

**tolino-HPU-
ebook**

**nesterenko-verlag@t-
online.de**

HPU – Die unterschätzte Stoffwechselstörung verstehen

Ganzheitliche Wege bei Erschöpfung,
Brain Fog, Nahrungsmittelintoleranzen
und hormonellen Beschwerden

Marlene Hohenfeld

ISBN: 978-3-98748-135-2

Imprint: Nesterenko Verlag

Copyright © 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages
reproduziert oder elektronisch gespeichert werden.

Dieses Buch wurde mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz erstellt.
Für Textbearbeitung, Ideenfindung und Cover wurde ChatGPT (OpenAI)
verwendet.

Alle Inhalte wurden von der Autorin geprüft, überarbeitet und verantwortet. Es
wurden keine urheberrechtlich geschützten Texte oder Bilder ohne Erlaubnis
verwendet.

1. Auflage 2026 Herausgeber und Copyright©:

Nesterenko Verlag UG
Klausenstr. 20
59759 Arnsberg

E-Mail: social@heilkraft-ernaehrung.de
www.heilkraft-ernaehrung.de

<https://www.instagram.com/heilkrafternaehrung>
<https://www.tiktok.com/@heilkrafternaehrung>
<https://www.facebook.com/heilkrafternaehrung/>

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

DAS RÄTSEL DEINER ERSCHÖPFUNG: WARUM DU DICH FÜHLST, WIE DU DICH FÜHLST

HPU VERSTEHEN: WAS GENAU IN DEINEM STOFFWECHSEL PASSIERT

DAS CHAMÄLEON: DIE VIELFÄLTIGEN SYMPTOME RICHTIG ZUORDNEN

KLARHEIT SCHAFFEN: DIAGNOSEVERFAHREN UND LABORWERTE

ENERGIEKRISE IM KÖRPER: HPU UND DIE MITOCHONDRIEN

ALARMSTUFE ROT: DIE NEBENNIERENSCHWÄCHE

DAS SCHILDDRÜSEN-DILEMMA: HASHIMOTO UND HPU

ENTGIFTUNGSPROBLEME: WENN DER MÜLL LIEGEN BLEIBT

BAUCHGEFÜHL UND BRAIN FOG: DER DARM-HIRN-ZUSAMMENHANG

DIE BASIS-THERAPIE: ZINK, B6 UND MANGAN RICHTIG EINSETZEN

WICHTIGE CO-FAKTOREN: MEHR ALS NUR DREI NÄHRSTOFFE

EINSCHLEICHEN UND ANPASSEN: DEIN INDIVIDUELLER THERAPIEPLAN

HPU-GERECHTE ERNÄHRUNG: WAS DIR JETZT GUT TUT

NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN MEISTERN: HISTAMIN, GLUTEN & CO.

STRESSMANAGEMENT UND NERVENSYSTEM-REGULATION

BEWEGUNG UND SPORT: DIE RICHTIGE DOSIS FINDEN

SANFTE ENTGIFTUNG IM ALLTAG: CHEMIKALIEN MEIDEN

WARUM HPU BEI JEDEM MENSCHEN ANDERS VERLÄUFT

DEIN WEG IN DIE KRAFT: RÜCKSCHLÄGE MEISTERN UND DRANBLEIBEN

WICHTIGE HINWEISE

Vorwort

Vielleicht hältst du dieses Buch in den Händen, weil du dich seit langer Zeit erschöpft fühlst, unter Brain Fog leidest oder immer wieder mit Nahrungsmittelintoleranzen und hormonellen Beschwerden zu kämpfen hast. Vielleicht hast du schon viele Untersuchungen hinter dir, verschiedene Diagnosen gehört und doch das Gefühl, dass ein wichtiges Puzzleteil noch fehlt.

HPU – die Hämopyrrollaktamurie – ist eine wenig bekannte Stoffwechselstörung, die in der klassischen Medizin nur selten beachtet wird. Gleichzeitig berichten viele Betroffene über ähnliche Beschwerden, die ihren Alltag stark beeinflussen können. Dieses Buch möchte dir helfen, die möglichen Zusammenhänge besser zu verstehen und neue Wege für dich zu entdecken.

Dabei geht es nicht um schnelle Lösungen oder einfache Versprechen. Gesundheit ist ein komplexes Zusammenspiel aus Ernährung, Stressbelastung, Hormonen, Mikronährstoffen und individuellen Lebensumständen. In diesem Ratgeber findest du deshalb verständliche Hintergrundinformationen, praktische Tipps für den Alltag und ganzheitliche Ansätze, die dich Schritt für Schritt unterstützen können.

Vielleicht wirst du dich in manchen Beschreibungen wiedererkennen. Vielleicht bekommst du neue Ideen für Gespräche mit deinem Arzt oder deiner Therapeutin. Vielleicht entdeckst du kleine Veränderungen, die dir mehr Energie und Stabilität schenken. Jeder Mensch ist anders – und genau deshalb geht es in diesem Buch darum, deinen eigenen Weg zu finden.

Dieses Buch ersetzt keine medizinische Diagnose oder Behandlung. Es möchte dich informieren, ermutigen und begleiten – damit du deine Gesundheit besser verstehen und selbstbewusst Entscheidungen treffen kannst.

Ich wünsche dir beim Lesen viele Aha-Momente, neue Perspektiven und vor allem Mut. Mut, deinen Körper ernst zu nehmen, auf deine Bedürfnisse zu hören und Schritt für Schritt deinen eigenen Weg zu mehr Wohlbefinden zu gehen.

Herzlich, deine

Marlene Hohenfeld

Das Rätsel deiner Erschöpfung: Warum du dich fühlst, wie du dich fühlst

Es ist sieben Uhr morgens. Der Wecker klingelt, und dein erster Gedanke gilt nicht der Vorfreude auf den neuen Tag, sondern der bangen Frage, wie du ihn bloß überstehen sollst. Deine Glieder fühlen sich schwer an, als wären sie mit Blei gefüllt. Der Schlaf, der eigentlich Erholung bringen sollte, hat sich wie harte Arbeit angefühlt. Du bist erschöpft, noch bevor du den Fuß auf den Boden gesetzt hast. Du schleppst dich ins Bad und siehst ein Gesicht, das Müdigkeit ausstrahlt, egal wie viel Mühe du dir gibst, es zu verbergen. Du funktionierst. Das hast du schon immer getan. Du erledigst deine Pflichten, bringst die Kinder zur Schule oder fährst zur Arbeit. Du setzt dein Lächeln auf, deine Maske für die Außenwelt.

Wenn dich jemand fragt, wie es dir geht, antwortest du automatisch mit einem „Gut, muss ja“. Doch innerlich führst du einen ständigen Kampf gegen eine bleierne Schwere, gegen einen Nebel im Kopf und eine emotionale Dünnhäutigkeit, die dich selbst erschreckt. Vielleicht hast du diesen Zustand schon so lange akzeptiert, dass du glaubst, das sei normal. Dass es eben so ist, wenn man einen stressigen Job hat oder älter wird.

Aber tief in dir weißt du, dass das nicht stimmt. Du spürst, dass etwas Grundlegendes in deinem Körper aus dem Takt geraten ist. Du Erinnerst dich vage an eine Zeit, in der du Energie hattest. Heute bist du froh, wenn du den Wocheneinkauf schaffst, ohne in Tränen auszubrechen, weil die Musik zu laut oder das Licht zu grell ist.

Wahrscheinlich hast du auch schon eine Odyssee an Arztbesuchen hinter dir. Du hast im Wartezimmer gesessen, voller Hoffnung auf eine Erklärung. Der Arzt nimmt Blut ab, nickt verständnisvoll – und dann kommt das Ergebnis, das dich zur Verzweiflung treibt: „Alle Werte sind im Normbereich. Sie sind gesund.“ Man hat dir geraten, weniger Stress zu haben oder mehr Sport zu treiben, obwohl allein der Gedanke an Joggen dich noch müder macht. Vielleicht wurden dir sogar Antidepressiva angeboten, weil man deine körperlichen Symptome als psychosomatisch eingestuft hat. „Es ist alles in Ihrem Kopf.“

Irgendwann fängst du an, es selbst zu glauben. Bin ich einfach nur faul? Reiß dich doch mal zusammen. Diese inneren Monologe sind Gift für deine Seele. Doch ich kann dir sagen: Du bildest dir das nicht ein. Du bist nicht faul. Und du bist auch nicht einfach nur psychisch überlastet. Es gibt eine physiologische Ursache für das, was du erlebst. Es ist sehr gut möglich, dass du zu den vielen Menschen gehörst, die von einer weitgehend unbekannten Stoffwechselstörung betroffen sind: Hämopyrrollaktamurie. Kurz HPU.

HPU ist das fehlende Puzzleteil, nach dem du so lange gesucht hast. Es ist der Grund, warum Standardtherapien bei dir nicht anschlagen und warum du Vitamine schluckst, aber trotzdem Mängel hast. Es ist die Antwort darauf, warum du dich ständig im Überlebensmodus befindest. Lass uns das Phänomen entmystifizieren.

HPU ist keine Krankheit, die man sich wie einen Virus einfängt, sondern eine genetisch bedingte Stoffwechselbesonderheit. Bei Menschen mit HPU läuft die Bildung des roten Blutfarbstoffs Häm nicht fehlerfrei ab. Dabei entstehen Abfallprodukte, die der Körper ausscheiden muss. Um diese Stoffe loszuwerden, bindet dein Körper sie

an lebenswichtige Mikronährstoffe: vor allem an aktives Vitamin B6, Zink und Mangan. Genau hier liegt das Rätsel deiner Erschöpfung: Du verlierst diese essenziellen Nährstoffe ständig über den Urin.

Stell dir deinen Körper wie ein Fass vor. Oben füllst du über die Nahrung Energie hinein, aber dein Fass hat unten mehrere Löcher. Egal wie gesund du isst, die kostbaren Stoffe, die deine Zellen für die Energieproduktion brauchen, rinnen einfach wieder heraus. Dein Tank ist nie voll. Du fährst ständig auf Reserve. Dieser chronische Mangel an Zink, Vitamin B6 und Mangan hat weitreichende Folgen, denn diese Stoffe sind an hunderten von Stoffwechselprozessen beteiligt. Fehlen sie, gerät das gesamte System ins Wanken. Das erklärt, warum die Symptome bei HPU so vielfältig sind. Wir nennen HPU oft das Chamäleon unter den Stoffwechselstörungen.

Ein Leitsymptom ist die chronische Erschöpfung auf zellulärer Ebene. Deine Mitochondrien, die Kraftwerke deiner Zellen, können ohne die richtigen Nährstoffe keine Energie produzieren. Du hast buchstäblich keinen Treibstoff. Dazu kommt oft eine ausgeprägte Morgenmüdigkeit; du kommst einfach nicht in die Gänge und hast oft erst abends ein kurzes Energiehoch.

Ein weiteres belastendes Symptom ist der Brain Fog, der Gehirnnebel. Es fühlt sich an wie Watte im Kopf. Du kannst dich schlecht konzentrieren, vergisst Dinge sofort wieder oder weißt mitten im Raum nicht mehr, was du tun wolltest. Wörter liegen dir auf der Zunge, aber du kannst sie nicht greifen. Viele junge Frauen fragen sich ernsthaft, ob sie eine frühe Form von Demenz entwickeln. Aber keine Sorge, dein Gehirn ist nicht kaputt. Ihm fehlen nur die Botenstoffe.

Auch emotional zeigt sich die HPU deutlich. Da Vitamin B6 und Zink essenziell für die Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin sind, kommt es häufig zu Stimmungsschwankungen, innerer Unruhe oder Ängsten. Du fühlst dich grundlos traurig oder bist extrem reizbar. Kleinigkeiten bringen dich heute auf die Palme, die dich früher kaltgelassen hätten.

Besonders interessant ist der Zusammenhang mit Stress. Menschen mit HPU sind oft weniger stressresistent, weil ihr Nervensystem aufgrund der Mängel nicht gut gepuffert ist. Wir sprechen oft von Hochsensibilität. Geräusche, Licht oder Stimmungen anderer werden ungefiltert wahrgenommen und führen zu Reizüberflutung. Ein Besuch im Einkaufszentrum kann dich den Rest deiner Tagesenergie kosten. Nach außen wirkst du vielleicht dünnhäutig, aber in Wahrheit leistet dein Gehirn Schwerstarbeit.

Vielleicht erkennst du dich auch in körperlichen Symptomen wieder: Weiße Flecken auf den Fingernägeln, Haarausfall, blasse Haut, die in der Sonne nicht bräunt, oder Probleme mit dem Bewegungsapparat wie überbewegliche Gelenke. All das sind typische Zeichen für Mängel an Mangan und Zink sowie eine Bindegewebsschwäche.