

Leseprobe:

Alexandra Nau

Das HPU-Kompodium

Hormone, Mitochondrien und Nährstoffe

Ein Leitfaden für Therapeut*innen und Betroffene

Printausgabe: ISBN: 978-3-96174-289-9

Paperback, Format 14,8 x 21 cm, 344 Seiten

März 2026

VK: 17,95 €

Edition Paashaas Verlag, www.verlag-epv.de



Die Landkarte dieses Buches

Eine Orientierung für alle Leserinnen und Leser

Dieses Buch lädt dazu ein, HPU nicht als isoliertes Phänomen, sondern als ein komplexes funktionelles Zusammenspiel verschiedener Körpersysteme zu verstehen. Viele Leserinnen und Leser bringen bereits eine lange Gesundheitsgeschichte mit und mit dieser Gesundheitsgeschichte auch zahlreiche Symptome, wechselnde Diagnosen, unterschiedliche Therapieansätze und nicht selten das Gefühl, den Überblick verloren zu haben oder sich selbst nicht mehr richtig einordnen zu können.

Die folgende Landkarte soll dabei helfen, Orientierung zu schaffen. Sie zeigt, welche Ebenen im Verlauf dieses Buches betrachtet werden, wie sie miteinander verbunden sind und warum die einzelnen Kapitel genau in dieser Reihenfolge aufgebaut sind. Sie ist keine Zusammenfassung und kein Ersatz für die Inhalte, sondern eine innere Struktur, an der sich Leserinnen und Leser während der Lektüre immer wieder ausrichten können.

HPU wirkt nicht punktuell und nicht eindimensional. Sie entfaltet ihre Wirkung auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Aus diesem Grund folgt dieses Buch einem mehrschichtigen Ansatz, der den Menschen als Ganzes betrachtet – biochemisch, neurologisch, hormonell, funktionell und strukturell.

Die biochemische Ebene

– das Fundament

Am Anfang steht die Biochemie.

Im Zentrum der HPU stehen Veränderungen im Häm-Stoffwechsel und der damit verbundene Verlust essenzieller Mikronährstoffe, insbesondere Vitamin B6, Zink und Mangan. Diese Stoffe sind keine Randfaktoren, sondern grundlegende Co-Faktoren für zahlreiche enzymatische Prozesse. Sie ermöglichen Energieproduktion, Neurotransmittersynthese, Entgiftung und eine stabile Hormonregulation.

Fehlen diese Bausteine, geraten zentrale Abläufe im Körper aus dem Gleichgewicht. Viele der später beschriebenen Symptome lassen sich erst dann verstehen, wenn dieses Fundament betrachtet wird. Deshalb beginnt dieses Buch bewusst auf der biochemischen Ebene – nicht, weil sie alles erklärt, sondern weil sie die Grundlage für alle weiteren Zusammenhänge bildet.

Die Ebene des Nervensystems

– Reizverarbeitung und Regulation

Das Nervensystem reagiert besonders sensibel auf biochemische Dysbalancen. Bei HPU zeigen sich hier häufig eine erhöhte Stresssensitivität, innere Unruhe oder Übererregung, Schlafstörungen sowie Konzentrations- und Belastungsprobleme. Viele Betroffene beschreiben ein Nervensystem, das schneller an seine Grenzen kommt, sich schwerer regulieren lässt und auf äußere wie innere Reize intensiver reagiert.

Diese Symptome sind keine psychische Schwäche und kein Ausdruck mangelnder Belastbarkeit. Sie sind vielmehr die Folge eines Nervensystems, dem wichtige Regulationsbausteine fehlen. In diesem Buch wird das Nervensystem daher nicht isoliert betrachtet, sondern als direkter Spiegel der biochemischen Situation verstanden.

Die hormonelle Ebene

– Anpassung und Erschöpfung

Hormone reagieren empfindlich auf chronischen Stress und Mikronährstoffmängel. Besonders betroffen sind bei HPU die Stressachse (HPA-Achse), der weibliche Zyklus sowie die Schilddrüsenregulation. Viele Beschwerden verstärken sich in hormonellen Umbruchphasen wie Pubertät, Schwangerschaft oder den Wechseljahren, weil in diesen Zeiten der Regulationsbedarf besonders hoch ist.

Dieses Buch zeigt, warum hormonelle Dysbalancen bei HPU häufig Folge und Verstärker, aber nicht die eigentliche Ursache sind. Erst im Zusammenspiel mit Biochemie und Nervensystem wird verständlich, warum hormonelle Systeme so leicht aus dem Gleichgewicht geraten.

Die Ebene von Darm und Histamin

– innere Grenze und Kommunikation

Der Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan. Er ist ein zentrales Regulations- und Kommunikationssystem. Bei HPU ist er häufig mitbetroffen – unter anderem durch eine geschwächte Darmbarriere, Dysbalancen der Darmflora und einen gestörten Histaminabbau. Histamin wirkt dabei nicht isoliert. Es verstärkt nervale, hormonelle und immunologische Reaktionen und kann so zu einer Vielzahl scheinbar unzusammenhängender Beschwerden beitragen. Dieses Buch erklärt, warum viele Betroffene sich als nahrungsmittel-empfindlich erleben, ohne dass klassische Allergien oder eindeutige Befunde vorliegen.

Die strukturelle und funktionelle Ebene

– körperliche Stabilität

Biochemische Ungleichgewichte wirken sich auch auf die körperliche Struktur aus. Sie beeinflussen die Qualität des Bindegewebes, die Muskelspannung und die Stabilität von Gelenken. Besonders sensibel reagiert dabei häufig die Halswirbelsäule. Instabilität, chronische Verspannung und Überlastung sind hier oft funktionelle Folgen.

Diese Ebene wird in der medizinischen Betrachtung häufig übersehen, ist jedoch für das Verständnis vieler körperlicher Beschwerden von zentraler Bedeutung. Erst wenn biochemische, nervale und strukturelle Faktoren gemeinsam betrachtet werden, wird das Gesamtbild verständlich.

Zusammenspiel statt Einzelursache

Alle beschriebenen Ebenen stehen in ständiger Wechselwirkung. Keine funktioniert isoliert. HPU ist daher kein einzelnes Symptom und keine klassische Diagnose, sondern ein funktionelles Erklärungsmodell, das scheinbar widersprüchliche Beschwerden miteinander verbindet.

Dieses Buch folgt bewusst keinem linearen Krankheitsmodell. Ein Ungleichgewicht an einer Stelle wirkt sich auf viele andere Bereiche aus. Manchmal leise und schleichend, manchmal deutlich und belastend. Genau dieses Zusammenspiel macht HPU so komplex, aber auch so erklärbar.

Wie dieses Buch gelesen werden kann

Dieses Buch kann von Anfang bis Ende gelesen werden, kann kapitelweise genutzt oder als Nachschlagewerk dienen. Nicht jedes Kapitel ist für jede Person gleichermaßen relevant. Leserinnen und Leser sind eingeladen, ihren eigenen Zugang zu finden und sich dort zu vertiefen, wo sie sich besonders angesprochen fühlen.

Die Landkarte hilft dabei, den eigenen Schwerpunkt einzuordnen, ohne den Gesamtzusammenhang aus den Augen zu verlieren.

Was dieses Buch bewusst nicht leistet

Dieses Buch möchte Zusammenhänge sichtbar machen, Orientierung geben und Verständnis fördern. Es möchte erklären, warum bestimmte Symptome entstehen können, warum sie oft miteinander verknüpft sind und warum viele Betroffene sich über Jahre hinweg nicht richtig verstanden gefühlt haben. Gleichzeitig ist es mir wichtig, klar zu benennen, was dieses Buch bewusst nicht leisten kann und auch nicht leisten soll:

Dieses Buch enthält keine Therapiepläne. Die beschriebenen biochemischen, funktionellen und körperlichen Zusammenhänge sind nicht als Handlungsanweisung zu verstehen. Jeder Mensch bringt eine individuelle Vorgeschichte, unterschiedliche Belastungen, genetische Voraussetzungen, Medikamentenpläne und Lebensumstände mit. Was in einem Fall hilfreich ist, kann in einem anderen ungeeignet oder sogar belastend sein. Eine verantwortungsvolle Begleitung braucht immer eine individuelle Betrachtung.

Ebenso finden sich in diesem Buch keine Dosierungs- oder Einnahmeempfehlungen für Nährstoffe, Medikamente oder andere Substanzen. Der Umgang mit Mikronährstoffen, insbesondere bei komplexen Stoffwechselsituationen wie HPU, erfordert Fachwissen, Erfahrung und eine sorgfältige Einschätzung des gesamten gesundheitlichen Kontextes. Pauschale Empfehlungen würden dieser Komplexität und Individualität nicht gerecht werden. Darüber hinaus gibt dieses Buch keine pauschalen Heilversprechen. HPU ist kein isoliertes Problem mit einer einfachen Lösung, sondern Teil eines vielschichtigen Zusammenspiels von Biochemie, Nervensystem, Hormonen, Darm, Struktur und Lebensbelastungen. Heilungs-/Regenerationsprozesse verlaufen individuell, oft nicht linear und sind von vielen Faktoren abhängig, die nicht vorhersehbar sind.

Dieses Buch versteht sich daher nicht als Anleitung zur Selbsttherapie, sondern als Wissensgrundlage, als Einladung zum besseren Verstehen des eigenen Körpers und als Unterstützung für eine reflektierte, informierte Zusammenarbeit mit medizinisch oder therapeutisch ausgebildeten Fachpersonen. Es soll den Blick weiten, Zusammenhänge ordnen und dazu beitragen, dass Entscheidungen bewusster und verantwortungsvoller getroffen werden können.

Differenzierte Einordnung im praktischen Vorgehen

Nicht bei jeder Person mit vielfältigen oder unspezifischen Beschwerden liegt zwangsläufig eine HPU zugrunde. In der praktischen Arbeit gehe ich mit der Testung auf HPU daher nicht schematisch, sondern eher im Sinne eines Ausschlussverfahrens vor. Für mich ist zunächst entscheidend zu klären, ob eine HPU die grundlegende Ebene der Symptomatik bildet oder ob sie ausgeschlossen werden kann. Je nach Ergebnis passe ich meinen Fokus entsprechend an. Zu diesem Zweck ist es wichtig, dass zuvor eine ordentliche und ausführliche Anamnese gemacht wurde, um so viele Informationen wie möglich vom Patienten aufzusammeln. Nur so lässt sich klären, welche Ursache (neben der HPU) hinter den Beschwerden und Symptomen stecken könnte. Es sollten möglichst viele Informationen zur Krankengeschichte, zu Belastungen, Lebensumständen, Medikamenteneinnahme, bisherigen Diagnosen und therapeutischen Erfahrungen gesammelt werden, denn nur dann lässt sich einschätzen, welche anderen Ursachen hinter den bestehenden Beschwerden stehen könnten.

Die HPU ist dabei eine mögliche Erklärung, aber eben nicht die einzige. Es ist wirklich sehr wichtig, nicht nur im Einbahnstraßensystem zu denken, sondern auch rechts und links zu gucken.

Bei Histaminproblematiken zum Beispiel zeigt sich, wie wichtig diese Differenzierung ist. Histaminassoziierte Symptome können auf sehr unterschiedliche Weise entstehen – durch hormonelle Dysregulationen, durch eine veränderte Darmflora, da bestimmte Darmbakterien selbst Histamin produzieren können, durch eine dauerhaft histaminreiche Ernährung oder durch eine vermehrte Freisetzung von Histamin aus Mastzellen, etwa im Rahmen latent aktiver viraler Belastungen.

Nicht jede Histaminproblematik ist automatisch Ausdruck einer HPU.

Ähnlich verhält es sich bei hormonellen Dysregulationen. Auch hier gibt es zahlreiche mögliche Einflussfaktoren. Chronischer oder akuter Stress kann hormonelle Regelkreise nachhaltig beeinträchtigen. Blutzuckerschwankungen wirken als ständiger Stressor auf das hormonelle System. Schlafmangel, anhaltende psychische Belastungen, entzündliche Prozesse sowie Nährstoffmängel, etwa an Magnesium, B-Vitaminen oder Spurenelementen, können ebenfalls zu deutlichen hormonellen Verschiebungen beitragen. Eine HPU kann dabei eine Rolle spielen, muss es aber nicht zwingend.

Noch einmal – vor diesem Hintergrund ist es wichtig, nicht in einem Einbahnstraßensystem zu denken. Die HPU ist ein wertvolles Erklärungsmodell, aber kein universeller Schlüssel. Ein differenzierter Blick, der auch nach rechts und links schaut, ermöglicht es, Zusammenhänge klarer zu erkennen und Fehleinordnungen zu vermeiden. Genau diese Offenheit ist Voraussetzung dafür, Ursachen einzugrenzen und nicht vorschnell festzulegen.