

HPU-Fragebogen

VORWORT

Der HPU-Fragenbogen wird von einer großen Anzahl Ärzte, medizinischer Spezialisten und Therapeuten verwendet. Die Anzahl der zurückgesandten Fragebögen war dermaßen groß, dass man nach einer Lösung für ihre Beantwortung suchte.

Hierzu wurden eine Erläuterung und ein Schlüssel entworfen, die es dem Arzt und dem Patienten ermöglichen, den Fragebogen in eine Empfehlung für einen HPU-Urintest® umzuwandeln sowie in eine Empfehlung für die weiteren nötigen bzw. ergänzenden Tests, in Fällen, in denen der HPU-Urintest® positiv ausfällt.

Wir empfehlen Ihnen zuallererst, das Ergebnis des Urintests abzuwarten, bevor eine ergänzende Blutuntersuchung vorgenommen wird. Dieses Vorgehen soll einer unnötigen Enttäuschung vorbeugen.

Wichtig:

Der HPU-Urintest® wird verfälscht, wenn Sie schon seit geraumer Zeit das Vitamin B6 in höheren Dosen einnehmen. Bei einer Einnahme von 50 mg des Vitamins B6 über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten wird der erhaltene Wert des Hämopyrrollaktam-Komplexes ca. 0,25 nm/l niedriger ausfallen; bei einer Einnahme von mindestens 75 mg am Tag wird die Quote herabgesetzt um 0,5 µmol/l. Bei einer Einnahme von mehr als 100 mg wird das Testergebnis normalerweise niedriger als 0,4 µmol/l ausfallen und so zu einem negativen Ergebnis führen.

Einleitung

Dieser Fragebogen dient dem Zweck festzustellen, ob Sie womöglich unter HPU leiden. Es gibt zwei Beurteilungsmöglichkeiten für die Fragen dieses Fragebogens.

a. Erläuterungen des Fragebogens

Mithilfe der Erläuterungen zum Fragebogen können Sie selbst feststellen, ob ein HPU-Urintest® sinnvoll ist und – falls dieser Test letztendlich positiv ist – inwieweit ergänzende Untersuchungen sinnvoll sein können. Diese Möglichkeit erfordert einige Hintergrundkenntnisse. Diese Möglichkeit bietet sich vor allem dann an, wenn Sie das Buch „HPU und dann ...?“ oder die HPU-Patienteninformationen von KEAC gelesen haben.

b. Schlüssel zu den Fragebogen

Mit dieser Arbeitsweise entscheiden Sie sich für eine spielerische aber hoffentlich nicht weniger verantwortliche Methode der Beurteilung des Fragebogens. Hierfür benötigen Sie keine Hintergrundkenntnisse.

Untersuchung

In Zusammenarbeit mit einem universitären Untersuchungszentrum werden bei mehr als über tausend HPU-Patienten, die den nachfolgenden Fragebogen ganz ausgefüllt haben, die Antworten in die Ergebnisse der HPU-Erhebung eingebunden.

Zweck ist es, einen Erhebungsfragebogen zu erarbeiten und weitere Erkenntnisse hinsichtlich HPU als Stoffwechselvariante oder -krankheit zu erlangen. Ein Erhebungsfragebogen ist von höchster Wichtigkeit, damit Schulärzte Kindern helfen können, die von dieser Krankheit betroffen sind.

Der Fragenbogen steht im Zusammenhang mit Ergebnissen des HPU-Tests, Vollbluthistamin-Tests, Total-Glutentests, Fruktosamin-Tests und der hormonellen Regulierung sowie eventuell anderen Untersuchungen. Sie können diesen Fragebogen auch zum Zwecke dieser Erhebung einsenden, wenn Sie schon Untersuchungen haben vornehmen lassen.

Bitte nur die zutreffenden Antworten ankreuzen.

Hormonelle Regulation

- o Ich muss(te) regelmäßig Wasser lassen.
- o Ich habe/hatte einen niedrigen Blutdruck.
- o Ich habe/hatte regelmäßig ein Völlegefühl nach den Mahlzeiten.
- o Ich habe/hatte regelmäßig Probleme durch Magensäure.
- o Ich habe/hatte Probleme mit Blähungen nach den Mahlzeiten.
- o Ich habe/hatte Appetit zwischen den Mahlzeiten.
- o Ich habe/hatte Probleme mit Körperbehaarung.
- o Ich habe/hatte Probleme mit trockenen Augen, trockener Nase oder trockener Vagina.

Charakter

- o Ich bin ein Perfektionist.
- o Ich pflege gerne Umgang mit Menschen.
- o Ich spüre, ob ich jemandem trauen kann.
- o Ich halte ein sauberes Haus für wichtig.
- o Ich habe ein Auge fürs Detail.
- o Farben müssen perfekt aufeinander abgestimmt sein.
- o Es bereitet mir keine Mühe, Farben aufeinander abzustimmen.
- o Ich bin ungeduldig hinsichtlich geschäftlicher Vorgänge.
- o In meiner schulischen Laufbahn hatte ich eine Periode mit schlechten Zensuren.
- o Ich habe mindestens zwei begonnene Lehrgänge nicht beendet.
- o Ich bin ziemlich zwangsläufig.

Gelenkprobleme

- o Früher mochte ich keine Gymnastik.
- o An einer Reckstange, Ringen etc. kann ich mich nicht oder kaum hochziehen. Ich hatte Mühe an einem Seil hochzuklettern.
- o Ich habe/hatte regelmäßig Schmerzen in den Knien:
 - hauptsächlich links
 - hauptsächlich rechts
- o Ich bin/war sehr gelenkig/hypermobil.
- o Ich habe/hatte einen Bandscheibenvorfall.
- o Ich habe/hatte Überdehnungen an den Kiefergelenken.
- o Ich habe/hatte Beckeninstabilität.
- o Ich habe/hatte Probleme am unteren Rücken während der Menstruation.
- o Ich habe Turnen, Ballet oder Jazzballett ausgeübt.
- o Ich habe/hatte regelmäßig Ohrensausen.
- o Mir ist/war schwindelig.

Sonnenlichtempfindlichkeit

- o Ich kann/konnte schlecht Wärme ab.
- o Bei Sonne trage ich fast immer eine Sonnenbrille.
- o Ich bin/war sonnenempfindlich.
- o In der Sonne bekomme ich nach ein paar Tagen fast immer Ausschlag (Pusteln).
- o Ich werde jetzt viel weniger braun als früher.
- o Ich werde immer gelb- oder goldbraun, nicht intensiv oder tiefbraun.
- o Mein Gesicht bleibt immer von hellerer Farbe.
- o Ich bin/war oft blass.
- o Ich verliere meine Bräune recht schnell.
- o Striae – Schwangerschaftsstreifen – werden brauner als das umgebende Gewebe.

Allergien

- o Ich leide/litt unter Heuschnupfen (kratzende Augen, laufende oder verstopfte Nase) im Sommer.
- o Ich habe Probleme mit Hausstaub, Milben, kratzenden Augen, laufender oder verstopfter Nase im Winter.
- o Ich habe/hatte chronische HNO-Beschwerden (Hals, Nase und Ohren).
- o Ich habe/hatte Luftwegsbeschwerden (Asthma, Luftmangel, Bronchitis).
- o Ich habe/hatte eine Nahrungsmittelallergie.
- o Ich habe/hatte eine Tierallergie.
- o Ich bin/war empfindlich gegen Histamin (Hyperreaktivität).
- o Ich habe/hatte regelmäßig Ekzeme oder Neurodermitis in den Achselhöhlen.
- o Ich habe/hatte ein prickelndes Gefühl im Mund nach dem Genuss von:
 - Nüssen Kiwi Ananas Melone
 - Steinobst (Pflaume, Pfirsich, Aprikose) Äpfeln
- o Ich habe/hatte Hautprobleme nach dem Gebrauch bestimmter Kosmetika.
- o Ich habe/hatte eine Nickelallergie oder bekomme Ausschlag von gewissen Schmuckstücken.
- o Ich bin/war allergisch gegen Wolle.
- o Ich bin/war glutenempfindlich, ich vertrage keinen Weizen, Roggen, Gerste oder Hafer.
- o Ich vertrage Alkohol schlecht.
- o Ich vertrage keinen Kaffee.
- o Ich vertrage/vertrug schlecht Kohlenhydrate (Stärke, Zucker).
- o Ich vertrage/vertrug schlecht Eiweiß (Fleisch).

Histamin-Empfindlichkeit

- o Ich bin/war oft müde.
- o Ich habe/hatte eine unreine Haut, ich habe Hautprobleme.
- o Ich habe/hatte Juckreiz.
- o Ich habe/hatte oft kalte Hände und/oder Füße.
- o Ich habe/hatte Winterhände oder Winterfüße (Risse an den Händen oder Füßen bei Kälte).
- o Ich bekomme/bekam schnell blaue Flecken an Armen oder Beinen.
- o Ich habe/hatte oft Kopfschmerzen oder Migräne.
- o Nach Alkoholgenuss bekomme ich eine auffallende Röte im Gesicht und Halsbereich.
- o Ich habe ein mäßiges bis schlechtes Gebiss (mehr als sieben Füllungen).

- o Wenn ich zunehme, setzt es hauptsächlich auf den Hüften und Oberschenkeln an.
- o Ich war depressiv.
- o Ich habe/hatte regelmäßig unruhiges Herzklopfen.
- o Ich bin sehr kritisch.

Menstruationsbeschwerden

- o Ich habe/hatte eine unregelmäßige Menstruation.
- o Meine Menstruation ist mal ausgeblieben (länger als 8 Wochen).
- o Ich habe/hatte wenig Blutverlust während der Menstruation.
- o Ich habe/hatte viel Blutverlust während der Menstruation.
- o Ich nehme/nahm die Pille gegen Menstruationsbeschwerden.
- o Ich habe/hatte geschwollene Brüste, einen aufgeblähten Bauch, Bauchschmerzen etc. während der Menstruation.
- o Ich habe/hatte eine Gewichtszunahme von mehr als 1 Kilogramm im Zusammenhang mit der Menstruation.
- o Ich habe/hatte regelmäßig vaginale Candida-Infektionen (Ausfluss, weiße Ausscheidungen).
- o Ich habe/hatte besonders viel Ausscheidungen (klar) während des Eisprunges.
- o Ich habe/hatte regelmäßig eine Blasenentzündung.
- o Ich habe/hatte regelmäßig eine Harnwegsinfektion oder Nierenbeckenentzündung.
- o Ich habe/hatte Probleme mit Knubbeln oder Zysten in meinen Brüsten (Brust).
- o Ich habe/hatte übermäßige Körperbehaarung.
- o Ich benutze als Verhütung:
 - Injektion Implantat Spirale mit Kupfer
 - Spirale mit Hormonabgabe Antibabypille
 - Nichts/andere.....

Schwangerschaftsprobleme

- o Während einer der Schwangerschaften war mir mindestens 15 Wochen übel und/oder musste ich mich übergeben.
- o Am Ende der Schwangerschaften hatte ich Probleme mit Magensäure.
- o Ich habe während der Schwangerschaften Krampfanfälle (Pre- Eclampsia) gehabt.
- o Während der Schwangerschaft hatte ich Ausfallerscheinungen, Missempfindungen oder andere neurologische Beschwerden.
- o Während der Schwangerschaft fühlte ich mich wohler.
- o Ich habe eine Schwangerschaftsvergiftung gehabt.
- o Ich hatte Schwangerschaftszucker.
- o Ich hatte zu hohen Blutdruck während der Schwangerschaft.
- o Ich hatte während der Schwangerschaft Blutarmut.
- o Nach einer Schwangerschaft hatte ich depressive Beschwerden.
- o Nach einer Schwangerschaft habe ich stark zugenommen (mehr als 5 kg).
- o Die meisten Babys wurden vor dem ausgerechneten Termin geboren.
- o Ich hatte während der Schwangerschaft Probleme mit den Bändern.
- o Ich hatte während der Schwangerschaft und danach Beckeninstabilität.
- o Ich habe *(Anzahl ausfüllen)* Fehlgeburten erlitten.
- o Ich habe *(Anzahl ausfüllen)* Söhne.
- o Ich habe *(Anzahl ausfüllen)* Töchter.

- o Ich habe (Anzahl ausfüllen) Brüder.
- o Ich habe (Anzahl ausfüllen) Schwestern.
- o Ich hatte eine Bauchhöhlen-Schwangerschaft.
- o Ich habe das Polycysteus Ovarium Syndrom.
- o Ich hatte einen abweichenden Abstrich (PAP II, PAP IIa, PAP IIIb, oder PAP IV).
- o Nach einer Schwangerschaft hatte ich lange Flüssigkeits-absonderungen aus den Brüsten.
- o Ich habe eine trockene Vagina.
- o Während der Schwangerschaft hatte ich auf dem Rücken eine sehr unreine Haut und/oder Akne.
- o Ein Kinderwunsch ist länger als vier Monate ausgeblieben.
- o Autismus oder MBD kommt in der direkten Verwandtschaft (Bruder/Schwester/Kind) vor.

Gewichtsprobleme

- o Mein Gewicht beträgt (Lücke ausfüllen) Kilogramm.
- o Meine Körpergröße beträgt (Lücke ausfüllen) Zentimeter.
- o Ich habe an Gewicht zugenommen.
- o Seit der Geburt – ich war als Kind schon dick.
- o Ungefähr ab dem zehnten Lebensjahr, beim Entwickeln der sekundären Geschlechtsmerkmale.
- o Ab 1 bis 2 Jahre nach der Menstruation.
- o Ab der zweiten oder dritten Schwangerschaft.
- o Ab den Wechseljahren.
- o Es ist sehr schwer für mich, mit einer Diät abzunehmen.
- o Nach Beendigung einer Diät hat mein Gewicht nach kurzer Zeit wieder zugenommen.

Zuckerprobleme

- o Ich fühl(t)e mich fast immer angespannt.
- o Wenn ich angespannt bin, fange ich an zu essen.
- o Ich habe/hatte eine übertriebene Esslust werde aber nicht dick.
- o Ich habe/hatte Appetit zwischen den Mahlzeiten.
- o Ich fange/fing an zu zittern, mir wird/wurde übel oder schwindelig, wenn ich Hunger habe/hatte.
- o Ich bin/war schnell angespannt, irritiert oder nervös kurz vor der warmen Mahlzeit.
- o Müdigkeit nimmt/nahm ab durchs Essen.
- o Wenn ich jetzt eine Mahlzeit überschlage, fange ich an zu zittern, werde kreidebleich, mir wird schwindelig oder ich fühle, wie der Boden unter den Füßen nachgibt.
- o Ich werde/wurde nachts um ca. drei Uhr wach.
- o Ich kann/konnte manchmal ziemlich aggressiv sein.

Allgemeine gesundheitliche Beschwerden

- o Ich habe/hatte Blutarmut.
- o Ich bin/war oft blass im Gesicht.
- o Ich habe abnormal auf Medikamente reagiert, nämlich:
- o Ich habe abnormal auf die Antibabypille reagiert.
- o Ich habe abnormal reagiert auf Schlafmittel (Barbiturate).
- o Ich bin/war Vegetarier (länger als 6 Monate).
- o Als Kind war ich sehr aufgedreht oder aufgeregt.

- o Ich habe/hatte regelmäßig Durchfall oder breiartigen Stuhlgang.
- o Ich habe/hatte regelmäßig Verstopfung.
- o Der Stuhl ist/war regelmäßig von heller Farbe.
- o Ich leide/litt unter Bauchschmerzen im oberen Bereich.
- o Ich leide/litt unter einem gereizten oder spastischen Darm.
- o Ich leide/litt unter Morgenübelkeit.
- o Ich habe/hatte eine Candida(Schimmelpilz)-Infektion im Darm.
- o Ich habe Kalknägel/Schimmelnägel.
- o Ich habe sehr häufig Antibiotika genommen.
- o Ich hatte einige Male Lungenentzündung.
- o Ich hatte eine Hirnhautentzündung.
- o Ich hatte Bronchitis in meinem Leben.
- o Ich hatte Pfeiffersches Drüsenfieber.
- o Ich habe eine sichtbar vergrößerte Schilddrüse (eine Verdickung am Hals).
- o Ich habe/hatte rastlose Beine (restless legs).
- o Ich habe/hatte Schlafstörungen.
- o Ich bekomme/bekam regelmäßig Krämpfe.
- o Ich bin/war schmerzempfindlich.
- o Ich sehe/sah manchmal doppelt.
- o Meine Augen zittern/zitterten regelmäßig.
- o Meine Waden sind/waren immer stramm oder angespannt.
- o Meine Muskeln können manchmal zittern.
- o Ich leide/litt unter einem abweichenden Körpergeruch.
- o Ich habe/hatte oft weiße Stellen auf den Nägeln.
- o Ich leide/litt unter schlechtem Atem.
- o Ich bin/war oft erkältet.
- o Ich habe/hatte eine trockene Haut.
- o Meine Mutter ist/war ziemlich dominant.
- o Wenn ich bei jemandem im Auto mitfahre, habe ich den Eindruck, dass die anderen Autos auf mich zukommen.
- o Wenn ich bei jemandem im Auto mitfahre, habe ich den Eindruck, dass der Fahrer zu wenig Abstand hält.

Erläuterung HPU-Fragenbogen

Hormonelle Regulation

Bei HPU-Patienten wird meistens eine Herabsenkung der TSH-Produktion durch die Hypophyse beobachtet (TSH<2). Diese Herabsenkung kann Störungen in den Funktionen der Nebenniere, Bauchspeicheldrüse (Blutzucker, Blähungen direkt nach der Mahlzeit) und dem Magen (Völlegefühl, später dann Magensäure) verursachen. Die Nebennierenprobleme machen sich durch ein Absinken des Blutdruckes und regelmäßiges Wasserlassen bemerkbar. Meistens begnügt man sich damit, zuerst nur den TSH-Wert zu bestimmen. Bei niedrigem Blutdruck und/oder regelmäßigem Wasserlassen kann auch das Cortisol gemessen werden. Die Blutentnahme sollte dann vor 10.00 Uhr morgens stattfinden. Obwohl im Blut wenige Abweichungen des Cortisols gemessen werden, werden diese Abweichungen in einem Nebennierenspeicheltest wohl angezeigt, wobei über den Tag die Produktion von Cortisol beobachtet werden kann. Überwiegend betrifft dies eine Verschiebung der Produktionsspitze zum Morgen.

Charakter

Die im Fragenbogen genannten Merkmale sind typisch für den HPU-Patienten, z. B. Perfektionismus, die Fähigkeit Farben gut aufeinander abstimmen zu können und Ungeduld. Doch es brauchen nicht zwingend alle Merkmale vorhanden zu sein. Der HPU-Patient hat ein sehr starkes Durchsetzungsvermögen, aber durch sein impulsives Verhalten werden Lehrgänge öfters angefangen, aber nicht beendet. Meistens sind eine große Anzahl – sechs oder mehr – dieser Merkmale vorhanden.

Gelenkprobleme

Probleme beim Hochziehen an Turngeräten oder Klettern an einem Seil weisen auf einen verminderten Muskelaufbau der Arme hin, was für HPU typisch ist. Andere Merkmale werden hier genannt, wie Kniebeschwerden (vornämlich links), Beckeninstabilität, Bandscheibenvorfall, zu viel Spiel an den Gelenken (Kiefer) und Beweglichkeit. Diese typischen Merkmale zeigen an, dass möglicherweise HPU vorliegt.

Sonnenlichtempfindlichkeit

Der HPU-Patient ist lichtempfindlich, schmerzempfindlich und geräuschempfindlich. Dies schwankt in Maßen. Das Gesicht ist blass, der Rest der Haut wird goldbraun. Mit fortschreitendem Alter nimmt die Fähigkeit braun zu werden stark ab. Sonnenallergien treten vermehrt im Frühjahr auf. In dieser Kategorie kommen im Allgemeinen ziemlich viele (fünf oder mehr) Merkmale vor.

Allergien

Durch das Dysstress-Syndrom mit letztendlich einer verminderten Produktion von schützenden IgA Antistoffen kommen Allergien ziemlich häufig vor, auch ohne dass von Atopie die Rede ist, das heißt, dass der Patient eine erhöhte Produktion von IgE-Antistoffen hat. Typische Merkmale sind Heuschnupfen in den Sommer-monaten, meistens ohne dass IgE-spezifische Reaktionen nachweisbar sind.

Diese Reaktionen findet man auch bei der Hausstaubmilbe, am Anfang der Heizperiode, und – bei Antibabypillengebrauch – gegen Sperma. Durch die eingeschränkte Produktion von beschützenden Antistoffen des Typus A, geht ein ziemlich großer Anteil für das Neutralisieren von Sperma in der Vagina verloren. Dadurch werden sich an anderer Stelle Mängel einstellen. Vaginale Infektionen mit Candida kommen daher häufig vor (siehe: Menstruationsbeschwerden). Die Reaktion auf Steinobst etc. ist keine allergische, aber eine pseudo-allergische Reaktion.

HPU-Patienten haben eine schlechte Eiweiß- und Kohlenhydrat-verdauung. Dadurch entstehen viele Allergien. Bei manch einer allergischen Erscheinung ist es sinnvoll, eine Total-IgE-Untersuchung durchführen zu lassen, um eine normale Allergie ausschließen zu können. Ist der Total-IgE nicht erhöht, dann kann eine IgG4-Allergie-Untersuchung – auf Nahrung/Schimmel – sinnvoll sein. Bei chronischen HNO-Beschwerden wird zu einer Alpha-1-antitrypsine Bestimmung geraten.

Histaminempfindlichkeit

Müdigkeit, Hautbeschwerden, Juckreiz, kalte Hände und Füße sowie übermäßiger Haarwuchs sind das Erscheinungsbild eines herabgesetzten Histaminwertes. Die übrigen Merkmale spielen hier ebenfalls eine Rolle. Juckreiz kann aber von einem erhöhten Histamingehalt verursacht werden. In dieser Kategorie werden meistens ziemlich viele Merkmale (fünf oder mehr) angetroffen.

Menstruationsbeschwerden

Das Ausbleiben der Menstruation oder wenig Blutverlust während der Periode sind typische HPU-Merkmale. Der geringe Blutverlust kann ein Anzeichen für Blutarmut sein. Eine Störung in der hormonellen Regulation kann einen verstärkten Blutverlust bewirken. Oft tritt dies zusammen mit Kopfschmerzen auf, gerade vor oder während der Menstruation. Dysstress kann Blasenentzündungen oder immer wiederkehrende Schimmel-Infektionen hervorrufen.

Bei vielen Beschwerden wird die Bestimmung von Testosteron, Östrogen, Adrenalin, und Progesteron empfohlen. Prolaktin kann ermittelt werden, um einen Eindruck von Dysstress zu erhalten. Wenn es schon vor der Schwangerschaft anwesend war, wird die Möglichkeit, dass Depressivität nach der Schwangerschaft auftritt, größer; ebenso länger anhaltende Absonderungen von den Brüsten.

Schwangerschaftsprobleme

Länger anhaltende Übelkeit kann ein Zeichen für HPU sein. Abhängig von der Art der Abweichung der hormonellen Regulation, fühlen sie sich wohler oder gerade elender. Die Babys werden oft zu früh geboren. Die Kinder sind oft oder vornehmlich weiblichen Geschlechts oder – wenn von Männern mit abweichendem Histaminspiegel – vornehmlich männlichen Geschlechts.

Bei einem gesenkten Progesteronspiegel kommt eine Schwangerschaft nicht einfach zustande. Bei ungewollter Kinderlosigkeit kann die Bestimmung von FSH (verfrüht in der Menopause) und Progesteron (Einnisten der befruchteten Eizelle bleibt aus) sinnvoll sein.

Gewichtsprobleme

Trotz der Tatsache, dass keine Abweichungen der Schilddrüsenhormone gefunden wurden, ist anamnetisch eine Unterfunktion der Schilddrüse ganz normal. Die Zunahme des Gewichtes aber findet eher seinen Ursprung in einer Autonomie der Schilddrüse oder einem Hyperinsulinismus. Bei Übergewicht sollte man den Insulinspiegel (nüchtern) bestimmen.

Zuckerprobleme

Obwohl das Beschwerdebild auf einen stark schwankenden (reaktiven) oder niedrigen Blutzuckerspiegel hindeutet, zeigen Untersuchungen, dass auch regelmäßig ein zu hoher Blutzuckerspiegel festgestellt wird. Die Diät-Empfehlungen sind in etwa dieselben. Der erhöhte Blutzucker wird verursacht durch eine mangelhafte Aktivierung und Deaktivierung des Insulins, durch die Leber mittels Glutathionskupplung. Eine Fruktosamin-Untersuchung ist sehr zu empfehlen. Ein HbA1c kann ein Ersatz sein, hat aber eine weniger ergiebige Aussage. Im Allgemeinen ist eine hohe Trefferquote in dieser Kategorie (fünf oder mehr) gegeben.

Allgemeine Gesundheitsprobleme

Verstopfung oder Durchfall erfordern eine Untersuchung von IgA-Total-Gluten. Dies ist eine Form der Glutenempfindlichkeit, anders als Zöliakie. Dabei kann ein sekundärer Magnesiummangel andere Probleme verursachen. Migräne, Zittern von Muskeln oder Augenlidern sind Anzeichen für ein Magnesiumdefizit. HPU führt zu einem so genannten „Itis“-Bild von allerlei Entzündungen im Körper. Ein Teil dieser Beschwerden wird durch eine verminderte Abwehr gegen Bakterien, Schimmel und Viren verursacht.

Schlüssel HPU-Fragenbogen

Einleitung

Mit diesem Schlüssel können Sie auf eine spielerische, aber nicht weniger verantwortungsvolle Art und Weise nachprüfen, ob ein HPU-Urintest® sinnvoll erscheint, und auf welchem Gebiet sich deutlich Einflüsse zeigen. Diese geben vor, welche ergänzenden Untersuchungen sinnvoll sind, um einen eventuellen positiven HPU-Urintest® zu machen.

Hormonelle Regulation

Haben Sie in dieser Rubrik 4 oder mehr Kreuze gemacht, tragen Sie dann in das passende Kästchen auf Seite 12 eine „1“ ein. Haben sie weniger als vier, aber auf jeden Fall: „Ich muss(te) regelmäßig Wasser lassen“ und „Ich habe/hatte einen niedrigen Blutdruck“ und eine der sonstigen Angaben, dann tragen Sie bitte auch eine „1“ in das Kästchen ein. Die TSH können Sie untersuchen lassen, um einen Eindruck von der hormonellen Regulation und indirekt von der Schilddrüse zu bekommen. TSH wird von der Hypophyse abgesondert und reguliert die Schilddrüse.

Bei niedrigem Blutdruck und/oder häufigem Wasserlassen können Sie Cortisol untersuchen lassen. Das Blut sollte vor 10.00 Uhr morgens abgenommen werden.

Häufig zeigt dieser Test keine abweichenden Werte, aber ein Nebennierenstress-Profil, das mit Speichel erstellt wird und einige Male über den Tag verteilt das Cortisol misst, wohl.

Charakter

Wenn in dieser Rubrik sechs oder mehr Aussagen zutreffen, dann ist ein HPU-Urintest® sicher angebracht. Tragen Sie in die übrigen Kästchen auf Seite 12 eine „2“ ein. Haben Sie vier oder fünf zutreffende Aussagen, notieren Sie eine „1“. Wenn Sie jünger als 20 Jahre alt sind, notieren Sie dann eine „2“ in dem Kästchen.

Gelenkprobleme

Wenn Sie in dieser Rubrik vier oder fünf zutreffende Aussagen haben, sind Sie ein sicherer Kandidat für den HPU-Urintest®. Tragen Sie in das dazugehörige Kästchen auf Seite 12 eine „2“ ein und bei drei angekreuzten Aussagen eine „1“. Wenn Sie jünger als 20 Jahre sind, dürfen Sie mit 3 Aussagen eine „2“ in das Kästchen eintragen.

Sonnenlichtempfindlichkeit

Wenn in dieser Rubrik fünf oder mehr der Aussagen auf Sie zutreffen, erscheint es sinnvoll, einen HPU-Urintest® machen zu lassen. Tragen Sie in das passende Kästchen auf Seite 12 eine „2“ ein. Wenn Sie vier Aussagen angekreuzt haben bitte eine „1“. Wenn Sie jünger als 20 sind: tragen Sie trotz alledem mit vier richtigen Aussagen eine „2“ ein.

Allergien

In Anbetracht der Tatsache, dass Allergien auch durch andere Faktoren mitbestimmt werden, als nur durch Dysstress wie bei der HPU, so ist die Bedeutung dieser Antwortkategorie nicht groß. Leiden Sie unter Heuschnupfen, Hausstauballergie oder chronischen HNO-Beschwerden? Dann bekommen Sie „1“ Punkt. Bei Allergien ist es sinnvoll, den Total-IgE-Gehalt messen zu lassen. Bei chronischen HNO-Beschwerden oder Lungen-Emphysem ist die Bestimmung des Alpha-1-Antitrypsin-Gehalts sinnvoll. Bei vielen Nahrungsmittelallergien wird eine IgG-Nahrungs-/Schimmel-Spiegelung angezeigt.

Histaminempfindlichkeit

Wenn Sie in dieser Sparte mehr als fünf zutreffende Aussagen haben, können Sie einen HPU-Urintest® erwägen. Tragen Sie in das dazugehörige Kästchen auf Seite 12 eine „2“ ein; bei vier Aussagen eine „1“. Wer jünger ist als 20 Jahre, trägt trotzdem bei vier Aussagen eine „2“ ein. Hatte der HPU-Urintest® ein positives Ergebnis, ist es sinnvoll, einen Vollbluthistamin-Test machen zu lassen, besonders wenn Sie Ermüdungserscheinungen haben.

Menstruationsbeschwerden

Menstruationsbeschwerden können verschiedene Ursachen haben. Wenn Sie PMS-Beschwerden haben/hatten, oder die Antibabypille gegen Menstruationsbeschwerden genommen haben und der Blutverlust während der Menstruation nur gering ist, dann gibt es 1 Punkt.

Auch wenn die Menstruation einmal über längere Zeit ausgeblieben ist, tragen Sie 1 Punkt ein. Mädchen, die noch keine Menstruation haben, und Männer bekommen auf jeden Fall 1 Punkt.

Schwangerschaftsprobleme

Diese Rubrik wurde aus verständlichen Gründen nicht in den Schlüssel aufgenommen. Typische HPU-Beschwerden sind Übelkeit (nach 12 Wochen), Magensäureprobleme am Ende der Schwangerschaft, Blutarmut, Schwangerschaftszucker, Schwangerschaftsvergiftung, und Probleme beim Schwangerwerden. Lesen Sie „Erläuterungen HPU-Fragebogen“ für einen weiteren Kommentar.

Gewichtsprobleme

Niedriges Gewicht

Ziehen Sie von Ihrer Körpergröße in cm 100 ab. Von der übrig-gebliebenen Summe subtrahieren Sie nochmals 10 %. Von dieser Zahl noch mal fünf. Ist Ihr Gewicht in kg dann niedriger als diese Zahl, notieren Sie eine „1“ in dem dazugehörigen Kästchen.

Ein Beispiel: Ihre Körperlänge beträgt 168 cm ($168 - 100 = 68$). Teilen Sie diese durch Zehn ($=6.8 \sim 7$) und ziehen diese ab. Das Ergebnis ist 61 kg. Wenn Ihr Gewicht niedriger ist als 56 kg, tragen Sie eine „1“ ein.

Hohes Gewicht

Haben Sie kein „niedriges Gewicht“, ziehen Sie dann von Ihrer Körpergröße in cm 100 ab, zählen Sie die restliche Zahl geteilt durch Zehn dazu. Noch mal fünf dazu. Ist Ihr Gewicht in kg noch höher als diese Zahl, notieren Sie dann „1“ im dazugehörigen Kästchen. Nochmals ein Beispiel: Sie sind 168 cm groß ($168 - 100 = 68$). Teilen Sie die Summe durch 10 ($=6.8 \sim 7$) und zählen Sie dies dazu. Das sind circa 75 kg. Wenn Ihr Gewicht mehr als 80 kg beträgt, notieren Sie eine „1“. In allen anderen Fällen einen „0“.

Zuckerprobleme

Wenn Sie in dieser Rubrik fünf oder mehr zutreffende Aussagen haben, sind Sie ein sicherer Kandidat für den HPU-Urintest®. Tragen Sie in das dazugehörige Kästchen auf Seite 12 eine „1“ ein. Haben Sie vier Aussagen und sind Sie jünger als 20 Jahre, dann notieren Sie ebenso eine „1“. Genauso notieren Sie eine „1“ in dem Kästchen, wenn Sie nach /mit einer zuckerfreien Diät, Candida, Diabetes oder Hypoglycemie-Diät leben. Bei einem positiven HPU-Test können Sie den Fruktosamingehalt bestimmen lassen als Maßgabe für Ihren Blutglukose-Spiegel.

Allgemeine gesundheitliche Probleme

Verstopfung, Durchfall, hell gefärbter Stuhlgang und Schmerzen im oberen Bauchbereich, sind typische Beschwerden. Wenn Sie mindestens zwei von diesen Merkmalen beobachtet haben, notieren Sie eine „1“ im passenden Kästchen. Bei Durchfall und Verstopfung können Sie den IgA-Total-Gluten Test machen lassen.

Zum Schluss

Zählen Sie Ihre Punktzahl zusammen. Allgemein können Sie von folgenden Kriterien ausgehen.

| | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| HPU sehr wahrscheinlich | 13 bis einschließlich 14 Punkte |
| HPU wahrscheinlich | 10 bis einschließlich 12 Punkte |
| HPU zweifelhaft | 7 bis einschließlich 9 Punkte |
| Vermutlich keine HPU | weniger als 6 Punkte |

Sammelformular

Hormonelle Regulierung

Charakter

Gelenkprobleme

Sonnenlichtempfindlichkeit

Allergien

Histaminbestimmung

Menstruationsbeschwerden

Gewichtsprobleme

Zuckerprobleme

Allgemeine gesundheitliche Probleme

Ihre Punktzahl beträgt _____ **Punkte**

| <i>Auszuführender Test</i> | <i>Sinnvoll</i> |
|----------------------------|--------------------------|
| HPU-Urintest® | <input type="checkbox"/> |
| Vollbluthistamin | <input type="checkbox"/> |
| Fruktosamin | <input type="checkbox"/> |
| IgA-Total-Gluten | <input type="checkbox"/> |
| TSH | <input type="checkbox"/> |
| Progesteron | <input type="checkbox"/> |
| Cortisol | <input type="checkbox"/> |
| Insulin | <input type="checkbox"/> |
| Oestradiol | <input type="checkbox"/> |
| Testosteron | <input type="checkbox"/> |
| Total-IgE | <input type="checkbox"/> |
| IgG4-Screening | <input type="checkbox"/> |
| Alfa-1-Antitrypsin | <input type="checkbox"/> |

Impressum

HPU -Vragenlijst met verklaring en sleutel
 HPU-Questionnaire with Key and Explanation
HPU- Fragebogen mit Erläuterung und Schlüssel

sind Ausgaben vom

KEAC Parkstad
 P. Dorrstraat 4a
 6466 HZ Kerkrade
 Niederlande

© Dr. J. Kamsteeg, Weert, Niederlande, März 2001. Alle Rechte vorbehalten. Nichts aus dieser Ausgabe darf ohne schriftliche Zustimmung vervielfältigt, in einer automatisierten Datenbank gespeichert oder veröffentlicht werden in jedweder Form oder Weise, weder elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren.