

INHALT

	Vorwort	6
	Wie sich unsere Wege kreuzten	7
1	Stoffwechselstörung HPU – der Grund für deine Erschöpfung und viele weitere Symptome?	11
	Was ist HPU?	12
	Entstehung der HPU	14
	Müdigkeit und Erschöpfung – das Hauptsymptom der HPU . .	19
	Auswirkungen von HPU auf die Schilddrüse	22
	Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Verdauungsstörungen	23
	Störung der Nervenbotenstoffe	24
	Diagnose von HPU	26
	Was ist der Unterschied zwischen HPU und KPU?	29
	Wenn das Fass überläuft	30
	Die fünf Säulen der HPU-Therapie	32
2	Genetische Variationen und ihre Auswirkungen.	33
	Die aktuelle Situation	34
	Die Grundlagen der Genetik	35
	Wie praktisch vorgehen?	50
3	Das Entgiftungsproblem bei HPU	53
	Umweltgifte und ihre Auswirkungen	54
	Wie gelangen Gifte in den Körper?	55
	Die Wirkungen von Schadstoffen	70
	Warum Antioxidationsmittel so wichtig sind.	71
	Das Entgiftungssystem des Körpers	74
	Das Leaky-Gut-Syndrom.	79
	Wie Disbalancen der Entgiftungsorgane dem gesamten Körper schaden.	82
	Das Glutathion-System	87

Warum HPÜler schlechter entgiften können	90
Gute versus schlechte Entgifter	93
4 Folgeerkrankungen der HPÜ	95
Schwachstelle HPÜ	96
HPÜ als Auslöser einer Mitochondriopathie	96
Funktion der Mitochondrien	98
HPÜ und psychische Beschwerden	111
Angst und Depression bei HPÜ	118
Von der Erschöpfung bis zur Nebennierenschwäche	121
Erschöpfung und Eisenmangel bei HPÜ.	123
ADS und ADHS bei HPÜ	124
HPÜ und Störungen der Schilddrüse.	126
HPÜ und Störungen des Verdauungstraktes	136
HPÜ und chronische Infektionen	141
Bewegungsapparat: Arthrose und Osteoporose	142
Fructoseintoleranz – wenn Fruchtzucker Probleme bereitet. . .	144
Histaminintoleranz bei HPÜ	147
5 Die fünf Säulen der HPÜ-Therapie in der Praxis	155
Bestandsaufnahme: Mineralstoffanalyse im Vollblut	156
Therapiesäule 1: die HPÜ-Mikronährstoffe	158
Therapiesäule 2: der Darm	169
Therapiesäule 3: die Entgiftung	176
Therapiesäule 4: die Ernährung	191
Therapiesäule 5: Bewegung trotz Erschöpfung sowie Entspannung	210
Über die Autoren	217
Verwendete und empfehlenswerte Literatur	218
Weitere Empfehlungen der Autoren	220
Sachregister.	222