

Yavi Hameister | Dr. Simone Koch



# Happy HASHIMOTO

.....  
Ein praktischer Leitfaden für ein  
Leben mit der Krankheit  
.....

**mv**verlag 

© 2019 des Titels »Happy Hashimoto« von Yavi Hameister, Dr. Simone Koch (ISBN 978-3-7474-0123-1) by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Vorwort .....	11
1. Die bekannteste Autoimmunerkrankung – eine Einführung.....	17
Was ist los mit mir? .....	19
Die Diagnose – schwarz auf weiß.....	21
Eine Irrfahrt .....	23
Hoffnung und Hilfe .....	26
Autoimmunerkrankungen – die Grundlagen.....	27
Unser Immunsystem – Generalisten, Spezialisten und Ordnungswächter .....	29
Auswirkungen von Autoimmunerkrankungen auf den gesamten Körper .....	31
Ursachen von Autoimmunerkrankungen.....	32
Hashimoto im Speziellen und Diagnostik.....	38
Wer attackiert hier wen?.....	46
Hashimotothyreoiditis – eine Erkrankung mit vielen Beteiligten.....	48

Hormone der Schilddrüse und Schilddrüsen- hormonachse und ihre Transporter.....	54
Eine Erkrankung, 1000 Symptome: Die Schilddrüse als Masterorgan mit verschiedenen Hormonachsen ...	61
Gemeinsam gegen Hashimoto: Unsere Therapie.....	66
Erschreckende Wendung.....	68
2. Und täglich grüßt dein Hashimoto – sag Adieu!..	71
Die vier Phasen.....	73
Happy und Hashimoto sind kein Widerspruch .....	79
Veränderungen beginnen im Kopf.....	86
Nicht ohne meine Medizin .....	89
Behandlungsoptionen der Hashimotothyreoiditis – eine Übersicht.....	95
Hormonelle Behandlung der Schilddrüsenunterfunktion.....	103
TSH: nicht mehr da .....	107
Ausprägungen und Behandlungen der autoimmunen Reaktion .....	111
Mögliche Tests zur Ermittlung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten .....	118
Entzündungen als Trigger der Autoimmunreaktion ...	120
Behandlung durch direkte Immunmodulation .....	123
Behandlung hormoneller Dysbalancen im Alltag .....	125
3. Mindset und psychologische Strategien.....	139
Du bist, was du denkst .....	141
Das Glas ist halb voll, nicht halb leer .....	145
Tipps für dein tägliches Wohlbefinden.....	147

4. Dickmacher Hashimoto?.....	151
Der Stoffwechsel in der Hypothyreose .....	153
Regulierende Maßnahmen .....	157
Du bist nicht allein .....	158
So nimmst du gesund und langfristig ab.....	160
Heißhunger während einer Diät.....	178
Intermittierendes Fasten.....	181
Remission – aber das Gewicht bleibt.....	183
5. Kinderwunsch.....	187
Von unfruchtbar zu Zweifachmama .....	189
Der Zusammenhang zwischen Hashimoto und unerfülltem Kinderwunsch .....	193
6. Bewegung und sportlicher Lifestyle .....	197
Sport – wie, wie viel und was?.....	199
Sport und Autoimmunerkrankungen.....	201
7. Unzertrennlich: Hashimoto und der Darm.....	205
8. Ernährung .....	211
Wie ernähre ich mich also heute?.....	213
Meine Ernährungsroutine .....	216
Gluten: Wo ist es drin und wie können wir es vermeiden? .....	222
Und was ist mit Hafer? .....	223
Süßstoffe: Welche ja, welche nein?.....	223
Kohlenhydrate clever einplanen.....	224
Vegane Ernährung? .....	227

## Inhalt

9. Nahrungsergänzungsmittel .....	229
Meine täglichen Booster .....	231
Prima Proteinpulver .....	233
10. Einkaufsliste: Do's und Don'ts der Hashi-Küche... ..	237
Was nicht fehlen darf .....	239
11. Tipps für die tägliche Küche und für unterwegs... ..	247
Simones Tipps .....	249
Yavis Tipps .....	252
12. Wie erkläre ich anderen, was mit mir los ist?... ..	257
13. Zusammenfassung und abschließende Worte ... ..	265
Danksagung .....	271
Quellen .....	275