

Herzlich willkommen,

ich freue mich, dass Sie mein Buch in Ihren Händen halten und sich für das Thema Ernährung rund um Hashimoto interessieren. Vielleicht haben Sie gerade erst erfahren, dass Sie an der Autoimmunerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis leiden. Oder seit Ihrer Diagnose ist schon einige Zeit ins Land gegangen und Ihre Symptome wollen sich trotz der Einnahme von Schilddrüsenhormonen einfach nicht bessern.

Dann geht es Ihnen wie mir noch vor einigen Jahren. Durch die Autoimmunerkrankung legte ich etliche Kilos an Gewicht zu. Bleierne Müdigkeit, Muskelschmerzen, geringe Belastbarkeit, Herzprobleme und ständiges Frieren belasteten meinen Alltag. Lange Zeit bekam ich von Ärzten lediglich zu hören, dass diese Symptome nur durch ein Übermaß an Stress verursacht würden. Dabei fühlte ich mich gar nicht gestresst!

Mit der Zeit kamen bei mir all jene Symptome hinzu, die auf eine Unterfunktion der Schilddrüse hindeuten: Wortfindungsstörungen, depressive Verstimmungen, Magenschmerzen, geschwollene Lymphknoten und erhöhte Leberwerte. Ich war kaum mehr in der Lage, meine Kinder zu versorgen, weil ich mittags vor Erschöpfung schlichtweg einschliefe. Es ging eigentlich nur noch darum, den Tag irgendwie zu überstehen. Dann endlich – nach mehreren Jahren der Verzweiflung und einigen Arztwechseln – bekamen die Beschwerden einen Namen. Anhand meines Blutbildes und einer Ultraschalluntersuchung wurde eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert. Damals, im Jahr 2009, dachte ich voller Hoffnung: »Jetzt wird alles gut!«

Zunächst ging es tatsächlich bergauf, ich fühlte mich allein deswegen schon besser, weil ich endlich die Ursache für meine Beschwerden kannte. Aber dennoch plagten mich trotz Einnahme des Schilddrüsenhormons L-Thyroxin immer noch etliche Symptome wie Herzrasen, Gedächtnisstörungen und Konzentrationsschwäche. Ich fühlte mich permanent benebelt, hatte Kopfschmerzen und Magenprobleme und eine chronische Müdigkeit machte mir einen normalen Alltag immer noch fast unmöglich. Auch mein Gewicht wollte sich nicht verringern. Nach Aussagen der Ärzte sollte der Grund für all diese Beschwerden wieder nur meine Psyche sein, denn schließlich würden mit

der Einnahme der Schilddrüsenhormone sämtliche körperliche Beschwerden verschwinden – so die Theorie. Da ich mich jedoch psychisch ausgeglichen fühlte, war mir klar, dass dies nicht die Ursache sein konnte.

Ich begann mich intensiver mit dem Thema Hashimoto auseinanderzusetzen, verschlang alles, was ich an Literatur über die Autoimmunerkrankung finden konnte. Und siehe da: Nach einer längeren Ärzteodyssee wurden tatsächlich eine Glutenunverträglichkeit, eine Nebennierenschwäche und das Leaky-Gut-Syndrom diagnostiziert. Mir wurde klar: Es muss sich etwas ändern.

So fing ich an, mich mit verschiedensten Formen gesunder Ernährung zu beschäftigen, und krepelte mein Leben um. Es begann eine intensive Zeit des Ausprobierens, eine Art »Testphase«, in der meine Geduld manchmal auf eine harte Probe gestellt wurde. Mit dem Verzicht auf Gluten und Milchprodukte purzelten schon bald die ersten Kilos. Meine Umstellung auf Paleo-Ernährung brachte eine Unverträglichkeit von Nüssen und eine Histaminintoleranz ans Tageslicht. Durch strenge Low-Carb-Ernährung verschlechterten sich zunächst meine Schilddrüsenwerte. Nach und nach fand ich heraus, welche Nahrungsmittel mir guttun und zu meinem Wohlbefinden beitragen. So entwickelte ich ein individuelles Ernährungskonzept für mich, mit dem sich die Symptome entscheidend verbesserten. Letztendlich war die konsequente Umstellung meiner Ernährung der Schlüssel zu einem beschwerdefreien Leben, wie ich es heute führe.

Diese wunderbare Erfahrung wollte ich mit anderen Betroffenen teilen. Ich rief meinen Blog »Hashimoto und die Speckröllchen« ins Leben. Durch den intensiven Austausch mit vielen Hashimoto-Gepagten stellte ich fest, dass auch andere Unterstützung bei der Umsetzung von Ernährungsempfehlungen benötigen. Daher entschied ich mich, ein Ernährungsprogramm für Hashimoto-Erkrankte zu entwickeln. Ich möchte Ihnen dabei helfen, sich auf eine für Ihre Autoimmunerkrankung »heilsame« Weise zu ernähren. Mit Hilfe von praktischen Lebensmittellisten, Wochenplänen, vielseitigen Rezepten und nicht zuletzt auch nützlichen Informationen zur Erkrankung wird Ihnen das spielend leicht gelingen.

Mit einer individuell angepassten Ernährungsumstellung und ein wenig Durchhaltevermögen werden Sie Ihren Alltag hoffentlich bald weitgehend beschwerdefrei genießen können und neue Lebensenergien gewinnen! Es ist mir eine Freude, Sie auf diesem Weg zu mehr Wohlbefinden begleiten zu dürfen.

Diana Zichner