

IZABELLA
WENTZ

Autorin des
Weltbestsellers
Hashimoto im Griff

DAS HASHIMOTO KOCHBUCH

ERNÄHRUNGSPÄNE UND ÜBER 125 HEILENDE REZEPTE
FÜR EINE GESUNDE SCHILDDRÜSE

riva

©2019 des Titels »Das Hashimoto Kochbuch« von Izabella Wentz (ISBN 978-3-7423-1063-7)
by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Infor-
mationen unter: www.m-vg.de



Inhalt

Einführung 5

1. Hashimoto und das
Heilpotenzial der Ernährung 15

2. Grundlagen der Ernährung 33

3. Ein maßgeschneidertes
Ernährungsprogramm 67

4. So funktioniert's!
Gewohnheiten, Gerätschaften
und Strategien für den Weg
zum Erfolg 97

5. Häufige Fragen 125

Ernährungspläne 131

Rezepte 144

Danksagung 358

Referenzen 360

Register 361

Meinen geschätzten Lesern gewidmet –
auf dass *Das Hashimoto-Kochbuch* Ihre Selbstheilungskräfte
zum Leben erwecken möge!

Einführung

Wenn Sie dieses Buch zur Hand nehmen, stellen Sie sich vielleicht die Frage: Wieso schreibt ausgerechnet eine Pharmakologin ein Kochbuch? Ganz einfach, weil ich weiß, dass alle Substanzen, die wir unserem Körper zuführen, einen tiefgreifenden Einfluss auf unser Wohlbefinden haben können.

Als Apothekerin habe ich unzählige Stunden mit dem Studium der Pharmakologie verbracht, der Lehre darüber, wie verschiedenste Moleküle mit den Zellen und dem Gewebe unseres Körpers interagieren. Bei dem Begriff Pharmakologie denken wir in der Regel nur an synthetische Stoffe wie beispielsweise rezeptpflichtige Medikamente, doch umfasst die Pharmakologie natürlich die Erforschung jeglicher Substanzen, die unsere Physiologie und Biologie beeinflussen – ganz gleich, ob diese synthetisch sind, in der Natur vorkommen oder von unserem Körper produziert werden.

Ich wurde Pharmazeutin, weil ich von der Tatsache fasziniert war, dass winzige Mengen bestimmter Substanzen eine so tiefgreifende Wirkung auf uns Menschen haben können. Mich überraschte, dass die bescheidene Dosis von 20 Milligramm Lisinopril den Blutdruck eines 90 Kilogramm schweren Mannes senken konnte und dass nur

wenige Mikrogramm LSD (ein Mikrogramm entspricht einem Hundertstel Milligramm) denselben Mann zum Halluzinieren bringen konnten!

Genau wie die winzigen Mengen an Substanzen, die wir in Medikamenten finden, können auch winzige Mengen an Stoffen, die in unseren alltäglichen Nahrungsmitteln vorhanden sind, tiefgreifende Effekte auf unseren Körper haben. Nahrungsmoleküle senden Tag für Tag Tausende von Nachrichten durch unseren Körper! Die richtigen Nahrungsmittel schicken positive und nährenden Botschaften, schenken uns jede Menge Energie, schimmerndes Haar, makellose Haut und lassen unseren Körper funktionieren wie die Hochleistungsmaschine, die er von Natur aus ist. Die falschen Lebensmittel senden dagegen negative Signale aus und können Entzündungsprozesse, Schmerzen und unzählige andere Symptome auslösen.

So, wie wir Medikamente gezielt dazu einsetzen, um unseren Körper zu beeinflussen, können wir auch Nahrung als Medizin einsetzen! Ich nenne diesen Ansatz Ernährungspharmazie. Auf Ihrem Weg zur Gesundheit kann das Essen ein mächtiger Verbündeter sein. Und genau so, wie Sie darauf vertrauen, dass die Medikamente, die Sie

einnehmen, die richtigen für Ihren Körper sind, sollten Sie auch Ihre Ernährung maßgenau auf Ihre Bedürfnisse zuschneiden, um optimal zu profitieren.

Unzählige Stunden Forschungsarbeit, meine eigene Hashimoto-Geschichte und meine Arbeit mit Tausenden von Hashimoto-Betroffenen haben mich Folgendes gelehrt: Obwohl jeder Patient einzigartig ist, gibt es kalkulierbare und reproduzierbare Ernährungsstrategien, die bei den meisten Menschen anschlagen, die an Hashimoto-Thyreoiditis leiden. Hierunter versteht man eine Autoimmunerkrankung, bei der die Schilddrüse attackiert wird. In den meisten Industrieländern, etwa in den Vereinigten Staaten, ist sie die häufigste Ursache für die Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose). Viele dieser Ernährungsstrategien funktionieren vermutlich auch bei Menschen, die an anderen Autoimmunerkrankungen leiden.

Durch meine wissenschaftlichen Recherchen und meine Arbeit mit Hashimoto-Patienten habe ich herausgefunden, dass Nährstoffmangel, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, gestörte Stressantworten, ein verzögerter Toxinabbau, eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut sowie Infektionen Hashimoto auslösen können. Was haben alle diese Dinge gemeinsam? Meiner »Hashimoto-Sicherungstheorie« zufolge deuten alle diese Faktoren darauf hin, dass unser Körper fortlaufend Signale empfängt, die ihm zeigen, dass unsere Welt kein sicherer Ort ist und er gut daran tut, in einen Energiesparmodus zu schalten.

DIE SICHERUNGSTHEORIE

Die Hashimoto-Sicherungstheorie ist ein Ergebnis meiner Arbeit mit Tausenden von Hashimoto-Betroffenen und dem Studium der Biologie, Medizin, adaptiven Physiologie sowie der wichtigsten Theorien über Autoimmunerkrankungen, einschließlich Zuschauereffekt, molekularer Mimikry, auf die Schilddrüse gerichteter Autoimmunität und dem sogenannten »dreibeinigen Hocker« der Autoimmunität. Letzterer wurde entwickelt, um besser zu verstehen, warum so viele Menschen diese häufige Erkrankung entwickeln.

Im Kern handelt es sich hierbei um die These vom Überleben. Die Wissenschaft hat gezeigt, dass die Schilddrüse mit unserem Immunsystem zusammenarbeitet, um unsere Umgebung wahrzunehmen und uns beim Überleben zu helfen. Einer Studie von 2013 zufolge kann die Schilddrüse Gefahr »wittern« und eine entzündliche Autoimmunantwort initiieren, die gegen sie selbst gerichtet ist. Die hieran beteiligten Moleküle sind als Alarmine (danger-associated molecular patterns = DAMPs) bekannt.

Ein unter der Bezeichnung »adaptive Physiologie« (adaptive physiology) bekanntes Konzept postuliert, dass unser Körper chronische Krankheiten als Anpassung oder Antwort auf unsere Umwelt entwickelt. Anders ausgedrückt kommt der chronischen Erkrankung eine Schutzfunktion zu. Dies erscheint unlogisch, macht jedoch Sinn, wenn man die Reaktion als Ausdruck unseres angeborenen Überlebensinstinktes auffasst.

Unser Körper hat sich entwickelt – oder wurde genial konzipiert –, um zwei vorrangige Ziele zu verwirklichen: Er hilft uns erstens zu überleben und zweitens uns fortzupflanzen und dadurch unseren Fortbestand zu sichern. Um uns die besten Überlebenschancen zu bieten (als Individuum und als Art), nimmt unser Körper konstant die Signale unserer Umwelt auf und passt sich daran an.

Zusätzlich zu Raubtieren, Infektionen und Unfällen stellte die Nahrungsknappheit eine der größten Bedrohungen für das Überleben der frühen Menschheit dar. Eine sehr effektive Strategie, um eine Hungersnot zu überleben, besteht darin, unseren Stoffwechsel so herunterzufahren, dass wir weniger Kalorien benötigen. Der Körper erreicht dies, indem er die Aktivität der Schilddrüse drosselt, der wichtigsten Drüse für den Stoffwechsel.

Meiner Meinung nach entwickelten schon die frühen Menschen die Neigung zu Schilddrüsenstörungen, weil ihnen diese halfen, Hungersnöte zu überleben! Viele der Überlebenden zählen vermutlich zu unseren Vorfahren, die diesen »Vorteil im Überlebenskampf« an diejenigen vererbt haben, die in Zeiten der Gefahr mit Schilddrüsenstörungen reagieren und in der Folge Schilddrüsenerkrankungen entwickeln.

Wir definieren uns gern als moderne Menschen, doch in Wahrheit leben wir immer noch in einem Körper, der auf Gefahr auf dieselbe Weise wie der unserer Urahnen reagiert. Heutzutage treten Hungersnöte in den Industrieländern kaum noch auf – doch senden wir unserem Körper genau dieselben

Signale, indem wir verarbeitete Lebensmittel (Dinge, die kaum noch Nährwert haben und die unsere Vorfahren schwerlich als Nahrung klassifiziert hätten) essen, eine kalorienreduzierte Diät einhalten, Nahrung zu uns nehmen, die Entzündungen oder Verdauungsprobleme fördert oder sogar aus Stress essen. All dies meldet dem Körper, dass die Nahrung knapp ist und wir unter einer Hungersnot leiden. Das, was wir essen (oder nicht essen), übermittelt unserem Körper gegebenenfalls, dass unsere Umgebung nicht sicher ist und wir besser in den Überlebensmodus schalten sollten.

Wenn Sie unter einer Schilddrüsenerkrankung leiden, sollten Sie Ihrem Körper also dafür danken, dass er diese geniale Konzeption besitzt: Diese trägt dazu bei, Sie zu beschützen und Ihnen beim Überleben zu helfen. Denken Sie auch darüber nach, was Ihren Körper zu der Annahme bringt, er müsse es mit einer Hungersnot, mit Krieg, einer toxischen Krise oder Krankheit aufnehmen.

WIE SIE IHREM KÖRPER SAGEN, DASS ER SICH SICHER FÜHLEN DARF

Ich halte mich für eine Problemlöserin, ein Versuchskaninchen und für jemanden, der Muster erkennen kann – für eine Person, die mit allen verfügbaren Hilfsmitteln Puzzle-teile zusammenfügt. Ich habe weder sportliche noch künstlerische Neigungen, aber ganz sicher eine Begabung, große Mengen an Informationen zu analysieren und Muster zu erkennen. Und aus der Analyse der mit

Hashimoto verbundenen Muster und Probleme lässt sich für mich klar ableiten, dass es grundsätzliche Dinge gibt, die jeder mit Hashimoto tun kann, um sich besser zu fühlen. Ein Weg, um autoimmune Schilddrüsenerkrankungen zuverlässig zu überlisten, besteht darin, Ihrem Körper zu vermitteln, dass keine Gefahr droht!

Wäre es nicht genial, wenn wir unserem Immunsystem einfach die Botschaft schicken könnten, dass es damit aufhören soll, unsere Schilddrüse und unseren Körper zu attackieren, weil wir in dieser unsicheren Welt gerade relativ sicher sind? Ich habe super Neuigkeiten – das können wir! Der Schlüssel dafür besteht darin, *mit unserem Körper in einer Sprache zu kommunizieren, die er auch verstehen kann*. Einfach ausgedrückt: Sie sollten die Dinge weglassen, die Ihr Immunsystem glauben lässt, es müsse die körpereigenen Ressourcen schützen – und die Dinge zuführen, die es dazu bringt, sich sicher zu fühlen.

DER WEG ZU VERÄNDERUNG

Nun bin ich aber nicht nur eine Fachfrau in Sachen Gesundheit, die ihre Erkenntnisse teilt – ich bin gleichzeitig eine Patientin, die vieles aus eigener Anschauung kennt. Meine eigene Reise zur Gesundheit stellt die treibende kreative Kraft hinter diesem Hashimoto-Kochbuch dar, was ebenso für meine anderen beiden Bücher gilt, nämlich *Hashimoto im Griff: Endlich beschwerdefrei mit der richtigen Behandlung* und *Das Hashimoto-Programm: Gesund in 90 Tagen*; sowie für meine Rootcology-Nahrungsergänzungspräparate

und eine Fülle anderer Lösungen, die bei Hashimoto hilfreich sind.

Im Alter von 27 Jahren erhielt ich die Diagnose einer »unheilbaren« Autoimmunerkrankung, die man unter dem Namen Hashimoto-Thyreoiditis kennt. Meine Diagnose bekam ich nach vielen Jahren frustrierender, schmerzhafter und auch kräftezehrender Symptome. Einige davon beeinträchtigten mich im Grundstudium, weitere entwickelten sich während meiner Promotion und wieder andere tauchten auf, als ich meine Arbeit als klinische Pharmazeutin aufnahm. Es hatte den Anschein, dass ich von Jahr zu Jahr mehr und mehr Symptome entwickeln würde. Was als Depression und Müdigkeit begann, führte schließlich zum Reizdarmsyndrom (RDS), zu Panikattacken, Säure-Reflux, chronischem Husten, ganzjährigen Allergien, Hirnleistungsstörungen, Gedächtnisausfällen, emotionaler Fehlregulation, Herzrasen, Haarausfall, Kälteunverträglichkeit, trockener und stumpfer Haut, Karpaltunnelsyndrom in beiden Armen – und der plötzlichen, alarmierenden Erkenntnis: »Hilfe, meine Jogginghosen werden zu eng!«

Wie bei vielen anderen Schilddrüsenpatienten auch dauerte es bei mir mindestens zehn Jahre, bis die richtige Diagnose gestellt wurde. Lassen Sie mich ganz klar festhalten, dass es nicht an einem Mangel an Einsatz lag. Ich konsultierte zahllose Ärzte, die mich mit verschiedenen, wenig hilfreichen Schlagworten abspeisten: »Sie sind einfach gestresst«, »Sie sind depressiv«, »Sie haben wahrscheinlich RDS«, ganz zu schweigen von meinem absoluten Lieblings-Statement

»Sie werden einfach älter« – und das im reifen Seniorenalter von 25 Jahren!

Als die Diagnosen Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion auf dem Tisch lagen, war ein Teil von mir erleichtert und voller Hoffnung – endlich hatte ich die Antwort (und vielleicht eine Lösung) für alle meine Symptome! Als Pharmazeutin kannte ich mich mit der Medikation von Schilddrüsenleiden aus und war angetan von der Vorstellung, einfach eine Tablette zu schlucken, um die Hormone zu ersetzen, die mein Körper nicht mehr herstellte.

Gleichzeitig war ein anderer Teil von mir am Boden zerstört: Ich hatte eine unheilbare Autoimmunerkrankung. Die Krankheit würde voranschreiten und sich vermutlich von Jahr zu Jahr verschlimmern, meine Schilddrüse mit jedem neuen Tag immer stärker geschädigt werden! Zusätzlich bestand die Gefahr, im Lauf der Zeit eine zweite oder dritte Autoimmunkrankheit zu entwickeln! Der Schulmedizin zufolge konnte man nichts anderes tun, als zusätzliche Schilddrüsenhormone einzunehmen (die aber das Fortschreiten der Krankheit nicht aufhalten würden). Und es gibt, wie ich aus eigener Erfahrung lernte, viele Betroffene, die trotz der Einnahme von Medikamenten weiterhin unter verschiedensten Symptomen leiden.

Als Pharmazeutin und vernünftig denkender Mensch glaube ich fest an den Zusammenhang von Ursache und Wirkung. Ich wollte wissen, ob ich irgendetwas tun könnte, um meinen Zustand zu verbessern, und ob mein Lebensstil in irgendeiner Weise dazu beitrug, meine Krankheit zu ver-

schlimmern. Durch meine pharmazeutische Ausbildung war ich sowohl mit der Wirkung von Arzneimitteln als auch mit den Auswirkungen des Lebensstils auf die Gesundheit vertraut. Menschen mit chronischen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und hohem Cholesterinspiegel empfahlen wir häufig, es zunächst mit einer Änderung des Lebensstils, etwa der Ernährungsgewohnheiten, zu versuchen – die Medikamente standen erst an zweiter Stelle. Und auch wenn es ohne Medikamente nicht ging, rieten wir dennoch dazu, die Lebensgewohnheiten kritisch unter die Lupe zu nehmen.

Auch wenn man ins Kalkül zieht, dass die schulmedizinischen Empfehlungen zur Änderung des Lebensstils nicht ganz das Gelbe vom Ei sind, haben wir es doch wenigstens versucht. Und immerhin gab es berechtigte Hoffnung, dass sich der Zustand der Patienten dadurch verbessern und der Krankheitsverlauf vielleicht sogar umkehren würde.

Doch zur Zeit meiner Diagnose war die einzige Art der Intervention, die von Endokrinologen bei Hashimoto empfohlen wurde, die Einnahme von Medikamenten. Verstehen Sie mich nicht falsch – als Pharmazeutin liebe ich den Einsatz von Arzneimitteln (natürlich nur, wenn er angemessen ist). De facto war der richtige Einsatz passender Medikamente eine Passion von mir und auch die Grundlage meiner Ausbildung. Ich erwarb nach meinem Hochschulabschluss sogar Zusatzqualifikationen im Medikationsmanagement und war als beratende klinische Pharmazeutin tätig, um den Medikamenteneinsatz zu optimieren.

Ich glaube immer noch fest daran, dass die richtigen Medikamente, für die richtige Person, zur richtigen Zeit definitiv lebensverändernd (und manchmal lebensrettend) sein können. Aber ganz ehrlich: Es ist einfach nicht realistisch, dass eine winzige Menge einer Substanz unseren Körper im positiven Sinne auf Heilung einstimmt, wenn gleichzeitig Tausende anderer Substanzen negative Krankheitssignale aussenden. Dies ist der Grund, warum viele Patienten, die Schilddrüsenmedikamente (ganz gleich ob synthetische, natürliche oder Kombipräparate) einnehmen, dennoch mit Symptomen zu kämpfen haben, genau wie es bei mir der Fall war.

Als ich begann, Schilddrüsenhormone einzunehmen, war ich voller Hoffnung. Und sie halfen wirklich! Statt zwölf Stunden schlief ich fortan nur noch elf (und ich war glücklich, diese Extrastunde zu haben), und ich brauchte in Südkalifornien auch nicht länger zwei Pullover übereinander und dazu noch einen Schal zu tragen. Aber ich litt weiterhin unter dem Karpaltunnelsyndrom, was die Arbeit am Computer sowie Yoga fast unmöglich machte, weiterhin unter Erschöpfung, die meine Ziele und mein soziales Leben behinderte, und zusätzlich unter Durchfall, Magenschmerzen und saurem Reflux, was zu peinlichen Situationen bei Meetings und Präsentationen führte. Hinzu kam Haarausfall, der meine Löwenmähne auf ein Drittel der früheren Pracht reduzierte, und Heerscharen anderer Symptome.

Meine Symptome und die gewaltige Menge an Schilddrüsenantikörpern (zum Zeitpunkt meiner Diagnose lagen meine Thy-

reoperoxidase-Antikörper über 2000 Internationale Einheiten pro Milliliter, meine Thyreoglobulin-Antikörper bei 600 Internationale Einheiten pro Milliliter) sowie der Wunsch, der Ursache meiner Erkrankung auf die Spur zu kommen, brachten mich dazu, immer tiefer in die Thematik einzusteigen und herauszufinden, ob es etwas gäbe, was mir helfen könnte.

Und so begann meine Suche nach Veränderungen im Lebensstil, die sich positiv auf Hashimoto auswirken können. Hierzu gehörte die Analyse der jüngsten und wichtigsten wissenschaftlichen Literatur (ja, ich bin ein professioneller Nerd), die Sichtung verschiedener Online-Patientenforen (ist es nicht super, wie einfach wir dank Internet Zugriff auf die Erfahrungen anderer haben) und das Eintauchen in zahllose Gesundheitsratgeber. Dazu kam die Teilnahme an Gesundheitskonferenzen, Gespräche mit Gesundheitsfachpersonal, eine professionelle Ausbildung in integrativer und ganzheitlicher Medizin. Und – ganz wichtig – ich machte mich selbst zum menschlichen Versuchskaninchen für verschiedenste Maßnahmen mit dem Ziel, mich endlich wieder wie ein Mensch zu fühlen und meine Krankheit zum Rückzug zu zwingen.

Ich war regelrecht schockiert, als ich herausfand, dass meine drei Jahre währenden Kämpfe mit saurem Reflux und chronischem Husten und mein zehnjähriges Ringen mit dem Reizdarmsyndrom innerhalb von drei Tagen beendet waren – einfach indem ich zwei Nahrungsmittel wegließ, auf die ich empfindlich reagierte! Auch andere Symptome verschwanden rasch und schließlich

lernte ich, meinen Körper richtig zu ernähren und auf seine mehr oder weniger subtilen Signale zu hören, die mir verrieten, dass etwas nicht stimmte!

Gerade noch rechtzeitig schaffte ich es, meine Schilddrüsenantikörper in Remission zu bringen, das Karpaltunnelsyndrom loszuwerden und wieder einen flachen Bauch zu bekommen, der sich unter endlosen Blähungen und Magenschmerzen versteckt hatte. Kurzum, ich wurde wieder ein insgesamt gesunder, glücklicher und fitter Mensch (ohne Panikattacken, Gefühlsschwankungen oder Stimmungstiefs).

Das vielleicht Wichtigste an meiner Heilung ist, dass ich wieder in der Lage war, meine Träume zu leben, sie zu Zielen zu machen und in der Realität umzusetzen. Benommenheit, Erschöpfung und Schwäche verschwanden und dahinter tauchte die robuste und leistungsstarke Persönlichkeit auf, die sich die ganze Zeit dahinter verborgen hatte. Endlich hatte ich die Möglichkeit, so zu werden, wie ich es als kleines Mädchen gehofft hatte. Ich mauserte mich von einer erschöpften, launischen und von Selbstzweifeln geplagten Couch-Potato, die kaum für sich selbst sorgen konnte, zu einer Frau, die sich an den meisten Tagen so fühlt, als könne sie alles vollbringen, was sie möchte. Mein Kopf funktioniert wieder und ich kann kaum zum Ausdruck bringen, wie sehr mich dies mit Selbstvertrauen erfüllt. Ich bin zur Autorin geworden, zur Dokumentarfilm-Regisseurin und sogar zur frischgebackenen Mutter – alles Dinge, die ich während meiner Krankheit nie für möglich gehalten hätte. Ich kann es kaum fassen, wie sich mein Leben

dadurch verändert hat, dass mein Körper geheilt ist.

Der Schmetterling ist ein Symbol für Wandel und Veränderung und manchmal kommt mir der Gedanke, dass es kein Zufall ist, dass die Schilddrüse die Form eines Schmetterlings hat. Wenn Sie sich nicht länger als Opfer Ihrer Krankheit fühlen und Ihrer Kraft vertrauen, wird Ihre Schilddrüsenerkrankung möglicherweise zum Schlüssel für Ihre Wandlung zu der Person, die tief in Ihnen angelegt ist. Ich liebe die Redensart: Genau dann, wenn die Raupe denkt, dass ihre Welt untergeht, wird sie zum Schmetterling!

Schlussendlich fand ich durch meinen eigenen Körper und die Arbeit mit Tausenden von Hashimoto-Betroffenen heraus, dass Hashimoto in den meisten Fällen eine *vielfältige Herangehensweise* erfordert. Die für Hashimoto typischen Symptome resultieren oftmals aus einer Kombination von Schilddrüsenhormonen, die nicht im Gleichgewicht sind, Nährstoffdefiziten, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, einer reduzierten Fähigkeit, mit Stress beziehungsweise Giftstoffen umzugehen, Durchlässigkeit des Darms und mitunter einer oder mehreren chronischen Infektionen.

All dies mag kompliziert erscheinen und sich nach einem langen, schwierigen Weg anhören, doch gibt es eine gute Nachricht: Das, was Sie essen, ist der Meilenstein auf dem Weg zurück zur Gesundheit, und eine Umstellung der Ernährung kann Ihre Symptome gravierend verbessern und Ihre Krankheit in einigen Fällen komplett in die Remission bringen. Veränderungen in

Sachen *Gesundheit und Wohlbefinden* beginnen oft mit dem, was Sie Ihrem Körper zuführen – also nehmen Sie den Brennstoff ins Visier, der Sie am Laufen hält! Und ja, Sie werden sich wieder schön, fit, entspannt und rundum gesund fühlen!

IM FOKUS: DIE ERNÄHRUNG

Als ich entdeckte, wie sehr mir Veränderungen in Lebensstil und Ernährung sowie die funktionelle Medizin halfen, wollte ich die Welt daran teilhaben lassen. Als Heilerin und empathischer Mensch tat es mir leid, dass Millionen Menschen unnötig litten, da sie keinen Zugriff auf diese lebensverändernden Informationen hatten. Obwohl ich immer eher zurückhaltend (dabei aber sehr zuvorkommend) gewesen bin, war mir klar, dass diese Informationen wichtiger als meine Privatsphäre waren und ich sie mit anderen teilen musste. Und ich wusste, dass meine Ausbildung als Pharmazeutin (mit berufsmäßig skeptischem Blick auf alles, was nicht der Schulmedizin entspricht) und meine Geschichte als Patientin, die sich mit dem Krankheitsgeschehen genau auskannte, mich dafür prädestinierten, meine Erkenntnisse in die Welt zu tragen!

Sobald ich herausgefunden hatte, dass ich meinen Gesundheitszustand beeinflussen konnte, erschienen mir meine Energie und meine Möglichkeiten nahezu unbegrenzt. So beschloss ich, einen lebenslang gehegten Traum umzusetzen: ein Buch über meine Erfahrungen und mein neu gewonnenes Wissen zu schreiben. Obwohl mein Englischlehrer in der Oberschule meine

Aufsätze für melodramatisch und unzusammenhängend und meinen Humor für abgedroschen hielt, beschloss ich, meine Komfortzone zu verlassen und mein erstes Buch zu veröffentlichen, *Hashimoto im Griff: Endlich beschwerdefrei mit der richtigen Behandlung*. Das »Hashimoto-Ursachenbuch«, wie die Leser es nannten, erschien 2013 und wurde überraschend zum *New-York-Times*-Bestseller. Doch wirklich erschüttert war ich über die riesige Anzahl von Menschen, die das Buch lasen und mir berichteten, dass sie sich selbst darin wiederfanden, dass ich dieselben Gefühle beschrieb, die auch sie hatten. Mich erstaunte, wie viele Menschen mit Hashimoto nach Wegen suchten, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Ich freute mich auch über die Rückmeldungen, die besagten, das Buch wäre so einfach geschrieben, dass man es in einem Rutsch durchlesen könnte (und meine Kalauer halfen offenbar dabei, die Informationen besser verdaulich zu machen).

In *Hashimoto im Griff* habe ich ein Kapitel den verschiedenen Diäten gewidmet, die im Ruf standen, Hashimoto und andere Autoimmunerkrankungen rückgängig machen zu können. Damals bestand mein Ziel darin, andere zu ermutigen und in die Lage zu versetzen, den Ursprung ihres Leidens zu erkennen – anders ausgedrückt, die Trigger zu identifizieren, die zu Hashimoto führten –, und ihnen das Rüstzeug mitzugeben, das ihnen ermöglichen sollte, sich besser zu fühlen. Das Buch war eine Gebrauchsanweisung für den Heilungsprozess, doch in vielerlei Hinsicht auch eine Do-it-yourself-Anleitung – für die erfolgreiche Umset-

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