



Wenn Stress krank macht

HPU – eine weit verbreitete Stoffwechselstörung und was sie mit Stress zu tun hat

Warum dieses Buch?

Dieses Buch hilft Ihnen, HPU besser zu verstehen, und zeigt, wie ein für die Stoffwechselstörung passendes Gesundheits- und Ernährungsmanagement aussehen kann.

In meiner Praxis als Heilpraktikerin suchen mich viele Patienten mit der Stoffwechselstörung Hämopyrrollaktamurie (kurz HPU) auf. Die Mehrzahl sind Frauen. Viele der Frauen kommen zum Termin mit ihren Männern oder lassen sich von Familienmitgliedern oder Freunden begleiten, weil sie Angst davor haben, alleine in eine unbekannte Großstadt zu fahren. Mit dem Termin bei mir verbinden sie viel: Hoffnung auf Hilfe, Gesundheit und allgemein bessere Leistungsfähigkeit.

In der Regel sind sie gut vorbereitet, haben sich Notizen gemacht und viele Fragen notiert. Wir nehmen uns Zeit für diese Fragen, weil ich weiß, dass auch ich damit als Therapeutin auf Herz und Nieren geprüft werde und dieser Prüfung erst einmal standhalten muss. Außerdem will und muss der HPULer alles, was wir

tun, und auch die tieferen Zusammenhänge verstehen. Wenn er oder sie etwas nicht versteht, wird er/sie die Maßnahmen, die ich anordne, nicht durchführen, weil sie dann für ihn/sie keinen Sinn machen. Und für den HPULer muss eben alles einfach Sinn machen. Deswegen ist es wichtig, dass genügend Raum für Fragen ist.

Doch sehr häufig zeigt sich, dass die Merkfähigkeit beim ersten Termin stark eingeschränkt ist und die Frage zwar gestellt, doch die Antwort nicht wirklich gespeichert werden kann. Und oft kommt es auch vor, dass der Patient sich mit seinen Fragen »selber ein Bein stellt«, also als Laie aus den gegebenen Antworten falsche Schlussfolgerungen zieht und gedanklich immer wieder in einer Sackgasse landet. Als Therapeutin, die selbst von HPU betroffen ist, stehe ich oft vor

der Schwierigkeit, den Weg für den Patienten zwar zu sehen und ihn dem Patienten auch verständlich machen zu können, ihn aber trotzdem nicht durchführen zu können, weil der HPU-Patient sich gedanklich im Kreis dreht. Da hilft nur Aufklärung über die Zusammenhänge der Störung sowie der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Patient und Therapeut, sodass der Patient auch therapeutische Schritte geht, ohne vielleicht jederzeit alles zu verstehen.

Für diese Menschen schreibe ich dieses Buch. Denn viel von meiner Arbeit in der Praxis ist mittlerweile eine Art Coaching geworden: zuhören, die richtigen Fragen stellen, Zusammenhänge vermitteln, aber neben der Stoffwechselstörung auch auf die Persönlichkeit und individuelle Situation des HPU-Patienten ein-

gehen. – Ich nenne dies HPU-Guiding, da ich die Menschen hierbei gezielt zu mehr Lebensqualität führen und sie auf ihrem Weg begleiten möchte. – Für viele Patienten ist es bereits eine Erleichterung zu erfahren, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine auf der Welt sind, sondern dass es tatsächlich Menschen gibt, denen es aufgrund der Besonderheit in ihrem Stoffwechsel ebenso oder ähnlich ergeht. Sie fühlen sich dadurch nicht in die Psycho-Ecke abgeschoben, sondern ernst genommen. Und ich will gerne noch weiter mit ihnen gehen. Ich möchte ihnen mit den Methoden, die mir auch geholfen haben, einen Weg aufzeigen, wie sie sich selber helfen können, wie sie mehr zu sich selbst finden und ihr Leben besser in den Griff bekommen.

Bücher über Coaching und Potenzialentwicklung gibt es bereits zuhauf auf dem Markt. Warum also nun noch ein Buch, dazu noch zu so einem speziellen Thema? Die Antwort ist einfach: weil all diese Bücher für Menschen geschrieben wurden, die Zugriff auf ihre Ressourcen haben. Der HPUler dagegen hat das nicht – oder nicht immer oder nur zeitweise. Er nimmt sich etwas vor, das ihm aber nicht oder nur mangelhaft gelingt. Frustriert wendet er sich von dem eingeschlagenen Weg oder einer Methode wieder ab. Das Misslingen sieht er als Bestätigung, dass er dafür eben nicht geeignet ist. Eine Erklärung dafür, warum er an manchen Tagen Berge versetzen kann und an anderen maximal Löcher in

die Luft starrt, findet er auf diese Weise nicht.

Was braucht es also? Eine schonungslose Ist-Analyse und die Erkenntnis, dass gewisse Schwächen im Stoffwechsel ausbalanciert und therapiert werden müssen. Ein gutes und für die Stoffwechselstörung passendes Gesundheits- und Ernährungsmanagement ist dafür unbedingt notwendig, dann können in der Therapie verschiedene Coaching-Tools effektiv genutzt und die Hebel ganz gezielt ange setzt werden.

Ich möchte Ihnen mithilfe dieses Buches ermöglichen, zum Langstreckenläufer zu werden und Ihre Ziele auch tatsächlich angehen zu können. Ich möchte mit dem HPU-Guiding die Lücke schließen zwischen denen, die schon am Start sind, und denen, denen die Kraft und der Wille fehlt, aufzustehen und mitzumachen.

Wir wollen Ihren Stoffwechsel »tunen« und dadurch die Basis legen für eine gute Biochemie des Gehirns, sodass Sie Ihren Geist trainieren können. Wichtig ist dafür nur, dass Sie verstehen, dass das Gehirn wie ein Muskel funktioniert. Ohne Training verkümmert es, ohne Disziplin wird es sich nicht verbessern, ohne tägliches Üben werden Sie keine Meisterschaft erlangen.

Die gute Nachricht lautet: Egal wie alt Sie sind, das Gehirn, unsere Nervenzellen, besitzen eine sogenannte Neuroplas-

tizität. Neuronen bilden Schaltstellen aus und verknüpfen sich, wenn Sie sie dazu anregen. Das funktioniert beim Neugeborenen genauso (na ja, vielleicht ein bisschen anders) wie beim Erwachsenen und beim älteren Menschen.

Die Meisterschaft in puncto HPU zu erlangen, bedeutet aus meiner Sicht: Gelassenheit, Freude, Glück, tiefe Zufriedenheit. Diese Emotionen werden nicht durch die Welt da draußen verursacht. Wenn Sie das erwarten, bleiben Sie immer Opfer und vermeintlicher Spielball des Schicksals. Diese Emotionen erwachsen aus einem gesunden und in sich ruhenden Geist, aus Ihrer eigenen schöpferischen, gestaltenden Kraft!

Bei HPULern hingegen kommt der Geist oft nicht zur Ruhe. Sorgen und Ängste verursachen innerlich temporeiche Achterbahnfahrten (Stress), das Leben scheint nach ganz bestimmten Mustern abzulaufen. Ängste erzeugen Stress, eine angespannte Haltung erzeugt noch mehr Ängste und Stress und Dauerstress erzeugt Krankheit. So gesehen machen wir HPULer viele unserer Erkrankungen in der Tat selber.

Das zu ändern und sein Leben eigenverantwortlich selber in die Hand zu nehmen, anstatt darauf zu warten, dass sich irgendwie durch irgendwen irgendwas zum Guten wendet, ist nicht einfach, aber aller Mühe wert!

Es beginnt jetzt. Immer jetzt. Denn das ist der einzige Moment, den es gibt und zu dem wir Zugang haben. Nur dieser Augenblick!

Warum also dieses Buch? Weil es mir am Herzen liegt, das Bestmögliche für meine Patienten zu erreichen. Weil so viele HPULer weit unter ihren Möglichkeiten leben und ich helfen will, dieses Potenzial für sie selbst und unsere Gesellschaft nutzbar zu machen. Weil ich weiß, wie bescheiden es sich anfühlt, wenn man ein Leben lebt, dass eigentlich anders sein sollte – und weil zur HPU-Therapie auch gehört, dass man sich selbst managt und in die Eigenverantwortung geht.

Wenn ich mit diesem Buch nur ein klein wenig dazu beitragen kann, dass Sie ein Stückchen mehr mit beiden Beinen im Leben stehen und sich nicht hinter Ihrer Größe verstecken, dann haben wir gemeinsam viel erreicht.

An dieser Stelle möchte ich noch darauf hinweisen, dass im Buch der besseren Lesbarkeit halber immer vom HPULer gesprochen wird, damit sind aber natürlich immer Männer und Frauen gleichermaßen gemeint.

HPU und Stress – ein Teufelskreis

Es gibt ganz verschiedene Arten von Stress und manche sind auch selbst gemacht. Stresserleben kann krank machen, muss es aber nicht.

Rund 70 Prozent der Krankheitskosten in den Industriestaaten entfallen auf die Behandlung von chronischen Leiden wie z. B. Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Depression, Asthma und weitere. Die Studie (KoDim-Studie) über die Kosten, die Diabetes mellitus im Gesundheitssystem verursacht, aus dem Jahr 2010 macht deutlich, dass die Kosten alleine für Diabetes-Patienten für die Krankenversorgung rund 19,6 Mrd. Euro betragen, und kommt zu dem Schluss, dass der Anteil der Diabetiker an der Bevölkerung durch präventive Maßnahmen reduziert werden muss, um diese hohen Kosten zu senken (Quelle: Hauner et al., Deutsches Ärzteblatt 2007).

Viele Zivilisationserkrankungen entstehen durch eine Kombination aus Bewegungsarmut und kalorienreicher Ernährung (vor allem mit Kohlenhydraten).

Doch auch langanhaltender negativer Stress soll, so wird vermutet, mit ursächlich sein. Hektik im Büro oder im Alltag sorgen dafür, dass wir auch zunehmend zu Hause weniger abschalten können. Viele Arbeitgeber erwarten heute sogar von ihren Mitarbeitern, auch nach der regulären Arbeitszeit erreichbar oder verfügbar zu sein. Das erzeugt auf Dauer enorm viel Druck und macht krank. Schlimmstes Beispiel ist der Tod eines 21-jährigen Praktikanten in London 2013, der nach 3 durchgearbeiteten Nächten ohne Schlaf an einem epileptischen Anfall starb. Wie kann so etwas passieren?

Arbeitsunfähig durch Stress

Insgesamt sind die Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen durch Zeitdruck

und Stress seit 1999 um fast 80 Prozent gestiegen (Quelle: Herzner, Apotheken-Umschau 2014). Stress schadet also auch den Unternehmen. Die Arbeitsunfähigkeitstage stiegen von knapp 5 auf fast 50 je 1000 Männer und Frauen, also auf ungefähr das 10-Fache. Und dabei liegen zwischen den Vergleichsjahren gerade einmal 20 Jahre. Das sind mehr als bedenkliche Zahlen!

Und: Mediziner gehen davon aus, dass psychosomatische Erkrankungen, insbesondere infolge von Stress, inzwischen Ursache von rund einem Drittel aller Frühverrentungen sind (Quelle: Däfler 2012, www.faz.net).

Doch es geht noch weiter. Einer Studie zufolge bedrohen die Kostenexplosionen das gesamte Gesundheitssystem. Mittlerweile steigt die Zahl der Krankheitsjahre

eines Menschen schneller als die allgemeine Lebenserwartung (Quelle: www.deutsche-gesundheits-nachrichten.de).

Und doch heißt es, dass wir immer älter und auch gesünder älter würden, weil wir ein so gutes Gesundheitssystem hätten. Dr. Dietrich Klinghardt, deutschstämmiger Arzt aus Seattle und Begründer des Instituts für Neurobiologie in Glottertal, ist der Ansicht, unsere Gesellschaft habe den Zenit was die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Intelligenz angeht, schon lange überschritten. Viele aktuelle Probleme wie die Zunahme von Lernschwierigkeiten, Aggression und Gewalt oder auch von chronischen Krankheiten bringt er damit in Zusammenhang.

Wie entsteht Stress?

Grund genug also, sich einmal mit der Frage zu beschäftigen, was Stress wirklich ist. Wie entsteht er? Und: Warum ist der eine leichter gestresst als der andere und wann und wen macht Stress wirklich krank?

Untersuchungen zeigen beispielsweise, dass Mütter öfter gestresst sind als Angestellte. Das ist zunächst doch eher erstaunlich. Haben Mütter so viel Termindruck? Finanzielle Krisen? Probleme mit dem Chef? Werden Sie von Ihren Kindern gemobbt?

Vielleicht gibt es doch noch andere Ursachen für Stress – und zwar solche, die

in der Persönlichkeit jedes Einzelnen begründet liegen. Dazu später mehr.

Stress macht krank

In allen Medien wird das Thema Stress munter breitgetreten. Stress muss als Erklärung für fast alles herhalten, jedenfalls für alles, was man sich im ersten Moment nicht anders erklären kann. Stress ist die Ursache Nummer eins für Krankheit und Tod, für Probleme am Arbeitsplatz, für Probleme in der Beziehung, in der Familie usw. und manchmal hat man den Eindruck, es ist heutzutage schon richtig chic, gestresst zu sein. Es ist das Thema unserer schnelllebigen Zeit.

Wir alle sind im Alltag oft unter Zeitdruck und hetzen von einem Termin zum nächsten. Ist das Stress? Wenn ich das Mittagessen runterschlinge und dabei ein Meeting mit Kollegen abhalte? Oder ist es Stress, vier kleine Kinder gleichzeitig für den Kindergarten und die Schule fertig zu machen, sie rechtzeitig wieder abzuholen, das Essen fertig gekocht zu haben, die Wäsche zu waschen und für alle kleinen und großen Nöte da zu sein? Oder ist es auch Stress, wenn ich ein Wochenende frei genommen habe, die Nacht auf dem Zeltplatz verbringe und ein heftiges Gewitter im Anmarsch ist? Oder vielleicht setzt Sie folgende Vorstellung unter Druck: Das Geld ist knapp und das Konto leer und die Rechnungen können nicht bezahlt werden. Wie fühlt sich diese Vorstellung für Sie an?

Stresserleben ist subjektiv

Was der Einzelne als Stress erlebt, ist sehr subjektiv. So kann es zum Beispiel sein, dass Sie ein neues Projekt planen und alles wie am Schnürchen läuft und es eine Freude ist zu arbeiten. Das Mittagessen mit Kollegen muss zwar schnell gehen, bringt aber einen regen Austausch wichtiger Informationen bei einem guten Essen und macht einfach Spaß. Die Gedanken fliegen geradezu hin und her! Die Zukunft sieht rosig aus, das Projekt hat gute Chancen ... Ist das trotzdem Stress?

Oder: Sie sind Vollblut-Mama, Kinder sind Ihr Leben. Kaum etwas bringt Sie aus der Ruhe. Nebenbei erledigen Sie noch spielend (so sieht es für andere aus) einen Job als Selbstständige und führen das Projekt Familienunternehmen mit Bravour. Wo andere Frauen am liebsten schreiend davonlaufen würden, blühen Sie erst richtig auf. Das gibt es! Meine Freundin ist so eine Frau. Sie hat vier Kinder und muss sich die meiste Zeit alleine um sie kümmern. Daneben ist sie noch freiberuflich tätig und schafft alles problemlos. Andere Frauen sind bereits mit einem Kind und keinem Job gestresst und überfordert.

Was macht den Unterschied?

Warum ist der eine schneller gestresst als der andere? Kann es noch andere Gründe geben, als die Lebensumstände und die Frage, ob das Schicksal es gut oder schlecht mit einem gemeint hat? Ja, die

gibt es. Und sie liegen in uns selber, genauer: in unserem Stoffwechsel! Es gibt eine angeborene, weit verbreitete Stoffwechselstörung, die Hämopyrollaktamurie (kurz HPU), die den Stoffwechsel oder Metabolismus in bestimmte Richtungen »triggert«. Menschen mit HPU sind sehr stresslabil und zeigen ein ausgeprägtes Stressvermeidungsverhalten. Das beruht unter anderem darauf, dass diese Patientengruppe in der Regel eher ängstlich ist. Das ist die psychische Komponente. Die physische Komponente besteht darin, dass aufgrund der Stoffwechselstörung die Menschen leicht an ihre Grenzen kommen. Das bedeutet, dass sie im Vergleich zu Nicht-HPUlern körperlich nicht viel Kraft haben. Und wenn ich weniger Kraft habe, mich weniger stark fühle, dann fühle ich mich auch leichter überfordert. Und wenn ich mich überfordert fühle und an meine Grenzen komme, er-

♥ Das Stressmodell nach Seyle (modifiziert nach Selye 1953)

lebe ich subjektiv Stress. Hinzu kommt, dass der HPULer perfektionistisch veranlagt ist. Er will nicht nur alles zu 100 Prozent richtig machen, sondern erlaubt sich auch auf dem Weg dahin keine Fehler. Und das ist leider auf diesem Planeten völlig unmöglich. Wenn ich das meinen Patienten im Gespräch in dieser Einfachheit sage, schauen sie mich verdutzt an. Warum sie darauf noch nicht selber gekommen sind, fragen sie sich dann wahrscheinlich.

Äußerer oder innerer Stress?

Das Erleben von Stress ist also in erster Linie subjektiv. Außerdem können wir unterscheiden zwischen Stress, den ich mir ganz und gar selber mache (Gedanken), und Stress, der von außen kommt (z. B. Termindruck, Hierarchie im Job, Katastrophen, Schicksalsschläge etc.), und natürlich können beide Stresssorten auch in Kombination vorkommen. Denn wenn ich mich z. B. nicht gut organisieren kann,

