrei zu bleiben und die HPU in Balance zu halten.

Ein HPU-Urintest, in dem Hämopyrrol/ Pyrolle getestet werden, wird einmalig zur Bestimmung gemacht. Ein weiterer Test ist kein Indikator dafür, ob die HPU gut eingestellt ist. Vor allem, weil die Höhe des Wertes nicht im direkten Zusammenhang damit steht "wie schlimm" die HPU ist.

So gibt es HPULER, die im Test niedrige Werte hatten aber viele Symptome und andersherum. Deshalb ist es am zuverlässigsten, regelmäßig (alle 3-4 Monate) eine Blutanalyse durchzuführen und auf das Körperfeedback zu achten. Sobald die HPU gut eingestellt ist, reicht es, jedes halbe Jahr eine Blutanalyse zu machen.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULER häufig zum Thema **Therapie:**

Ich habe in der HPU-Therapie eine Empfehlung von meinem Therapeuten bekommen. Es fühlt sich für mich aber nicht richtig an. Was kann ich tun?

## ANTWORT

An dieser Stelle solltest du so fair sein und Rücksprache mit deinem Therapeuten halten, ihn fragen, warum er dir diese Empfehlung gegeben hat und ihn über deine Zweifel aufklären.

Sollte auch das nicht helfen, kann es einfach sein, dass der Therapeut nicht geeignet ist. Sollte das der Fall sein, kannst du dir gerne einen HPU and You Coach aus unserer Therapeutenliste aussuchen. Alle Therapeuten haben das Ausbildungsprogramm von Sonja Schmitzer und Sonja Ilitz durchlaufen. Online-Beratung ist ebenfalls möglich:

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

Du kannst auch dein eigener Therapeut sein, indem du ins HPU-Startprogramm kommst. Es ist ein ausführlicher Selbstlernkurs für HPU-Betroffene, indem sie eine Schritt-für-Schritt Anleitung an die Hand bekommen. Wenn du dir mehr Unterstützung wünschst, ist auch eine zusätzliche Betreuung durch Sonja Schmitzer oder Sonja Ilitz möglich:

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





## Q & A

Ich mache die HPU-Therapie schon 1 Jahr und spüre keine Verbesserungen. Oder meine Symptome haben sich sogar verschlimmert. Was kann ich tun?

### ANTWORT

Je nach Ausgangssituation und Umsetzung der Therapiemaßnahmen, ist es von Mensch zu Mensch unterschiedlich, wann Verbesserungen eintreffen. Vielleicht könnte dir unser 0€-Videotraining mit den 4 häufigsten Fehlern in der HPU-Therapie weiterhelfen. Eine Symptomverschlimmerung kann anfangs oft auch im Zusammenhang mit der Entgiftung stehen.

Wichtig ist auch eine ganzheitliche HPU-Therapie, so wie wir sie z.B. im HPU-Startprogramm empfehlen, anzugehen. Eine HPU-Therapie besteht aus mehr, als nur Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen. Weitere wichtige Lebensstilfaktoren spielen eine genauso entscheidende Rolle: Ernährung, Umweltgifte meiden, Nervensystemregulation, der Bezug zur Natur, Entgiftung und vieles mehr!

Ansonsten wäre es ratsam, sich einen (neuen) Therapeuten zu suchen:

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

Alle HPU and You Coaches haben das intensive Ausbildungsprogramm (inkl. Prüfung) von Sonja Schmitzer und Sonja Iltz durchlaufen. Eine Online-Betreuung ist ebenfalls möglich und funktioniert sehr gut! Du kannst auf der Karte komplett mit dem Plus-Zeichen komplett rauszoomen und findest alle Coaches rechts aufgelistet.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULER häufig zum Thema **Therapie:**

**Q** **Übernimmt die Krankenkasse die HPU-Therapie?**

## ANTWORT

Nein. Bisher wurde die HPU noch nicht offiziell von der Schulmedizin anerkannt. Hier mehr dazu:

<https://hpuandyou.de/was-ist-hpu-2/hpu-in-der-schulmedizin/>

Es könnte möglich sein, gewisse Blutanalysen durch den Kassenarzt abzurechnen, jedoch muss man das selbst mit dem Arzt abklären.

**Q** **Kann ich die Therapie starten, wenn ich schwanger bin bzw. stille?**

## ANTWORT

Da wir die Therapie ganz sanft starten, kannst du problemlos auch in der Stillzeit damit starten.



# Q & A

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

**Q** Mit welchen Nahrungsergänzungsmitteln starte ich meine HPU-Therapie? In welcher Dosierung?

## ANTWORT

Die Basis Therapie beginnt mit:

- Taurin, um den B6-Stoffwechsel zu "öffnen", damit B6 im weiteren Verlauf besser vertragen wird (1 Kapsel)
- Zink (1 Kapsel)
- einem Bindemittel wie z.B. natürlicher Huminsäure von Trinkmoor (2x 10ml)

Beim Einführen ist es wichtig langsam hochzudosieren und erst mit geringen Mengen zu starten. Wenn man bereits weiß, dass man sehr empfindlich auf Nahrungsergänzungsmittel reagiert, kann man alles nacheinander einführen, um eventuell festzustellen, worauf man reagiert.

Achtung: Eine HPU-Therapie besteht aus viel mehr Pfeilern als nur Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen! Allein damit wirst du nicht den gewünschten Erfolg haben. Mehr dazu hier in unserem [HPU-Startprogramm](#).



## Q & A

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

**Q** Zink, Mangan und Vitamin B6 sind wichtige Bausteine, damit der Körper weniger von dem falsch gebauten Hämopyrrol produziert. Muss ich sie trotzdem nehmen, wenn ich keinen Mangel habe?

### ANTWORT

Erhaltungsdosierungen dieser Nährstoffe könnten hilfreich sein, damit die Werte nicht in den Mangel rutschen. Welche Dosierung dein Körper braucht, kannst du mithilfe von regelmäßigen Blutanalysen (alle 3-4 Monate) herausfinden.

**Q** Kann ich das falsch gebaute Häm durch die HPU-Therapie wegbekommen?

### ANTWORT

Mit einer ganzheitlichen HPU-Therapie tun wir alles, damit sich dein Stoffwechsel reguliert und dein Körper so wenig wie möglich falsch gebautes Häm produziert.

Auch Nicht-HPULer bauen falsches Häm. Was sie aber von uns HPULern unterscheidet, ist, dass wir es im Übermaß tun und wenn wir unseren Stoffwechsel nicht in Balance halten, tendieren wir wieder dazu, in dieses Übermaß zu fallen.



*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 |