

# Wenn dein Lieblingsmensch eine HPU oder KPU hat



## Informationsblatt für Angehörige

### – so fühlt sich dein Lieblingsmensch mit einer HPU/KPU

#### **Was die Erkrankung mit deinem Lieblingsmenschen macht (und warum dein Verständnis so wichtig ist)**

Vielleicht hast du schon gemerkt, dass deine Partnerin, dein Kind, deine Schwester oder dein Freund sich verändert hat. Müder, reizbarer, deutlich empfindlicher geworden ist. Vielleicht wirkt er oder sie an manchen Tagen wie „neben sich“ oder zieht sich zurück, ist erschöpft und will eigentlich gar nichts mehr.

#### **Und du fragst dich: Was ist nur los?**

**Die Antwort heißt: HPU oder KPU** – eine oft noch unbekannte aber doch häufig auftretende Erkrankung, die sehr tiefgreifende Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele hat. Was nach einem komplizierten Begriff klingt (HPU=Hämopyrrolaktamurie oder KPU=Kryptopyrrolurie), bedeutet für Betroffene ein meist ein kaum zu bewältigender Alltag – mit unsichtbarer Ursache, aber um so belastender.

#### **Wie sich HPU anfühlt?**

Stell dir vor, dein Körper verbraucht einige sehr wichtige Nährstoffe in rasendem Tempo – und das jeden Tag! Das sind nicht nur „Vitamine“, sondern echte Schlüssel für Energie, Konzentration, Hormonbalance, Immunsystem, Entgiftung und den Umgang mit Stress.

Fehlen sie, funktioniert der Körper nur noch im SOS Notbetrieb, das ganze System ist völlig aus der Balance. Kleinste Auslöser können mitunter eine heftige Reaktion mit sich bringen.

*„Schritt für Schritt in Richtung Ziel.“*

# Information für Angehörige



## Diese Organe und Organsysteme sind bei einer HPU oder KPU betroffen:

- Immunsystem
- Verdauungssystem
- Nervensystem
- Hormonsystem
- Entgiftungssystem
- Energieproduktion und Sauerstoffversorgung
- Muskeln, Gelenke
- Lymphsystem
- Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, Haut, Schleimhäute, Nieren

## Die Folgen

reichen von ständiger Erschöpfung, Reizüberflutung und Schlafproblemen, chronischen Schmerzen, Herz- Kreislaufbeschwerden, mitunter heftigen Histaminproblemen bis hin zu hormonellen Beschwerden in allen möglichen Bereichen und Ausprägungen - von Schilddrüse über Nebenniere bis zu den Geschlechtshormonen und damit Unfruchtbarkeit und Libidoverlust oder auch zu massiven, vielfältigen Verdauungsbeschwerden und chronischen Entzündungen, von Immunsystemschwäche mit dauernden Infekten bis hin zu Ängsten und Panikattacken.

## Und das Gemeine ist:

HPU ist von außen in der Regel einfach nicht zu sehen. Es gibt keine Gipsverbände, keine Krücken. Aber innen drin herrscht ein regelrechter Ausnahmezustand! Das ganze Körpersystem ist im Prinzip dauerhaft überreizt und reagiert darauf - mitunter sogar sehr heftig. Viele Betroffene fühlen sich nicht ernst genommen und unverstanden.

Denn: das glaubt doch Keiner, dass man sich wirklich so schlecht fühlen kann und immer neue Symptome aus unerklärlicher Ursache auftreten! Doch, das gibts, wenn nicht an der richtigen Stelle nach den Ursachen gesucht wird - mit den Standardblutwerten werden die Zusammenhänge leicht übersehen.

Vielen meiner Patienten wird über Jahre nicht geglaubt und so landen sie in der psychosomatischen Abteilung. Denn: äußerlich sind die Betroffenen ja ganz „normal“. Sie sehen aus wie immer - vielleicht etwas blass und erschöpft aber sonst?

Und nun kommt die wichtige Frage:

**Wie würdest du dich wohl fühlen, mit all diesen Baustellen?** 😞

und nein, das sind keine ausgedachten Beschwerden oder „nur die Psyche“.

Es geht hier um eine Erkrankung die im Prinzip jede Zelle des Körpers betrifft! - informiere dich gern auf [www.gesundes-menschenleben.de](http://www.gesundes-menschenleben.de))

*„Schritt für Schritt in Richtung Ziel.“*

# Information für Angehörige



## Stell dir das so vor

Sämtliche äußere Reize führen zu einer weiteren Belastung des ohnehin schon komplett überreizten und überforderten Systems



Dieses Fass symbolisiert das, was dein Lieblingmensch gerade noch erledigen, abfangen, aushalten oder schaffen kann

Du kannst dir also vorstellen, wie oft bei deinem Lieblingmensch an der einen oder anderen Stelle das Fass überläuft – ganz davor abhängig, was im Alltag so jeden Tag anfällt - sowohl das normale Pensum, als auch das, was das Leben mal eben so nebenbei noch drauf packt.

Und dazu stoßen sie auf Unverständnis aus allen möglichen Richtungen, sie geraten in Erklärungsnot und haben ständig das Gefühl, sich rechtfertigen zu müssen. Das macht sie krank – zusätzlich zu krank, denn es stresst das überreizte Nervenkostüm zusätzlich wenn der Partner oder die beste Freundin ihn oder sie nur belächeln oder ihnen einfach nicht glauben dass es so ist – wie es nunmal ist.

Es “nervt” einfach, immer wieder erklären zu müssen, was man alles nicht essen kann (oder sollte), dass der leckere Käse oder die Pizza, Alkohol und sämtliche Stücke Kuchen auch auf dem besonderen Geburtstag, zwar gut gemeint aber doch für deinen Lieblingmensch eine mitunter sehr, SEHR schlechte Idee sind.

Es nervt auch genauso, sich (mal wieder) dafür rechtfertigen zu müssen, dass der Spaziergang genau heute einfach auch schon zuviel ist, weil die Kraftgrenze schon am Vormittag erreicht war, dass es im Restaurant zu laut ist und der Thriller im Kino einfach nur noch dazu gut ist Stresshormone auszuschütten und für nichts anderes (auch wenn man ihn selber gerne sehen würde).

Die Stressauslöser und Trigger sind verschieden, die Reaktionen danach bzw. darauf auch. Körper, Geist und Seele reagieren unterschiedlich auf die verschiedenen Reize - und eben nicht so wie bei dir - sondern immer um ein vielfaches verstärkt. Bei einem HPU/KPU Betroffenen fehlen einfach an ganz vielen Stellen die FILTER!

*„Schritt für Schritt in Richtung Ziel.“*

# Information für Angehörige



## **Bleibt das so?**

Nein, das muss nicht so bleiben - ein Mensch mit einer HPU oder KPU kann auch dahin zurückfinden, dass er wieder leistungsfähig und aktiv sein kann, auch Schmerzfreiheit ist möglich - aber es hängt davon ab, wie schwer die Folgen der Erkrankung bereits sind, wieviel Regeneration möglich ist – UND in der Regel ist es ein längerer Weg. Ihr Beide werdet Geduld brauchen. Du mit deinem Liebblingsmenschen und er mit sich selbst.

## **Was heißt es ist ein Weg?**

Dein Liebblingsmensch darf/muss nun lernen, dass er die Welt allein nicht retten kann, dass er nicht jedes Problem lösen muss, dass Unperfekt Perfekt ist, dass er nein sagen lernen MUSS, dass Zuviel eben einfach Zuviel ist, dass er mehr Ruhe und Pausen braucht als ein Mensch ohne dies Krankheit, dass Stress die schlechteste aller Ideen ist, dass er auf sich achten, auf sein Bauchgefühl hören muss - auch wenn es ihm wahnsinnig schwer fällt und es ihn oft selber nervt, weil er nicht so kann, wie er es gern möchte.

Nur so geht es!

Und dazu stoßen sie auf Unverständnis aus allen möglichen Richtungen, sie geraten in Erklärungsnot und haben ständig das Gefühl, sich rechtfertigen zu müssen.

Das macht sie krank – zusätzlich zu krank, denn es stresst das überreizte Nervenkostüm zusätzlich wenn der Partner oder die beste Freundin ihn oder sie nur belächeln oder ihnen einfach nicht glauben dass es so ist – wie es nunmal ist.

Es “nervt” einfach, immer wieder erklären zu müssen, was man alles nicht essen kann (oder sollte), dass der leckere Käse oder die Pizza, Alkohol und sämtliche Stücken Kuchen auch auf dem besonderen Geburtstag, zwar gut gemeint aber doch für deinen Liebblingsmenschen eine mitunter sehr, SEHR schlechte Idee sind.

Es nervt auch genauso, sich (mal wieder) dafür rechtfertigen zu müssen, dass der Spaziergang genau heute einfach auch schon zuviel ist, weil die Kraftgrenze schon am Vormittag erreicht war, dass es im Restaurant zu laut ist und der Thriller im Kino einfach nur noch dazu gut ist Stresshormone auszuschütten und für nichts anderes (auch wenn man ihn selber gerne sehen würde).

Die Stressauslöser und Trigger sind verschieden, die Reaktionen danach bzw. darauf auch. Körper, Geist und Seele reagieren unterschiedlich auf die verschiedenen Reize - und eben nicht so wie bei dir - sondern immer um ein vielfaches verstärkt. Bei einem HPU/KPU Betroffenen fehlen einfach an ganz vielen Stellen die FILTER!

*„Schritt für Schritt in Richtung Ziel.“*

# Information für Angehörige



## Was du tun kannst?

Sei da. Höre zu. Glaube deinem Lieblingsemenschen. Nimm ihn gern einfach mal in den Arm (wenn er oder sie das mag), sei nachsichtig. Dein Lieblingsemensch würde auch lieber “normal” sein und all die Dinge tun, die Spaß machen.

Auch wenn du nicht alles nachvollziehen kannst – deine empathische Präsenz macht einen riesigen Unterschied!

Sag nicht: „Du siehst doch gut aus, was hast du denn?“ oder “Stell dich mal nicht so an” oder noch schlimmer “Jetzt rei dich mal zusammen”

– sondern frag lieber: „**Wie fühlst du dich heute wirklich?**“ oder ”**Was können wir zusammen unternehmen, was auch dir gut tut?**“ oder “**Was darfst du eigentlich essen? Lass uns ein Restaurant finden, wo auch du was Leckerer findest**“ oder “**Was kann ich dir bei meiner nächsten Einladung Gutes tun?**“

HPU verlangt viel – nicht nur vom Körper, von der Psyche und dem eigenen Willen dran zu bleiben, sondern auch vom Umfeld. Und genau deshalb ist dein Mitfühlen so kraftvoll.

Dein Verständnis und ab und zu ein bisschen Trost kann mitunter heilsamer sein als eine Medizin.

Sabrina Pfützner

Naturheilpraxis & Health Coaching

Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin Mikronhrstoffexpertin, Mentorin und selbst betroffen

*„Schritt für Schritt in Richtung Ziel.“*