



# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

während ich diese Zeilen schreibe, haben wir Frühjahr 2021 und Deutschland befindet sich noch immer im Lockdown. Die angeordnete Bewegungsarmut hat bei so vielen Menschen zu einer Gewichtszunahme geführt, dass es sogar bereits Bücher gibt mit Titeln wie: »Weg mit den Corona-Kilos!« Die Neigung unseres Körpers, zu viel Energie in Form von Fett zu speichern, ist ein gesellschaftliches und medizinisches Massenphänomen. Besonders Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen aller Art haben Probleme mit dem Körpergewicht. Oft liest man sogar, es sei schlicht und ergreifend nicht möglich, mit einer Schilddrüsenerkrankung Gewicht zu verlieren, und dies dann auch zu halten.

Ich selbst und viele meiner Patienten konnten glücklicherweise das Gegenteil beweisen. Es zeigt aber, dass zweifelsohne noch viel Informationsbedarf auf diesem Gebiet besteht. Viele, die aufgrund einer Erkrankung der Schilddrüse an Gewicht zugelegt haben, hoffen, schnell und problemlos wieder zu ihrem Ausgangsgewicht zurückzukehren, sobald ihre Schilddrüsenhormone mit Medikamenten gut ergänzt werden. Wie ich später noch genau erläutern werde, ist dies jedoch leider fast nie der Fall.

Mit diesem Buch möchte ich darlegen, warum Gewicht und Stoffwechsel von viel mehr Faktoren beeinflusst werden, als nur von der Schilddrüse, und wie so chronisch entzündliche Erkrankungen wie die Hashimoto-Thyreoiditis (im Folgenden der Einfachheit wegen Hashimoto genannt) fast alle diese Faktoren wiederum beeinflusst. Das in diesem Buch vorgestellte Programm basiert auf der Grundlage von neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es soll ermöglichen, auch bei einer Schilddrüsenerkrankung Gewicht zu verlieren und dieses vor allem zu halten. Dabei muss niemand Job und Leben aufgeben, um seine Zeit fortan nur noch beim Sport und in der Küche zu verbringen.

Ich bin diesen Weg selbst gegangen und weiß, dass er steil und steinig ist. Aber wie bei einem Aufstieg in den Alpen kann er trotzdem Freude bedeuten und einem am Ende mit einem überwältigenden Ausblick belohnen. Ich wünsche dir dabei ganz viel Neugierde, Erkenntnisse und Freude.

Deine Simone