

VANESSA BLUMHAGEN

# Ein paar Pfunde zu viel?

Das ist  
**NICHT**  
Ihre  
**Schuld!**

Was Sie wirklich  
vom Abnehmen  
abhält - und  
wie es endlich  
funktioniert

**PIPER**



raus aus Ihrem Speiseplan. Und beobachten Sie sich und Ihren Körper genau. Und dann entscheiden Sie.

## KUHMILCH

Das ist das nächste große Thema. Laktoseintoleranz ist ja fast schon ein Schimpfwort! Allerdings plädieren immer mehr Alternativmediziner und Wissenschaftler für eine Ernährung ganz ohne Milchprodukte – nicht nur laktosefrei. Der Grund: Sie führen zu einer vermehrten Schleimbildung im Darm. Genau hier sitzt das Immunsystem. Bei Hashimoto macht das Immunsystem Probleme, der Schluss liegt also nahe. Mal ganz abgesehen von den unappetitlichen Inhaltsstoffen der Milch: Pestizide, Allergien auslösende Proteine, Wachstumshormone, Antibiotika. Den Rest erspare ich Ihnen.

Wir Menschen sind eben nicht dafür gemacht, die Babynahrung einer anderen Spezies zu uns zu nehmen. Ganz abgesehen von den katastrophalen Lebensbedingungen der Milchkühe.

Keine Angst, ich möchte Sie nicht zum Veganer erziehen. Ich möchte Ihnen nur klarmachen, was alles in Ihrem Körper passiert, wenn Sie diese Dinge zu sich nehmen. Wie beim Gluten kann man auch in Bezug auf Milch, Käse, Quark, Sahne, Schmand und andere Milchprodukte eine kleine Entziehungskur machen. Sie werden merken, wie Ihr Körper ohne die zusätzliche Belastung förmlich durchatmet.

## VORSICHT, SOJA!

Wenn ich schon keine Milch in den Kaffee schütten darf, nehme ich eben Sojamilch, werden sich viele denken. Stopp! Lieber nicht. Denn die in Soja enthaltenen Isoflavone wirken im Körper wie Hormone und können das komplette endokrine System irritieren. Diese pflanzlichen Stoffe, die zur Gruppe der Flavonoide gehören, stören die normale Schilddrüsenfunktion, und die Gefahr für eine Unterfunktion steigt. Zusätzlich erhöht sich das Risiko für Schilddrüsenkrebs und Hashimoto Thyreoiditis.

Und auch zwischen der Fütterung von Sojamilchprodukten bei Säuglingen und der Entwicklung autoimmuner Schilddrüsenerkrankungen wurde ein Zusammenhang festgestellt.

Leider kann man der Sojabohne und den daraus hergestellten Lebensmittelzusätzen kaum noch entkommen. Sojaweiß und -öl findet man in Margarine, Backwaren, Fleisch- und Wurstwaren, Pommes frites, Soßen, Suppen, Eierspeisen, Knödeln, Mayonnaise, Pudding, Schokolade, Ketchup, Säuglingsnahrung, Diätprodukten – und in Nahrungsergänzungsmitteln.

Für den Kaffee oder den Latte macchiato gibt's ja zum Glück selbst bei Starbucks mittlerweile Alternativen: Mandelmilch zum Beispiel. Und im Supermarkt kann man in der Zwischenzeit schon zwischen Cashew-, Reis- und Macadamianussmilch wählen.

## NEBENBAUSTELLEN BEARBEITEN

Wie schon gesagt: Schilddrüsenhormone zu schlucken wird das Hashimoto-Syndrom wahrscheinlich (oder ganz sicher) nicht bändigen. Und Sie werden auch nicht abnehmen. Die Schilddrüse ist sozusagen nur das Opfer, das vom Immunsystem unfairerweise angegriffen und im Lauf der Zeit zerstört wird.

Die meisten Ärzte erzählen ihren von der Autoimmunerkrankung betroffenen Patienten, dass sie bis auf das Ausgleichen der fehlenden Hormone leider nichts machen können. Das ist falsch! Meist sagen diese Mediziner auch, dass die Beschwerden und Symptome, die trotz der Medikation bleiben, nichts mit Hashimoto zu tun haben. Viele behaupten sogar, man bilde sie sich nur ein. Auch das ist falsch! Als ob eine Waage lügen könnte ...

Hashimoto-Patienten haben neben der Entzündung der Schilddrüse so gut wie immer noch weitere Baustellen (wie ich es gern nenne), die dringend bearbeitet werden müssen. Und zwar sind das die Nebennieren, die unter dem oft Jahre andauernden Stress einer Erkrankung und Entzündung nach und nach die Segel streichen (mehr dazu im Kapitel »Die Nebennieren«).

Dann ist da der Darm zu nennen, da das Immunsystem zum größten Teil genau hier sitzt. Auch diesem wichtigen Körperteil und Thema habe ich ein eigenes Kapitel gewidmet. Und die Leber. Unser Entgiftungsorgan Nummer eins ist maßgeblich beteiligt an unserem Wohl und Weh. Zudem werden hier die Enzyme gebildet, die für die Umwandlung des Schilddrüsenhormons T4 ins stoffwechselaktive T3 unabdingbar sind. Nicht zu vergessen der Rest der Hormone in unserem Körper. Die hängen allesamt eng mit der Schilddrüse zusammen. Mehr dazu im Kapitel »Die Hormone«.

Eine weitere Nebenbaustelle, die es dringend zu beheben gilt, sind die typischen Mangelerscheinungen, die vor allem auch Menschen mit Autoimmunerkrankungen betreffen. Allen voran ist da Vitamin D zu nennen: Es ist unter anderem hormonregulierend und antientzündlich. Außerdem haben Studien ergeben, dass 90 Prozent der Menschen mit Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse einen genetischen Defekt haben, der die Fähigkeit des Körpers, Vitamin zu bilden, negativ beeinflusst. Schlussendlich leiden viele unter einem Eisen-, Magnesium- und Vitamin-B12-Mangel und nehmen zu wenige Omega-3-Fettsäuren zu sich.

## ENTGIFTEN SIE!

Immer mehr Experten bestätigen die Vermutung, dass die Flut an Autoimmunerkrankungen in den letzten Jahrzehnten eine Folge zunehmender Verschmutzung unserer Luft, unseres Wassers, des Essens und unseres ganzen Lebensraums ist. Möchte man die eigentliche Ursache von Hashimoto (und MS, Rheuma, Lupus, Diabetes Typ 1 und so weiter) beseitigen, muss man vor allem eines tun: entgiften.

Das hört sich ziemlich furchtbar an. Ich weiß. Man kann aber mit kleinen Schritten Großes bewirken. Wie das geht, was dabei passiert, wie viel es kostet und womit Sie am besten anfangen, erläutere ich Ihnen im Kapitel »Umweltgifte«.

## JODMANGEL

Jahrzehntelang erzählte man Hashimoto-Patienten, dass es Gift für sie sei, Jod zu sich zu nehmen. Die Schilddrüse ist übrigens das einzige Organ im menschlichen Körper, das Jod verwerten kann. Zusammen mit der Aminosäure Tyrosin entstehen so die Schilddrüsenhormone. Eine Jodgabe würde unkontrollierte Schübe auslösen, und es würde ihnen dadurch extrem schlecht gehen, hieß es. Bis zu einem gewissen Punkt stimmt diese Aussage durchaus.

Ich selbst habe in New York mal eine sogenannte Muscle Milk, also einen gekühlten Eiweißshake für Bodybuilder getrunken, dem eine relativ hohe Menge Jod zugesetzt war. Die Folge: Ich fing plötzlich an zu zittern, mir wurde heiß, mein Herz begann zu rasen. Ich musste mich an einer Straßenlaterne festhalten, sonst wäre ich umgekippt. Zum Glück stand die Laterne direkt vor einem Starbucks. Da konnte ich meinen Reisebegleiter bei einem Kaffee und kostenlosem WLAN parken, während ich eine gute Stunde leidend und ein wenig panisch auf der Toilette verbrachte, weil auch die Verdauung plötzlich meinte, auf Hochtouren arbeiten zu müssen.

Tatsächlich war diese ungewohnt hohe Dosis Jod zu viel für meinen Körper. Das allerdings bedeutet nicht, dass Schilddrüsenunterfunktions- und Hashimoto-Patienten von diesem essenziellen Spurenelement nicht auch immens profitieren können. Denn den meisten von uns fehlt Jod, trotz jodiertem Speisesalz, Jod im Futter der Tiere, deren Produkte wir essen, in Milch, Käse, Fleisch, Konserven, Backwaren und so weiter.

Jod reguliert die Stoffwechselprozesse in fast jeder Körperzelle, regt die Oxidation und damit die Fettverbrennung an. Es ist ein hervorragender Entgifter (vor allem von Schwermetallen wie Quecksilber und Blei und Halogenen wie Fluorid, Bromid und Chlorid), reinigt das Blut und wirkt antibakteriell. Ohne Jod kann keine Schilddrüse funktionieren. Die Eierstöcke, das Gehirn, die Prostata – all diese Organe brauchen Jod. Es macht wach, gibt Energie und schenkt uns einen klaren Geist. Jodmangel hingegen ist ein nachgewiesener Risikofaktor für Brustkrebs.

Das Problem: Es wird durch Erhitzung zerstört. Und die durchschnittlich in Deutschland aufgenommene Menge reicht nicht aus, um uns ausreichend zu versorgen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, 200 Mikrogramm Jod pro Tag zu sich zu nehmen. Die Japaner (das immer noch gesündeste Volk der Welt) nehmen pro Kopf täglich bis zu 13 Milligramm Jod in Form von Meeresalgen, Fisch und so weiter zu sich.

Kaum einer von uns isst so viel Fisch. Der ist auch meist dermaßen mit Quecksilber belastet, dass es alles andere als gesund wäre, ihn täglich auf den Speiseplan zu setzen. Es gibt daher die Möglichkeit, auf Algenpräparate zurückzugreifen oder zum Beispiel die sogenannte Lugolsche Lösung (nach dem französischen Arzt Jean Guillaume Lugol) einzunehmen. Tun Sie mir aber bitte einen Gefallen: Versuchen Sie das alles aber nicht alleine, sondern immer nur mit der Unterstützung eines jodkompetenten Therapeuten, Heilpraktikers oder Arztes.

Denn zu einer sinnvollen Jodtherapie gehört unter anderem auch die Substitution

fehlender Nährstoffe wie unter anderem Vitamin C, Magnesium, Selen, Vitamin B3, Zink, Vitamin A.

Ein großartiges Buch zum Thema Jod haben die Heilpraktiker Kyra Hoffmann und Sascha Kauffmann geschrieben: *Jod – Schlüssel zur Gesundheit*. Darin erfahren Sie alles, vom Test bis hin zur richtigen Therapie, auch und gerade bei Hashimoto und einer Schilddrüsenunterfunktion.

#### ZUSAMMENFASSUNG:

- Laut der Schilddrüsen-Liga Deutschland leiden etwa 30 Millionen Deutsche unter Problemen mit der Schilddrüse.
- Mehr als zehn Millionen Deutsche haben die Autoimmunerkrankung Hashimoto Thyreoiditis.
- Im Großteil der Fälle wird die Krankheit vererbt und bricht entweder in einer hormonellen Umstellungsphase des Körpers oder nach einer schweren Krankheit aus.
- Die grundlegende Ursache für Autoimmunerkrankungen ist die immer schlimmer werdende Umweltverschmutzung.
- Der Körper braucht Schilddrüsenhormone für unzählige Vorgänge, allen voran für den Stoffwechsel.
- Mit synthetischen oder natürlichen Schilddrüsenhormonen kann man einen Mangel ausgleichen.
- Die Präparate müssen vom Arzt verschrieben und in den meisten Fällen ein Leben lang eingenommen werden.
- Meist braucht es allerdings eine ganzheitliche Behandlung, die mehr als nur den Ausgleich von fehlenden Schilddrüsenhormonen beinhaltet.
- Vitamin- und Mineralmängel, allen voran Vitamin-D-Mangel, müssen behoben werden.
- Nebennieren (Stichwort Stress), Leber, Darm und der komplette Hormonkreislauf sollten ebenfalls überwacht und gegebenenfalls behandelt werden.

# Die Leber

Ich bin mir ganz sicher: An die Leber denken die wenigsten, wenn es ums Thema Abnehmen geht. Dabei ist sie maßgeblich daran beteiligt, wenn unser Gewicht rauf- oder runtergeht. Und ich meine dabei nicht unseren Alkoholkonsum. Der hat kaum etwas damit zu tun. Oder eher nur am Rande ...

Die Leber ist die größte Drüse im menschlichen Körper, sie wiegt zwischen 1,5 und zwei Kilogramm. Zu drei Vierteln liegt sie im rechten, zu einem Viertel im linken Oberbauch. Sie ist das zentrale Organ für den gesamten Stoffwechsel, der für unser Gewicht verantwortlich ist. Ihre wichtigsten Aufgaben sind die Produktion lebenswichtiger Proteine, die Verwertung von Nahrungsbestandteilen und die Produktion von Gallenflüssigkeit, die unter anderem für die Verdauung von Fetten genutzt wird. Dabei entscheidet das Organ auch, ob aus dem aufgenommenen Fett Energie produziert wird, die der Körper direkt nutzt. Oder ob es in Speckröllchen umgebaut wird.

Umweltgifte, Hormone, Medikamente, Toxine – alles, was der Körper nicht mehr braucht oder loswerden möchte, wird über die Leber ausgeleitet. Aber natürlich nur, solange sie das auch aus eigenem Antrieb schafft. Ist die Leber mit Giftstoffen überlastet, hat sie keine Energie mehr für den Stoffwechsel. Ein träger Stoffwechsel macht nicht nur müde und unglücklich, sondern vor allem dick, und er blockiert die Möglichkeit, Gewicht zu verlieren.

Die Leber ist also ein Multitalent und für uns lebenswichtig. Und trotzdem tun wir täglich Dinge, die ihr mächtig Schaden zufügen. Unbewusst, aber kontinuierlich, und viele ein Leben lang. Dass aus einer ermüdeten Leber viele chronische Krankheiten entstehen können, wissen zudem die wenigsten.

Wenn Sie unter dem rechten Rippenbogen immer mal wieder Schmerzen, ein Ziehen oder Drücken verspüren, dann geht es Ihrer Leber gar nicht gut. Ein sicheres Zeichen ist aber auch, wenn Sie regelmäßig zwischen ein und drei Uhr morgens aufwachen. Das ist laut der »Organuhr« – alle Organe haben eine bestimmte Zeit im Tagesablauf, in der sie am meisten arbeiten – die aktivste Zeit des Entgiftungsorgans. Kann die Leber nicht, wie sie möchte oder sollte, merkt man das meist nachts. Man wird unruhig und wacht, auch wenn man noch so müde ins Bett gefallen ist, ohne ersichtlichen Grund auf, und nur mit einer geringen Chance, schnell wieder einschlafen zu können.

Hier noch mehr Symptome, die eine Überlastung der Leber anzeigen:

- › Wassereinlagerungen, Ödeme, man fühlt sich aufgequollen
- › Gewichtszunahme
- › chronische Nasennebenhöhlenentzündung