

zung war eine ganze Menge individueller Ursachenforschung notwendig.

Während viele meiner Leser diesen Ansatz hilfreich fanden, fühlten sich andere davon überfordert, eigene ausführliche Detektivarbeiten in Sachen Gesundheit in Angriff zu nehmen: Was sie wollten, war ein konkretes, optimiertes Programm, ein für sie entwickelter Leitfaden, wie es Tereska, eine meiner Leserinnen, ausdrückte.

Daher vertiefte ich mich wieder in neue Ansätze im aufstrebenden Feld der funktionellen Medizin und versuchte, meine eigenen Experimente und Erfahrungen mit meiner kontinuierlichen Arbeit mit Hashimoto-Patienten zur Deckung zu bringen. Schließlich gelang es mir, sämtliche gesammelten Erkenntnisse in drei umfassende, detaillierte Elementarprogramme zu gießen, die den Kern meines zweiten Buches bildeten: *Das Hashimoto-Programm*.

Jedes dieser drei Elementarprogramme beinhaltet ein konkretes Ernährungskonzept, das auf genau die Schwachstellen und/oder überlasteten Systeme zugeschnitten ist, die man häufig bei Hashimoto-Patienten findet. *Das Hashimoto-Programm* enthält auch erweiterte Programme, die sich auf zusätzliche Maßnahmen konzentrieren, um die Gesundheit wiederherzustellen. Hierzu zählen die Optimierung von Arzneimittelgaben und der Umgang mit Infektionen, Giftstoffen und traumatischem Stress.

Die in *Hashimoto im Griff* und im *Hashimoto-Programm* empfohlene Ernährungsumstellung ist wesentlich für den Heilungsprozess. Sie stellt jedoch nur einen Teil dieses Prozesses dar und da jedes Buch nur eine

bestimmte Anzahl an Seiten hat, fingen meine Leser an, sich detailliertere, weiter in die Tiefe gehende Ratschläge zum Thema Lebensmittel und Ernährung zu wünschen. Viele wollten wissen, wie sie die Ernährungsempfehlungen am besten im täglichen Leben umsetzen konnten. Konnte ich mehr von meinen Lieblingsrezepten verraten? Mit welchen Tricks brachte ich Geschmack ins Essen? Wie ernährt man sich gesund, ohne den ganzen Tag kochen zu müssen? Wie sah meine Ernährung heute aus, so viele Jahre, nachdem meine Erkrankung in Remission gegangen war?

Obwohl ich keine professionelle Chefköchin bin, koche ich doch gern und tausche entsprechende Tipps mit Familie, Freunden, Patienten und Lesern aus. Daher entschied ich mich, eine Mischung aus Kochbuch und Ernährungsratgeber zu schreiben. Und hier ist das Buch endlich, Sie halten es in den Händen! Es war mir eine Ehre und Freude, mein (von Berufs wegen) abgehobenes Ernährungswissen für Sie nutzbar zu machen und Ihnen auf den kommenden Seiten die Lieblingsrezepte meiner Familie zu verraten!

Sie werden hier auch die besten Strategien finden, um Ihre veränderten Ernährungsgewohnheiten ganz problemlos in Ihr Leben integrieren zu können. Dass Ihr Weg zur Gesundheit leicht umsetzbar und mit Spaß verbunden ist, war mir beim Schreiben dieses Hashimoto-Ernährungsratgebers ein ganz besonderes Anliegen. Die meisten Rezepte sind absichtlich so gehalten, dass sie ganz einfach nachzukochen sind. Ich habe sie extra für Sie ausgewählt – denn ich weiß,

wie es sich anfühlt, wenn man erschöpft ist, viel arbeitet und alles zu viel ist.

Indem ich dieses Kochbuch für Sie geschrieben habe, schenke ich Ihnen ein Stück meines Herzens. Die meisten darin enthaltenen Rezepte sind die Lieblingsgerichte meiner Familie, die mein Mann und ich immer wieder auf den Tisch bringen. Sie werden feststellen, dass zahlreiche Gerichte in diesem Buch der traditionellen polnischen Küche entliehen sind – viele davon stammen von meiner Mutter, Großmutter und meinen Tanten. Ich habe diese traditionellen Rezepte modifiziert und problematische Zutaten weggelassen, doch der köstliche Geschmack hat nicht gelitten. Ich freue mich, Ihnen und Ihrer Familie diese Rezepte nahezubringen. Und ich hoffe, dass Sie beim Lesen und natürlich Essen genauso viel Freude haben werden wie ich beim Schreiben dieses Buches.

Wenn Sie damit beginnen, diesen Ratgeber im Alltag umzusetzen, hoffe ich sehr, dass dadurch Ihre Selbstheilkräfte geweckt werden und Sie besser auf die Bedürfnisse Ihres Körpers eingehen können. Das Ziel dieses Buches besteht darin, Ihnen die Werkzeuge an die Hand zu geben, die Sie brauchen, um sich richtig zu ernähren – denn es ist die Nahrung, die Ihrem Körper signalisiert, dass alles in Ordnung ist, und ihm die Chance gibt zu heilen. Wenn Sie unter Hashimoto leiden, brauchen Sie eine spezielle Ernährung, und sowohl die von mir entwickelten heilsamen Ernährungsprogramme als auch meine Rezepte dienen dazu, diesen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Ich möchte Ihnen in Bezug auf die für Sie notwendige Ernährung auch so viel an Information mitgeben, dass Sie zum unangefochtenen Experten in Sachen Ihrer eigenen Gesundheit werden. Hierzu gehört das Wissen, wie viel von jedem Makronährstoff Sie zu sich nehmen müssen, um einen optimalen Gesundheitseffekt zu erzielen, welche Mikronährstoffe und Vitamine die größte Rolle für Ihre Genesung spielen und welche Nahrungsergänzungsmittel Sie nehmen können, um Ihre Verdauung zu unterstützen.

In dem vorliegenden Ratgeber, *Das Hashimoto-Kochbuch*, stehen Lebensmittel und Ernährung im Mittelpunkt und werden detailliert diskutiert. Als Leser erwerben Sie ein tiefgreifendes Wissen darüber, wie Sie mithilfe Ihrer Ernährung gesünder werden können. Das soll nicht heißen, dass eine entsprechende Diät alles heilen kann (nicht ohne Grund sind in den von mir entwickelten Programmen auch andere wesentliche Bausteine enthalten), doch strategisch richtige Veränderungen Ihres täglichen Speiseplans können Ihr Befinden drastisch verbessern.

Dieses Buch richtet sich an Laien in Sachen Ernährung und Kochen. Es ist für Männer und Frauen geschrieben, die bereit sind, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen und einen aufmunternden Ratgeber brauchen, der ihnen das Rüstzeug und das Zutrauen vermittelt, ihre Ernährung zu optimieren – und ihnen leckere Rezepte verrät, die es nicht verlangen, dass man den ganzen Tag in der Küche steht!

Sind Sie bereit, den Sprung zu wagen?

Hashimoto und das Heilpotenzial der Ernährung

2009, nach meiner eigenen Hashimoto-Diagnose, wollte ich herausfinden, wie ich trotz Hashimoto so gesund wie irgend möglich sein konnte. Ich wollte wissen, ob ich irgendetwas tun könnte, um meine Symptome zu beeinflussen und die Krankheit in Remission zu bringen oder zumindest ihr Fortschreiten zu verhindern. So machte ich mich daran, der Ursache meiner Krankheit nachzuspüren – daraus wurde eine spannende Reise, die mich aus meiner Komfortzone holte (als schulmedizinisch ausgebildete Pharmazeutin war ich misstrauisch gegenüber allem Natürlichen) und mir den Weg zu robuster Gesundheit wies!

Während dieser Reise ist es mir gelungen, alle meine Symptome loszuwerden und die Krankheit in Remission zu bringen. Hierbei half mir eine Vielzahl von Maßnahmen; die meisten davon habe ich in meinen Büchern *Hashimoto im Griff* und *Das Hashimoto-Programm* beschrieben und diskutiert. Die wichtigsten dieser Maßnahmen waren diejenigen, die sich um Nahrungsmittel und Ernährung drehten, und obwohl es bei der

Diagnose Hashimoto viele einzelne Komponenten zu berücksichtigen gilt, können wir doch immer damit anfangen, durch unser Essen gesünder zu werden!

Durch meine fortgesetzte Arbeit mit Tausenden von Hashimoto-Patienten, entweder im persönlichen Kontakt oder mithilfe meiner Programme (und auch durch das Feedback zu den in meinen ersten beiden Büchern beschriebenen Maßnahmen und zu meinem Blog), habe ich herausgefunden, dass die Ernährung immer eine unerlässliche Voraussetzung für ein verbessertes Wohlbefinden ist. In diesem Ratgeber verate ich Ihnen, wie Sie das Essen als grundlegenden Baustein für den Heilungsprozess einsetzen. Doch bevor wir in die Ernährungsdetails einsteigen (und Spaß beim Kochen haben), möchte ich Ihnen einen Überblick über das Krankheitsbild Hashimoto-Thyreoiditis geben und erklären, warum die Ernährung einen so tiefgreifenden Einfluss auf diese Erkrankung hat.

WAS HAT ES MIT DER SCHILDDRÜSE AUF SICH?

Wenn Sie dieses Buch zur Hand nehmen, wissen Sie wahrscheinlich schon, was die Schilddrüse ist. Damit es aber keine Zweifel gibt, worüber wir reden: Die Schilddrüse ist ein schmetterlingsförmiges Organ, das sich im Hals unterhalb des Adamsapfels befindet. Sie produziert die Schilddrüsenhormone, die die Funktion nahezu aller Organsysteme in unserem Körper beeinflussen. Diese Hormone helfen auch bei der Verstoffwechslung der Nahrung, die wir zu uns nehmen, bei der Verwertung der Vitamine und beim Umwandeln unseres Essens in Energie. Des Weiteren sind die Schilddrüsenhormone entscheidend für die Produktion anderer Hormone sowie für Wachstum und Entwicklung unseres Nervensystems. Mitunter wird die Schilddrüse als »Thermostat« des Körpers bezeichnet, da sie unsere Körpertemperatur regelt. Indirekt beeinflusst die Schilddrüsenfunktion jede körpereigene Reaktion, da die Temperatur, unter der diese Reaktionen korrekt ablaufen, genau stimmen muss.

HASHIMOTO VERSTEHEN

Hashimoto-Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung, was bedeutet, dass das Immunsystem körpereigene Zellen angreift. Bei Hashimoto sind die attackierten Zellen in der Schilddrüse lokalisiert, bei anderen Autoimmunerkrankungen befinden sich diese Zellen in unterschiedlichen Teilen des Körpers. Wenn das Immunsystem die Schilddrüse so angreift, als würde es sich um ein

Bakterium, ein Virus, einen Krankheitserreger oder einen anderen schädlichen Eindringling handeln, fügt es der Schilddrüse Schaden zu. Daraus resultiert höchstwahrscheinlich eine reduzierte Produktion an Schilddrüsenhormonen – die Menge reicht nicht mehr aus, um den gesamten Körper zu versorgen. Dieses Krankheitsbild bezeichnet man als Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose).

In den Industrieländern gehen die meisten Fälle einer Schilddrüsenunterfunktion auf Hashimoto zurück. Hierzu zählen unter anderem die USA, Kanada, Europa und andere Länder, die ihr Salz mit Jod anreichern (in Entwicklungsländern, die auf diese Anreicherung verzichten, gilt Jodmangel als primäre Ursache der Schilddrüsenunterfunktion). Leider werden bislang nur sehr wenige von denjenigen, bei denen man eine Schilddrüsenunterfunktion diagnostiziert hat, überhaupt auf Hashimoto getestet oder zumindest darüber informiert, dass sie an einer Autoimmunerkrankung leiden könnten. Stattdessen rät man ihnen in der Regel zur Einnahme synthetischer Schilddrüsenhormone, um sie aus der Unterfunktion herauszuholen. Diese Maßnahme, obgleich notwendig und hilfreich, hat jedoch keine positiven Auswirkungen auf die zugrunde liegende Zerstörung der Schilddrüse. Da die Ursache unglücklicherweise nicht beseitigt wird, kann das Immunsystem ungehindert damit fortfahren, die Schilddrüse zu attackieren.

In vielen Fällen resultiert dieses Versäumnis aus dem Modell der Schulmedizin, das Ärzte dazu anhält, den Großteil der

Schilddrüsenerkrankungen – ganz gleich, was die Ursache ist – mit synthetischen Schilddrüsenpräparaten zu behandeln. Ist dieser Weg einmal eingeschlagen, besteht der charakteristische Behandlungsablauf darin, den Spiegel der Schilddrüsenhormone regelmäßig zu überprüfen, die Medikation bei Bedarf anzupassen und auf weitere Autoimmunkrankheiten zu testen.

Problematisch bei diesem Behandlungsansatz ist jedoch, dass die pharmakologische Wiederherstellung normaler Thyreotropin-Spiegel (Thyreotropin wird auch als Thyreoidea-stimulierendes Hormon, TSH, bezeichnet) nicht in allen Fällen dazu führt, dass die Symptome verschwinden. Anders ausgedrückt: Die Verbesserung der gemessenen Werte führt nicht automatisch dazu, dass sich die Betroffenen auch besser fühlen. Einige Patienten haben mir anvertraut, dass dies für sie das Schlimmste war: Ihr Arzt zog am Ende die Schlussfolgerung, dass sich ihre Symptome lediglich im Kopf abspielten, da die Ergebnisse der Blutuntersuchung im Normbereich lagen. Bei diesem Szenario gibt es keine Gewinner. Der Patient wird zunehmend frustrierter und der Arzt, sogar ein wohlmeinender, erscheint immer herablassender. Und immer noch kommt höchstwahrscheinlich keine Diskussion über Hashimoto auf.

Wenn Sie unter einer autoimmunen Schilddrüsenerkrankung leiden, gibt es noch einen anderen Faktor, der zur Verwirrung beitragen kann: der Wechsel oder sogar das gleichzeitige Auftreten von Symptomen der Schilddrüsenunter- und Schilddrüsenüberfunktion. Da das Immunsystem die Zellen

der Schilddrüse schädigt und zerstört, werden Schilddrüsenhormone, die normalerweise in diesen Zellen gespeichert sind, freigesetzt, was zu einem zu *hohen Spiegel an Schilddrüsenhormonen* führen kann. Hieraus resultiert eine vorübergehende oder zeitweilige *Schilddrüsenüberfunktion*, die Symptome wie Gewichtsverlust, Angst und Reizbarkeit hervorrufen kann. Im Anschluss daran (wenn die überschüssigen Schilddrüsenhormone den Körper verlassen haben) tut sich die geschädigte Schilddrüse schwer damit, eine ausreichende Menge an Schilddrüsenhormonen herzustellen – und die Symptome der Unterfunktion stellen sich ein. Hierzu gehören Erschöpfung, Kälteunverträglichkeit und Gelenksbeschwerden (weitere Symptome finden Sie im farbigen Kasten auf Seite 18).

Ergänzend zur klinischen Diskussion der Symptome gibt es noch einen weiteren Aspekt von Hashimoto, der zu wenig Aufmerksamkeit erfährt: wie es sich wirklich anfühlt, mit dieser Krankheit zu leben – welche Gedanken und Gefühle das Leben dominieren können und wie stark sich die Erkrankung auf den persönlichen Alltag auswirken kann. Ich weiß genau, wovon ich rede und möchte Ihnen durch meine Erfahrungen und die Erfahrungen anderer, die von Hashimoto betroffen sind, das Gefühl geben, dass Sie nicht allein sind und sich Ihr Wohlbefinden verbessern kann!

WIE ES SICH ANFÜHLT, HASHIMOTO ZU HABEN

Ich gestehe: Während meines Pharmaziestudiums hielt ich Schilddrüsenerkrankungen