

HPU-Selbsttest

Hinweis: Dieser Selbsttest ist **kein** Diagnoseinstrument und ersetzt **keine** medizinische Abklärung. Er dient dazu, Muster zu erkennen, die zu **Hämopyrrollaktaturie (HPU/KPU)** und typischen Begleitthemen passen **könnten** (u. a. Nährstoffimbalancen, Stressregulation, Entgiftung). Besprich die Ergebnisse mit einer qualifizierten Fachperson.

So füllst du den Test aus

Markiere pro Frage, wie stark die Aussage **für die letzten 6–12 Monate** zutrifft.

- 0 = trifft **nie** zu
- 1 = **selten**
- 2 = **manchmal**
- 3 = **häufig**
- 4 = **sehr häufig/stark**

Auswertung: Bilde **Abschnittssummen** und eine **Gesamtsumme**. Abschnitte sind **auffällig**, wenn du $\geq 50\%$ der möglichen Punkte erreichst (z. B. bei 10 Fragen: ≥ 20 Punkte). Nutze die auffälligen Abschnitte als Prioritätenliste für weitere Abklärung/Interventionen.

Du kannst Kästchen ankreuzen oder die Zahl hinter die Frage schreiben.

Beispiel: [3] = häufig.

A) Lebenslauf & Familienanamnese

1. Schwangerschafts-/Geburtskomplikationen (bei dir) oder sehr frühes Kaiserschnitt/Frühgeburt?
2. In der Kindheit: Entwicklungsverzögerungen, fein-/grobmotorische Auffälligkeiten?
3. Familiengeschichte: Schilddrüse, Autoimmun, Depression/Angst, AD(H)S, Histaminintoleranz?

4. Familiär gehäufte Unverträglichkeiten (Gluten, Milch, Histamin, Fruktose)?
5. Früh ausgeprägte „Sensitivität“ (Geräusche, Licht, Gerüche, Chemikalien)?
6. Chronische Themen seit Kindheit/Jugend (z. B. wiederkehrende Bauchschmerzen, Kopfschmerzen)?
7. Deutliche Verschlechterung nach Pubertät, Schwangerschaft, Infekt, Unfall oder großem Stress?
8. Häufig „funktional krank, Laborunauffällig“ erlebt?
9. Zahnamalgam/Metallbelastung in der Familie?
10. Schimmel- oder Altbau-Exposition in Kindheit/Wohnumfeld?

Summe A: ____ / 40

B) Allgemeine Belastbarkeit & Energie

1. Morgens schwer in Gang zu kommen, „Anlaufschwierigkeiten“?
2. Nachmittags-/Abend-Tief, Leistungsschwankungen über den Tag?
3. Schnelle Erschöpfbarkeit nach geistiger Arbeit?
4. Muskelschwäche, „bleierne“ Müdigkeit?
5. Nach Sportbelastung eine ungewöhnlich lange Erholungszeit?
6. Häufiger Brain Fog, Konzentrationslöcher?
7. Kälteintoleranz oder Frösteln ohne Fieber?
8. Neigung zu Schwindel bei Aufstehen/Positionswechsel?
9. Häufig Kopfschmerzen/Migräne?
10. Leistungseinbruch nach Infekten oder Stressphasen?

Summe B: ____ / 40

C) Blutzucker & Heißhunger

1. Zittrigkeit, Reizbarkeit oder Schwäche, wenn Mahlzeiten ausfallen?
2. Starker Appetit auf Süßes/Salziges am Nachmittag/Abend?
3. Nacht-Aufwachen mit Herzklopfen/Hunger?
4. Besseres Befinden nach protein-/fettreicher Mahlzeit?
5. Nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten Müdigkeit/„Crash“?
6. Kalte Hände/Füße zusammen mit Heißhunger?
7. Synkopen-Gefühl/Benommenheit bei längerem Stehen?
8. Gewichtsschwankungen trotz ähnlicher Ernährung?

Summe C: ____ / 32

D) Schilddrüse & Hormone (alle)

1. Trockene Haut, brüchige Nägel, Haarausfall/Haarschwäche?
2. Verstopfung oder verlangsamte Verdauungstätigkeit?
3. Frieren/Kälteempfindlichkeit, niedrige Körpertemperatur?
4. Innere Unruhe/Herzrasen wechselnd mit Schlappheit?
5. Gewichtszu- oder -abnahme ohne klare Ursache?
6. Heisere Stimme, „Kloß im Hals“, Schluckgefühl?
7. Wassereinlagerungen/geschwollenes Gesicht am Morgen?
8. Tendenz zu erhöhtem Cholesterin/Triglyceriden?
9. Familiäre Schilddrüsenerkrankungen?
10. Schlechte Toleranz gegenüber Jodreichen Lebensmitteln?

Summe D: ____ / 40

E) Nebennieren & Stressregulation

1. Gefühl „unter Strom“ und trotzdem erschöpft?
2. Startle-Reaktion: Übermäßiges Erschrecken bei Geräuschen?
3. Koffein wirkt sehr stark oder gar nicht (paradox)?
4. Vormittags flach, abends „zweiter Frühling“?
5. Salzheißhunger; Besserung durch salziges Wasser/Elektrolyte?
6. Niedriger Blutdruck, Schwarzwerden vor Augen?
7. Infekte ziehen sich; schwere Erholung nach Stress?
8. Reizbarkeit/„kurze Zündschnur“, besonders hungrig/gestresst?
9. PMS/Verstärkung von Symptomen in Stresszeiten?
10. Gefühl, dass Meditation/Entspannung „nicht greift“?

Summe E: ____ / 40

F) Verdauung, Darm & Nahrungsmittel

1. Blähungen, Völlegefühl, Druck nach dem Essen?
2. Wechsel zwischen Verstopfung und Durchfall?
3. Fettstuhl/übel riechender Stuhl; Stuhl schwimmt?
4. Reaktionen auf gluten-/milchhaltige Lebensmittel?
5. Histaminreiche Speisen (z. B. Rotwein, gereifter Käse) verschlechtern Symptome?
6. Sodbrennen, Aufstoßen, Schluckauf nach Mahlzeiten?
7. Häufige Nahrungsmittelunverträglichkeiten/„mysteriöse“ Reaktionen?
8. Hautreaktionen nach Essen (Juckreiz, Flush, Quaddeln)?

9. Langjährige Darmbeschwerden seit Kindheit/Jugend?
10. Antibiotikakuren/Protonenpumpenhemmer in der Vergangenheit?
11. Starker Geruch von Urin/Schweiß nach bestimmten Lebensmitteln (Spargel etc.)?
12. Appetitverlust morgens, Übelkeit nüchtern?

Summe F: ____ / 48

G) Haut, Haare, Nägel & Bindegewebe

1. Dehnungsstreifen, leichtes Entstehen von blauen Flecken?
2. Schlecht heilende Wunden/Narben, Akne/Unreinheiten?
3. Trockene, schuppige oder juckende Haut?
4. Brüchige Nägel, weiße Flecken auf den Nägeln?
5. Diffuser Haarausfall, dünner werdendes Haar?
6. Cellulite/Bindegewebsschwäche unabhängig vom Gewicht?
7. Zahnfleischbluten/Parodontitis-Neigung?
8. Lichtempfindlichkeit/Photosensitivität der Haut?
9. Ekzeme, Neurodermitis, Psoriasis in der Vorgeschichte?
10. Empfindliche Kopfhaut, Schuppen, Juckreiz?

Summe G: ____ / 40

H) Nerven, Stimmung & Kognition

1. Innere Unruhe/Angstneigung ohne erkennbaren Auslöser?
2. Reizüberflutung in Menschenmengen/hellen Räumen?

3. Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, „emotional dünnhäutig“?
4. Konzentrationsstörungen, Wortfindungsstörungen, Vergesslichkeit?
5. Geräusche/Licht/Gerüche sind schnell „zu viel“?
6. Ticks/Zuckungen/Kribbeln, Restless-Legs?
7. Kopfdruck, Nackenverspannung, Kieferknirschen?
8. Soziale Ängste oder Rückzugstendenz?
9. Depressive Phasen, besonders zyklus-/jahreszeitabhängig?
10. Sensitivität auf Alkohol/Nikotin/Medikamente?
11. Übermäßige Tagträumerei/„Abschalten“ unter Stress?
12. Tendenz zu Perfektionismus/Überanspruchung?

Summe H: ____ / 48

I) **Schlaf & Regeneration**

1. Einschlafstörungen (trotz Müdigkeit „hellwach“)?
2. Durchschlafstörungen, 3-Uhr-Aufwachen, lebhafte Träume/Albträume?
3. Nicht erholt trotz ausreichender Schlafdauer?
4. Weckkreis durch kleinste Geräusche/Licht?
5. Restless-Legs/Bewegungsdrang in der Nacht?
6. Schnarchen/Atempausen vermutet/diagnostiziert?
7. Häufiges nächtliches Wasserlassen?
8. Besserer Schlaf nach spätem Protein/Fett-Snack?

Summe I: ____ / 32

J) Zyklus & Frauenheilkunde (überspringen, wenn nicht zutreffend)

1. PMS: Stimmung, Brustspannen, Wassereinlagerungen?
2. Starke/verlängerte Blutungen, Gerinnsel?
3. Zyklusschmerzen/Endometriose/PCOS in Anamnese?
4. Zyklen sehr kurz/lang/unregelmäßig?
5. Verschlechterung von Beschwerden in der Lutealphase?
6. Fehlgeburten/Frühgeburten oder schwierige Schwangerschaften?
7. Niedrige Libido/Trockenheit?
8. Schwindel/Übelkeit/„Kreislauf“ rund um Eisprung/Periode?
9. Starke Histaminreaktionen zyklusabhängig?
10. Hormonelle Verhütung verschlechtert Befinden?

Summe J: _____ / 40

K) Histamin/MCAS & Allergien

1. Flush, Hautrötung, Hitzegefühl nach Essen/Stress?
2. Juckreiz, Nesselsucht, Quaddeln ohne klaren Auslöser?
3. Reaktion auf Alkohol (v. a. Rotwein/Sekt), gereifte/fermentierte Lebensmittel?
4. Naselaufen, Niesen, Druck im Gesicht ohne Infekt?
5. Kopfschmerz/Migräne nach histaminreichen Speisen?
6. Atembeschwerden/Engegefühl ohne Infekt?
7. Magen-Darm-Reaktionen auf Zusatzstoffe/Konservierer?
8. Saisonale Allergien/Heuschnupfen/asthmatische Anteile?

9. Besserung durch Antihistaminika/DAO (falls getestet)?

10. Reaktionen auf Temperaturwechsel, Stress, Sport?

Summe K: ____ / 40

L) Entgiftung, Umwelt & Toxine

1. Verstärkung der Beschwerden in alten/feuchten Gebäuden (Schimmel)?

2. Symptome in Drogerie/Parfümerie/Baumarkt (Gerüche/Chemikalien)?

3. Reaktionen auf Abgase, Lösungsmittel, Farben?

4. Metallischer Geschmack, Mundbrennen, Zungenbrennen?

5. Viele/amalgamhaltige Füllungen früher oder aktuell Metallschienen/Implantate?

6. Berufliche/Hobby-Exposition (Friseur, Maler, Labor, Auto, Schmuck, Keramik)?

7. Starke Symptome bei Fasten/Diäten/„Detox“?

8. Reaktionen auf Sauna/Wärme/Kälteanwendungen?

9. Geruchs-/Chemikaliensensitivität seit bestimmtem Ereignis?

10. Besserung durch Bindemittel/Antioxidantien (falls probiert)?

11. Schwere/gekreuzte Reaktionen bei mehreren NEM gleichzeitig?

12. Kopf-/Gliederschmerzen nach Renovieren/Neuanschaffungen?

Summe L: ____ / 48

M) Immunsystem & Infekte

1. Häufige/anhaltende Erkältungen, Sinusitis, Ohr-/Zahnprobleme?

2. Reaktivierende Virusinfekte (Herpes, EBV), „Grippegefühl ohne Fieber“?

3. Gelenk-/Muskelschmerzen wie bei Infekt, wandernd?
4. Lymphknotenschwellungen/Nackenschmerzen ohne Infekt?
5. „Post viral“ lange erschöpft (z. B. nach COVID/EBV)?
6. Urogenitale Infekte wiederkehrend?
7. Paradoxe Reaktionen auf Impfungen/Infekte (sehr stark/verlängert)?
8. Autoimmunität in Anamnese/Familie?

Summe M: ____ / 32

N) Kreislauf, Orthostase & Temperatur

1. Herzklopfen, Palpitationen in Ruhe/bei Positionswechsel?
2. Schwindel/Benommenheit beim Aufstehen, „Schwarz vor Augen“?
3. Kalte Hände/Füße ganzjährig?
4. Niedriger Blutdruck oder starke Schwankungen?
5. Unverträglichkeit von sehr heißem Duschen/Sauna?
6. Wetterföhligkeit, Temperaturwechsel verschlechtern Befinden?

Summe N: ____ / 24

O) Vagusnerv & Stress-/Nervensystem

1. Engegefühl in Kehle/Brust, seichtes Atmen, Seufzeratmung?
2. Verdauung „schaltet ab“ unter Stress; Appetitlosigkeit?
3. Häufiges Räuspern, Globusgefühl, Reflux ohne Befund?
4. Kieferanspannung/Knirschen, Nacken-/Zwerchfellspannung?

5. Emotionale Reaktivität, Tränen/Ärger „aus dem Nichts“?
6. Kaum Gefühl von „Sicherheit im Körper“, Schwierigkeiten zu entspannen?
7. Bessere Regulation nach Summen/Gurgeln/kaltem Wasser/Atmung?
8. Geräuschüberempfindlichkeit (Hyperakusis), Tinnitus?

Summe O: _____ / 32

P) Mikronährstoffe & Hinweise auf Defizite

1. Weiße Nagelflecken, Haarausfall, Infektanfälligkeit (→ Zink)?
2. Licht-/Geräuschsensitivität, Reizbarkeit, Traumerinnerung schwach (→ B6/P5P)?
3. Rissige Mundwinkel, brennende Zunge, Taubheitsgefühle (→ B-Vitamine)?
4. Muskelzucken/Krämpfe, Augenlidzucken (→ Magnesium)?
5. Niedrige Stressresilienz, Schwindel, Salzheißhunger (→ Natrium/Elektrolyte)?
6. Trockene Haut, Schilddrüsen-/Energie-Themen (→ Selen, Jod *nur medizinisch begleitet*)?
7. Pigmentstörungen/Haut, Knochenbeschwerden (→ Mangan/Vitamin D/K2)?
8. Luftnot/Ermüdung bei Belastung, blasse Haut (→