

Die Hashimoto Diät

Vanessa Blumhagen



**SPIEGEL
Bestseller**

Wie Sie trotz Ihrer
Krankheit schlank und fit
werden und sich in Ihrem
Körper wohlfühlen

mvgverlag 

Die Vanessa Blumhagen
Hashimoto
Diät

Die Vanessa Blumhagen
Hashimoto
Diät

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

7. Auflage 2021

© 2014 by mvg Verlag,

ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Antje Steinhäuser, München

Umschlaggestaltung: Maria Wittek, München

Umschlagabbildung: Manfred Baumann, Wien

Satz: Grafikstudio Foerster, Belgern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-501-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-646-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-647-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	9
1. Kapitel Von der Diagnose zum ersten Buch – und was danach passierte	17
2. Kapitel Zurück zum Wohlfühlen!	23
3. Kapitel Hashimoto und die Kilos.....	29
4. Kapitel Baustellen beheben	41
5. Kapitel Entgiften!.....	81
6. Kapitel Ernährung.....	119
7. Kapitel Sport & Entspannung.....	145
8. Kapitel Zusammenfassung.....	151
Nachwort.....	155
Bücher-, Webtipps & Bezugsadressen.....	159
Danksagung.....	167
Register.....	171

*Der, der sagt, es sei nicht möglich,
sollte dem nicht im Wege stehen, der es tut.*

Chinesisches Sprichwort

Vorwort

Die Industriestaaten sind längst eingetreten in das Zeitalter der chronischen Erkrankungen. Während in den Fünfzigerjahren des letzten Jahrhunderts in den Praxen noch circa 80 Prozent akute Fälle und circa 20 Prozent chronische Fälle behandelt wurden, ist das seit den Neunzigerjahren genau umgekehrt: 80 Prozent chronisch Kranke stehen 20 Prozent akut Kranken gegenüber. Inzwischen gibt es zahlreiche Praxen, die ausschließlich chronisch Kranke behandeln.

Hashimoto Thyreoiditis, diese Autoimmunerkrankung, die eine chronische Entzündung der Schilddrüse bewirkt, hat sich regelrecht zur Volkskrankheit entwickelt. Allein etwa zehn Millionen Deutsche, darunter besonders viele Frauen, leiden an der langsamen Zerstörung ihrer Schilddrüse.

Unsere Universitätsmedizin hat zweifelsohne zahlreiche und hilfreiche Verdienste erbracht. Jedoch mit ihren Anti-Mitteln wie Anti-Biotika, Anti-Diabetika, Anti-Depressiva, Anti-Hypertensiva, An-Algetika (Schmerzmittel), Anti-Phlogistika (gegen Entzündungen) etc. pp. (die Liste ließe sich fortsetzen) können zwar die Symptome gelindert, aber keineswegs die Ursachen geheilt werden. Diese Mittel und ihre starke Verbreitung tragen sogar oft zur Chronifizierung der Erkrankungen bei, womit die Medizin in manchen Fällen schlimme Schäden verursacht, wie der Arzt Vernon Coleman in seinem Buch »Wie Sie Ihren Arzt davon abhalten, Sie umbringen« aus dem realen Leben darstellt. In jedem Fall ist der moderne, technisch extrem hochgerüstete Arzt kein Heiler, sondern meistens ein Symptomverwalter.

Gerade bei Hashimoto Thyreoiditis ist es jedoch unabdingbar, die Ursache für Schlafstörungen, Haarausfall, Gewichtszunahme und Depressionen anzugehen, um dauerhaft zu einem stabilen Wohlfühl zurückzufinden. Nur ein Zusammenspiel aus richtiger Ernährung, fein abgestimmter Bewegung, gut gewählten Medikamenten und sinnvollen Gewohnheiten bringt den Erkrankten die Balance und das Wohlfühlgewicht zurück.

Aus diesem Grund müssen wir Medizin in wesentlichen Bereichen von Grund auf neu denken. Welche Wege haben wir bisher vernachlässigt, welche Möglichkeiten haben wir bisher noch gar nicht bedacht? Medizin muss wieder kreativ, schöpferisch, lebendig werden und muss sich an den Regeln und Gesetzen der Natur orientieren. Medizin darf nicht nur ein bürokratisch-technokratisches Monstrum sein. Ärzte müssen den Mut und die Fähigkeit wiedererlangen, aus dem aufgezwungenen Normenzwang auszubrechen, und müssen wieder die individuellen und die von der Natur vorgegebenen Regeln und Gesetze sowie die ganzheitliche Funktionsweise eines Körpers verstehen lernen.

Wir Ärzte müssen wieder lernen, wie alles mit allem zusammenhängt und einander bedingt, anstatt nur Spezialist für ein einzelnes, isoliertes Organ zu sein. Wir müssen wieder begreifen, wie die Funktion der Schilddrüse zusammenarbeitet mit der Nebennierenrinde, dem Nebennierenmark, den Eierstöcken und den Hoden, der Verdauungsleistung des Darms, der Leber, der Galle und der Bauchspeicheldrüse. Wir Ärzte müssen wieder die Regelkreise dieses Gesamtkunstwerkes verstehen lernen.

Nichts ist perfekter als die Natur. Nichts ist klüger, als ihre Gesetze zu verstehen und zu beherzigen. Wir Ärzte müssen wieder

den unendlichen Reichtum und die erstaunlichen, oft verblüffenden Möglichkeiten der Naturheilmittel und den entscheidenden Einfluss der Lebensmittel auf unsere Gesundheit verstehen lernen, statt ausschließlich die Anti-Mittel der Pharmakonzerne auswendig zu lernen.

Die nahezu vollständige Ausblendung der Umweltmedizin, der Ernährungslehre, der biologischen und ganzheitlichen Medizin legt ein eher trauriges Zeugnis davon ab, in welchem Umfang der Anti-Mittel-Lobbyismus die Universitätslehre beherrscht. Ärzte sollten den Mut aufbringen, die universitätstypische Logik »weil ich es nicht kenne, ist es falsch« auf den Müllhaufen der Geschichte zu werfen.

Wenn wir unseren Verstand aus den Zwängen und Verkrustungen akademischer Denkwege befreien, gibt es neue und altbewährte Wege in der Medizin, die sich nicht nur einer Symptomverwaltung mit zahlreichen unerwünschten Nebenwirkungen unterwerfen, sondern tatsächlich die Ursachen des Krankseins erforschen, erkennen und erfolgreich behandeln. Hierzu muss Medizin wieder frei sein: vorurteilsfrei, ideologiefrei, barrierefrei, lobbyismusfrei. Dadurch ergeben sich freie, neue Wege.

Vanessa Blumhagen ist als Journalistin mit freiem und unvoreingenommenem Verstand der »Neuen Medizin« auf der Spur. Ihr klarer, genauer Verstand zeichnet ein präzises Bild der Möglichkeiten, die alle Menschen interessieren werden, die nach Hilfe und Lösungen bei chronischen Krankheiten suchen. Sie hilft uns, Hashimoto in seinen größeren Zusammenhängen zu begreifen, bietet brauchbare und wirkungsvolle Anregungen, zeigt neue, gangbare Wege auf, leistet damit ebenso konkrete wie um-

fassende Hilfe und bringt es fertig, von Hashimoto Betroffene trotz ihrer Krankheit zu einem belastbaren und verlässlichen körperlichen Wohlfühl zu verhelfen.

Das Verdienst, das sich Vanessa Blumhagen mit diesem Buch erworben hat, ist nicht hoch genug zu schätzen.

Hamburg, im April 2014

Dr. med. Til Steinmeier

Dr. Steinmeier führt eine Praxis für biologische, ganzheitliche und Umweltmedizin in Hamburg.

»Vanessa Blumhagen schreibt blitzschnelle Bücher für Patienten, für Menschen, für Hilfesuchende. Und sie gibt wirkliche Antworten und Hilfe. Direkt umsetzbar. Direkt helfend. Weiter so, meine Patienten lieben sie!«

Dr. Harold Eymer, Zahnarzt (Hamburg)

»Die Art und Weise, wie Vanessa Blumhagen mit dem leider stark vernachlässigten und wichtigen Thema Hashimoto umgeht, ist herausragend. Ich habe viele Patienten mit diesem Krankheitsbild, und fast alle haben lange Odysseen hinter sich auf dem Weg zur Diagnosestellung und sogar auch danach. Dieses Buch ist nicht nur ein informativer Leitfaden für die Betroffenen, sondern öffnet die Augen für Schulmediziner und Kollegen, sich mit dieser Autoimmunkrankheit intensiver zu beschäftigen. Für mich eine Pflichtlektüre, die auch noch Mut macht!«

Kirsten Gröling, Heilpraktikerin (Hamburg)

»Auch wir haben einen langen Weg hinter uns, mittlerweile Hashimoto im Doppelpack. Nach der ersten Diagnose fühlten wir uns immer wieder alleine gelassen mit einer Erkrankung, die häufig nicht ernst genommen wurde und die kaum jemand zu kennen schien. Durch Frau Blumhagens Buch und ihr ungebremstes Engagement, auf Hashimoto aufmerksam zu machen, hat sich das komplett geändert. Verwandte und Freunde erzählen, sie hätten darüber gelesen, und wenn wir uns heute mit anderen über Hashimoto unterhalten, heißt es oft: ›Ach, darüber habe ich einen Bericht gesehen/gelesen.‹ Es bewegt sich etwas, und das zu erleben ist großartig!«

Kerstin Burkard & Marius Cramer (Koblenz)

»Durch das Buch von Frau Blumhagen habe ich die naturheilkundliche Richtung eingeschlagen. Sogar mein Endokrinologe in Palma war begeistert. Tägliche Substitutionen nach genauer Analyse machen mein Leben wieder lebenswert, da ich schon kurz vor Psychopharmaka-Einnahme stand. Danke, liebe Vanessa Blumhagen, für die gute Recherche und für die wertvollen Tipps für meine eigenen Patienten, denen ich natürlich voller Begeisterung davon erzähle.«

Klaus Zeumer, Heilpraktiker (Palma de Mallorca)

»Als ich 2002 die Diagnose Hashimoto bekam, war ich zunächst einmal geschockt. Mittlerweile habe ich gelernt, mit der Krankheit umzugehen. Allerdings hatte ich Probleme, schwanger zu werden, und auch in der Schwangerschaft hatte ich heftige Hormonschwankungen. Zum Glück habe ich einen sehr guten Endokrinologen und Vanessa Blumhagen, die wichtige Aufklärungsarbeit leistet. Denn ich habe immer noch oft das Gefühl, dass viele keine Ahnung von der Dimension der Krankheit haben.«

Eva Imhof, RTL-Moderatorin (Berlin)

»Berufsbedingt habe ich ein paar Hundert Bücher gelesen und nur wenige regelrecht in mich aufgesaugt. Das Hashimoto-Buch meiner Berufskollegin Vanessa Blumhagen gehört dazu. Natürlich, weil es auch meine Gesundheit beziehungsweise Krankheit betrifft, aber nicht nur. Das Buch ist großartig. Sehr aufwendig recherchiert, inhaltlich fundiert, gut gegliedert, verständlich formuliert und auch ohne Fotos und Grafiken prima serviert. Zwei wichtige Botschaften stehen im Mittelpunkt: Schilddrüsener-

krankungen sind so komplex, dass hier keine Wunderpille allein hilft. Und der Kampf dagegen kann einen verrückt machen. Es tröstet, wenn man weiß: Anderen geht's auch so. Man kann sich vergleichen. Und die zweite Botschaft ist noch wichtiger im Alltag beim Onkel Doktor: Patienten, lasst euch nicht von Ärzten einlullen (»Da kann man nichts tun«) oder gar als Hypochonder abqualifizieren (»Sie bilden sich alles nur ein«). Danke im Namen der Schilddrüsenpatienten. Hoffentlich lesen das auch Ärzte.«

Dr. Tomas Kittan, Zeitungsredakteur (Berlin)

»Ich habe Vanessa im Rahmen einer Reportage über Hashimoto vor einem Jahr kennengelernt. Ich wusste noch nicht genug über die Krankheit, also fragte ich Vanessa. Sie gab mir Infos über Ärzte, Heilpraktiker und Medikamente. Das ganze Wissen, was sie schon zusammengetragen hat, reicht ihr nicht. Vanessa forscht immer weiter und trägt das neu gewonnene Wissen in ihren Büchern zusammen und macht es so für jedermann zugänglich. Vanessas Bücher sind in keinem Fachchinesisch geschrieben, alles ist gut verständlich! Auch auf der von ihr ins Leben gerufenen Facebook-Seite ›Hashimoto Deutschland‹ ist sie immer bereit, sich den Fragen der User zu stellen oder andere Hilfe an die Hand zu geben. Liebe Vanessa, mach weiter so!«

Sylvia Soppa (Hamburg)

»Wenn ich mich so umschaue, habe ich in meinem Umfeld eigentlich *keine* Freundin, Kollegin oder Bekannte, die *nicht* unter ihrer Schilddrüse leidet. Und jede Frau plagen andere Symptome. Manche mehr, manche weniger. Eines

aber haben alle gemeinsam: Sie sind froh, dass Vanessa ihr geballtes Wissen aufgeschrieben hat. Das verkürzt so manchen Ärztemarathon.«

Anna Funck, MDR-Moderatorin (Hamburg/Dresden)

1. KAPITEL

Von der Diagnose zum ersten Buch – und was danach passierte ...

Es ist etwa ein Jahr her, dass ich vor meinem Laptop saß und alles aufschreiben wollte. Über meine Geschichte mit der Autoimmunerkrankung Hashimoto Thyreoiditis, meine Odyssee von Arzt zu Arzt, meine Verzweiflung, die vielen Tränen und die Wut darüber, dass mir nicht geholfen wurde, bis zur selbst gestellten Diagnose und weiter bis zu einem (wieder lebenswerten) Alltag mit dieser Autoimmunkrankheit.

Ich hatte das Konzept damals schon im Kopf, genau wie jetzt. Ich war voller Begeisterung. Wenn ich nur ein paar Menschen erreichen könnte, einigen helfen könnte, besser mit der Krankheit zu leben ... Doch was alles passieren würde, nachdem mein erstes Buch »Jeden Tag wurde ich dicker und müder« im April 2013 erschienen war, hätte ich nie zu träumen gewagt!

Das Buch stieg innerhalb kürzester Zeit in der Spiegel-Bestsellerliste in die Top Ten ein. Fernsehsender in Deutschland und Österreich, Tageszeitungen, Frauenzeitschriften und People-Magazine berichteten plötzlich über eine Krankheit, deren Namen zuvor kaum einer je gehört hatte. Und sie tun es noch immer!

Bei Vorträgen stand ich Hunderten Frauen (und einigen Männern) gegenüber, die mich mit Fragen überschütteten und mich am Ende der Veranstaltung vor lauter Dankbarkeit unbedingt

drücken wollten, weil sie endlich Licht sahen am Ende eines depressivierenden, scheinbar endlosen Tunnels.

Und auch heute noch sprechen mich fast jeden Tag Menschen an – auf der Straße, beim Einkaufen, bei Veranstaltungen oder im Freundeskreis – und erzählen mir ihre Hashimoto-Geschichte. Mein Team von Hashimoto Deutschland und ich bekommen so viele Mails, Briefe, Faxe, Facebook-Nachrichten, dass wir die Flut kaum bewältigen können. Die Betroffenen fühlen sich zum ersten Mal verstanden, finden sich in meinem Buch und den Erzählungen anderer Hashimoto-Patienten auf unserer Facebook-Seite Hashimoto Deutschland und unserer Website (www.hashimoto-deutschland.de) wieder.

So schrieb mir Sandra A.-K.: »Ich stehe noch ganz am Anfang mit Hashimoto und bin gerade dabei, selbst so viele Informationen wie möglich über diese Krankheit zu erfahren. Ihr Buch habe ich verschlungen. Es hat mir sehr geholfen, mir Zweifel an mir selbst genommen, warum ich es einfach nicht schaffe, durch Sport und Ernährungsumstellung (kohlenhydratarm) abzunehmen, und auch noch ständig zunehme! Ich wollte mich ganz herzlich bei Ihnen bedanken, weil Sie mir die Augen geöffnet zu haben.«

Es gibt aber auch immer wieder traurige Geschichten: Eine 33-jährige Frau, die wegen ihrer unbehandelten Hashimoto-Erkrankung früh verrentet wurde. Solche Schicksale machen mich wütend, aber spornen mich auch immer wieder dazu an weiterzumachen.

Es ist eine Bewegung entstanden von Patienten, die nicht länger auf Hilfe warten, sondern ihr Schicksal selbst in die Hand neh-