

Vanessa Blumhagen

Mein Leben mit Hashimoto

Jeden Tag wurde ich
dicker und müder
&
Die Hashimoto-
Diät

mvgverlag 

© des Titels »Mein Leben mit Hashimoto« (ISBN 978-3-96882-869-6) 2017 by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

1. Auflage der Sonderausgabe 2017

© 2017 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Die Originalausgabe von *Jeden Tag wurde ich dicker und müder. Mein Leben mit Hashimoto* ist 2014 in der 7. Auflage erschienen. © 2013 by mvg Verlag.
Redaktion: Dr. Diana Zilliges, Murnau
Satz: Georg Stadler, München

Die Originalausgabe von *Die Hashimoto Diät. Wie Sie trotz Ihrer Krankheit schlank und fit werden und sich in Ihrem Körper wohlfühlen* ist 2014 in der 5. Auflage erschienen. © 2014 by mvg Verlag.
Redaktion: Antje Steinhäuser, München
Satz: Grafikstudio Foerster, Belgern

Umschlaggestaltung: Laura Osswald
Umschlagabbildung: © Oliver Reetz
Satz: Grafikstudio Foerster, Belgern
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-869-6
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-121-0
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-122-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Vanessa Blumhagen

*Jeden Tag
wurde ich
dicker und
müder*

Mein Leben
mit Hashimoto

mvgverlag 

© des Titels »Mein Leben mit Hashimoto« (ISBN 978-3-86882-869-6) 2017 by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

KAPITEL 1

Ein Gehirntumor? Multiple Sklerose? Oder bilde ich mir alles nur ein ... Meine Geschichte

Die Ampel sprang auf Rot und ich hielt an der Linie an. Die Menschen schlenderten über den Zebrastreifen am Mühlenkamp im Hamburger Stadtteil Winterhude. Es war ein sonniger Herbsttag im Oktober 2008. Ich hatte das Verdeck meines Autos aufgemacht und spürte die angenehme Wärme. Den Wagen hatte ich erst vor ein paar Tagen einem Freund abgekauft. Ein grauer Porsche Boxster mit cognacfarbenen Ledersitzen, sieben Jahre alt, aber schon lange mein Traumwagen. Ich hatte über Wochen mit dem Vorbesitzer gefeilscht, bis er ihn mir für einen bezahlbaren Preis überließ. Jetzt saß ich in dem Schmuckstück – und hätte eigentlich überglücklich sein müssen. Doch irgendetwas stimmte nicht. Ich fühlte mich nicht gut, irgendwie ...

Mit diesem diffusen Gefühl begann eine Reise, eine Suche, die mein ganzes Leben verändern sollte. Heute kann ich wieder lachen und mache Pläne, aber in den letzten vier Jahren gab es Phasen, da waren meine Gedanken sehr dunkel und ich hatte alle Hoffnung auf Besserung verloren. Zum Glück habe ich mich immer wieder aufgegriffen und weitergesucht, ich habe Freunden und der Familie viele Sorgen bereitet, Ärzte genervt – und auch mal einen Rausschmiss provoziert. Ohne all das wäre es mir heute nicht möglich, dieses Buch zu schreiben.

Neben den leichten Stimmungsschwankungen plagten mich damals auch Schmerzen im unteren Rücken, vor allem beim Sport. Meine Trainerin schickte mich zur einer Osteopathin, die sich redlich um mich bemühte, nach ein paar Sitzungen aber entnervt aufgab. Die Beschwerden wurden einfach nicht besser. Auf ihre Empfehlung hin ging ich zu einem Allgemeinmediziner. Dr. S. schaute sich meinen Rücken an, nahm Blut ab und hörte sich geduldig an, was ich ihm zu erzählen hatte. Er machte eine Schwermetallausleitung und fand in meinem Blut Anzeichen für diverse Lebensmittelunverträglichkeiten. Ich sollte Eier, Soja, Kuhmilchprodukte und Schafmilch, Cashewkerne und Kichererbsen meiden. Gut, dachte ich, wenn's mir dann besser geht. Ich konnte noch nicht ahnen, wie wichtig dieser Arzt in den kommenden Monaten und Jahren noch für mich werden würde ...

Zu dieser Zeit fing auch mein Gewicht an, langsam zu steigen, ohne Erklärung und ersichtlichen Grund. Das störte mich, natürlich! Vor allem, weil damals mein Fernsehengagement richtig losging. Einmal pro Woche war ich jetzt live und in voller Größe (und Breite) bei RTL *Punkt 6* und *Punkt 9* zu sehen. Damals noch im Stehen. Problemzonen kaschieren war da schwer möglich. Auch wenn keiner etwas sagte, ich fühlte mich nicht wohl im Kreis der ganzen schmalen Grazien.

So zogen sich die Monate hin, und trotz strenger Ernährungsregeln wurde ich immer unzufriedener und mein Körpergefühl nicht besser. Im Herbst 2009 war die Schauspielerin Anna Loos tagelang in den Medien, weil sie mit einer homöopathischen Kur innerhalb kürzester Zeit 15 Kilo abgenommen hatte. Im Gespräch mit ihrer Managerin verriet die mir, worum es sich dabei handelte und dass auch sie selbst mit der Methode schon mäch-

tig Gewicht verloren hatte. Das ist meine Chance, dachte ich. Zufälligerweise war bei mir um die Ecke ein Heilpraktiker, der diese »Sanguinum«-Kur anbot. Kurz entschlossen machte ich dort einen Termin, und ein paar Tage später begann ich damit: Dreimal pro Woche bekam ich nun eine Spritze mit homöopathischen Mittelchen in den Po. Dazu musste ich meine Ernährung umstellen. Ich durfte keine Kohlenhydrate mehr essen, nur fettarmes Fleisch und Fisch, dazu viel Gemüse und Salat. Kein Obst, keine Nudeln, kein Reis oder Brot. Es dauerte ein bisschen, bis sich Erfolge einstellten. Ganz langsam ging mein Gewicht aber dann ein paar Kilo runter. Ich fühlte mich toll! Viele sprachen mich darauf an, sagten mir, wie gut ich aussähe. Schlussendlich war ich bei 57 Kilo angekommen.

Wenn ich mir heute die Bilder anschau, denke ich, das war ein bisschen zu viel des Guten. Aber damals war ich einfach nur beflügelt und zufrieden. Ich fühlte mich wach, fit und belastungsfähig. Alles ist wieder gut, dachte ich. Heute glaube ich, dass ich damals einen ordentlichen Entzündungsschub der Schilddrüse hatte, der rein zufällig mit der homöopathischen Abnehmkur einherging. Im Januar 2010 begann dann der heftige Absturz, von heute auf morgen.

Es geht bergab

Mit rasanter Geschwindigkeit verschlechterte sich mein Zustand. Ich wusste gar nicht, wie mir geschah. Es war einfach furchtbar und ich total hilflos! Gerade noch ging es mir blendend – und von jetzt auf gleich fühlte ich mich elend. Mein Gewicht stieg langsam, aber stetig wieder an. Ich schlief schlecht, war ständig müde und hatte »Watte im Kopf«. Ich konnte ein-

fach nicht mehr richtig nachdenken. Ich hatte oft Schwierigkeiten, die passenden Wörter zu finden, und war auf einmal nicht mehr so schlagfertig und spontan wie sonst. Allmählich wurde meine Monatsregel immer schwächer, bis sie ganz ausblieb. Meine normalerweise puppenartig-perfekte Haut verwandelte sich in eine unberechenbare Zone. Einerseits war sie trocken und empfindlich, dann wieder bekam ich Pickel wie ein pubertierender Teenager. Besonders unangenehm war mir das, wenn ich bei RTL in der Maske saß und geschminkt wurde. Oder beim Friseur: Selbst auf der Kopfhaut konnte man die Knubbel spüren. Ich betete beim Haarewaschen still, dass es für die netten jungen Damen und Herren nicht zu ekelig war. Sie haben sich aber nie etwas anmerken lassen.

Richtig gefährlich wurde es, als meine Füße und Hände begannen, von jetzt auf gleich einfach einzuschlafen. Es kam mehr als einmal vor, dass ich an der Ampel anfahren wollte, aber in den paar Sekunden, in denen ich stand, das Gefühl aus meinen Füßen gewichen war. Mit heftigem Auftreten und Trampeln auf der Bodenplatte ging es dann meist schnell wieder. Hinter mir hupte es wütend, was die Situation nicht unbedingt angenehmer machte. Ich war nach jeder dieser Episoden nass geschwitzt, mein Herz raste und ich war froh, wenn ich heil angekommen war und aussteigen konnte. Nachts wachte ich regelmäßig auf, weil ein Arm oder Bein sich plötzlich wie ein toter Klumpen anfühlte, weil er eingeschlafen war. Wie ein wild gewordenes Rumpelstilzchen hüpfte ich ums Bett, um wieder Leben in die Gliedmaßen zu bringen. Oder ich schlug wie besessen meine Arme gegeneinander, bis sich ein leichtes Kribbeln einstellte und ich langsam spürte, dass das taube Anhängsel wieder zu mir gehörte. Natürlich wachte mein Mann jedes Mal auf und schaute mich entsetzt

an. Aber er gewöhnte sich schnell an das nächtliche Spektakel, raunte meist nur etwas von »armes Ding« und drehte sich seufzend zur anderen Seite, um sofort wieder einzuschlafen.

Gleichzeitig veränderte sich auch mein Schriftbild. Ich hatte nie eine typische Mädchenhandschrift, eher ausladend und platzgreifend, schwungvoll, aber gleichmäßig. Doch plötzlich krakelte ich unleserliche Zeichen und Symbole aufs Papier. Ich hatte kein richtiges Gefühl mehr für den Stift in meiner Hand. Das kannte ich eigentlich nur, wenn ich früher nach zwei, drei Wochen Urlaub zum ersten Mal wieder einen Kuli in die Hand nahm. Die ersten Worte wirkten ungewohnt ungelenkt, aber dann hatte man seine Schrift wieder gefunden. Nur diesmal hatte ich lange keinen Urlaub mehr gemacht. Doch die Zeilen blieben fast unleserlich – bis heute hat sich das nicht ganz wieder zum Alten gewendet.

Als es im Frühjahr 2010 immer wärmer wurde, kam noch ein Symptom dazu, das ich eigentlich nur von meinen Großmüttern kannte: Plötzlich bekam ich dicke Waden, wenn ich lange saß oder stand. Wassereinlagerungen. Meine Finger schwellen so stark an, dass ich meine Ringe nicht mehr an- oder ausziehen konnte. Manchmal waren die Schwellungen so schlimm, dass meine Beine und Finger richtig wehtaten.

Nachvollziehbar, dass ich mit all diesen unerklärlichen Wehwehchen nicht gerade glücklich war. Ich fühlte mich matt und ausgelaugt. Bei jedem morgendlichen Schritt auf die Waage fing ich an zu weinen, manchmal brach ich tränenüberströmt im Bad zusammen. Ich trampelte auch schon mal wie eine Furie auf dem Messgerät herum, solange, bis es kaputt war. In den vergangenen

Die Vanessa Blumhagen
Hashimoto
Diät

mvgverlag 

© des Titels »Mein Leben mit Hashimoto« (ISBN 978-3-86882-869-6) 2017 by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

1. KAPITEL

Von der Diagnose zum ersten Buch – und was danach passierte ...

Es ist etwa ein Jahr her, dass ich vor meinem Laptop saß und alles aufschreiben wollte. Über meine Geschichte mit der Autoimmunerkrankung Hashimoto Thyreoiditis, meine Odyssee von Arzt zu Arzt, meine Verzweiflung, die vielen Tränen und die Wut darüber, dass mir nicht geholfen wurde, bis zur selbst gestellten Diagnose und weiter bis zu einem (wieder lebenswerten) Alltag mit dieser Autoimmunkrankheit.

Ich hatte das Konzept damals schon im Kopf, genau wie jetzt. Ich war voller Begeisterung. Wenn ich nur ein paar Menschen erreichen könnte, einigen helfen könnte, besser mit der Krankheit zu leben ... Doch was alles passieren würde, nachdem mein erstes Buch »Jeden Tag wurde ich dicker und müder« im April 2013 erschienen war, hätte ich nie zu träumen gewagt!

Das Buch stieg innerhalb kürzester Zeit in der Spiegel-Bestsellerliste in die Top Ten ein. Fernsehsender in Deutschland und Österreich, Tageszeitungen, Frauenzeitschriften und People-Magazine berichteten plötzlich über eine Krankheit, deren Namen zuvor kaum einer je gehört hatte. Und sie tun es noch immer!

Bei Vorträgen stand ich Hunderten Frauen (und einigen Männern) gegenüber, die mich mit Fragen überschütteten und mich am Ende der Veranstaltung vor lauter Dankbarkeit unbedingt

drücken wollten, weil sie endlich Licht sahen am Ende eines deprimierenden, scheinbar endlosen Tunnels.

Und auch heute noch sprechen mich fast jeden Tag Menschen an – auf der Straße, beim Einkaufen, bei Veranstaltungen oder im Freundeskreis – und erzählen mir ihre Hashimoto-Geschichte. Mein Team von Hashimoto Deutschland und ich bekommen so viele Mails, Briefe, Faxe, Facebook-Nachrichten, dass wir die Flut kaum bewältigen können. Die Betroffenen fühlen sich zum ersten Mal verstanden, finden sich in meinem Buch und den Erzählungen anderer Hashimoto-Patienten auf unserer Facebook-Seite Hashimoto Deutschland und unserer Website (www.hashimoto-deutschland.de) wieder.

So schrieb mir Sandra A.-K.: »Ich stehe noch ganz am Anfang mit Hashimoto und bin gerade dabei, selbst so viele Informationen wie möglich über diese Krankheit zu erfahren. Ihr Buch habe ich verschlungen. Es hat mir sehr geholfen, mir Zweifel an mir selbst genommen, warum ich es einfach nicht schaffe, durch Sport und Ernährungsumstellung (kohlenhydratarm) abzunehmen, und auch noch ständig zunehme! Ich wollte mich ganz herzlich bei Ihnen bedanken, weil Sie mir die Augen geöffnet zu haben.«

Es gibt aber auch immer wieder traurige Geschichten: Eine 33-jährige Frau, die wegen ihrer unbehandelten Hashimoto-Erkrankung früh verrentet wurde. Solche Schicksale machen mich wütend, aber spornen mich auch immer wieder dazu an weiterzumachen.

Es ist eine Bewegung entstanden von Patienten, die nicht länger auf Hilfe warten, sondern ihr Schicksal selbst in die Hand neh-

men wollen. Ich muss oft schmunzeln, wenn ich lese, wie leidenschaftlich auf unserer Facebook-Seite diskutiert wird oder welche interessanten Fragen aufgeworfen werden, die man alleine nie beantworten könnte. Endlich sind da andere, die einen verstehen, die nachvollziehen können, warum man sich irgendwann nicht mehr zusammenreißen kann, weil es einem seit Monaten, wenn nicht seit Jahren, schlichtweg schlecht geht. Schon die Gewissheit, dass es Gleichgesinnte gibt, ich mir diese Symptome, die ewige Müdigkeit, die Gelenkschmerzen, die miese Stimmung, die Taubheit in Händen und Füßen, die Verdauungsprobleme, den Haarausfall, den Schwindel und die Schlafstörungen nicht einbilde – allein das tut einfach gut. Deshalb freue ich mich über jeden, der den Weg zu uns findet.

Und das Schönste: Ärzte bedanken sich für die Anregungen und die Schilderungen einer Betroffenen. Die Ärztekammer Hamburg zum Beispiel hat höflichst um ein Exemplar von »Jeden Tag wurde ich dicker und müder« für ihre Bibliothek gebeten. Hat sie natürlich sofort bekommen – mit Widmung!

Die Mediziner, und das geben immer mehr selbst zu, haben nur unzureichendes und unvollständiges Wissen über das komplexe Krankheitsbild, das Hashimoto mit sich bringt. Und sie haben im Praxisalltag selten Zeit, sich dem ganzen Menschen zu widmen – das aber wäre dringend notwendig, will man den Betroffenen wirklich helfen.

Ärzte zu erreichen, sie ins Boot zu holen und dazu zu bewegen, sich ernsthaft mit unseren Beschwerden auseinanderzusetzen, das war und ist ein heimlich gehegter, großer Traum von mir. Und Stück für Stück wird er Realität. Ganz sicher werden wir mit

diesem zweiten Buch einen weiteren Schritt in diese Richtung machen.

Nach der großen Anteilnahme und der positiven Resonanz zum ersten Buch kam schnell die Idee, ein zweites zu machen. Schließlich sind längst nicht alle Fragen beantwortet. Auch das zeigen mir die vielen Mails und Briefe, die ich jeden Tag von anderen Betroffenen bekomme. Also musste ich beschließen: Was sollte in einem zweiten Buch stehen? Für mich war sofort klar, dass all das, was ich in den letzten zwölf Monaten seit Erscheinen von »Jeden Tag wurde ich dicker und müder« erforscht« und durchlebt hatte, was ich Neues erfahren, gelesen und ausprobiert hatte, darin vorkommen sollte. Eigentlich müsste dieses Buch hier »Mein Leben mit Hashimoto Teil 2« heißen. Denn genauso ist es: Die Reise geht weiter. Ich blicke immer mehr durch im Labyrinth der unzähligen Beschwerden und deren Hintergründe. Und das will ich weitergeben. An Sie und die mindestens zehn Millionen anderen Hashimoto-Betroffenen allein in Deutschland!

Das Wichtigste ist, dass Sie als Betroffene immer besser verstehen, warum es Ihnen so schlecht geht und woher dieses oder jenes Symptom rührt. Denn nur, wenn die Vorgänge in Ihrem Körper nicht länger etwas sind, dem Sie sich ahnungs- und damit hilflos ausgesetzt fühlen, können Sie den richtigen Weg einschlagen, um dagegen anzugehen.

Nun, ich kann Ihnen versprechen, die gemeinsam begonnene Reise zu einem besseren Leben mit Hashimoto geht jetzt weiter. Sie werden in diesem Buch viel Neues erfahren. Und ich verspreche Ihnen zudem, wie schon bei Buch Nummer eins: Ich habe alles, wirklich ausnahmslos alles, selbst ausprobiert und erlebt.

Ich bin selbst mit meinem Weg noch nicht am Ende. Solange ich nicht alles verstanden habe und nicht jeden Morgen aufwache und es mir einfach gut geht, so lange werde ich weitersuchen. Denn ich glaube fest daran, dass ich trotz meiner Krankheit schlank, fit und glücklich sein und mich in meinem Körper dauerhaft wohlfühlen kann. Das ist mein großes Ziel, das ich gern mit Ihnen teile und gemeinsam verfolge.

Allen »Neuen«, die sich noch nicht oder nicht gut mit dem Thema Hashimoto auskennen, empfehle ich als Basis, das erste Buch »Jeden Tag wurde ich dicker und müder« zu lesen. Denn darauf baut vieles auf, was ich auf den folgenden Seiten behandle.

Aber ganz egal, wie Ihr Wissensstand ist: Es wird spannend. Lassen Sie uns also zusammen auf eine Reise gehen, an deren Ende Sie vieles erfahren haben werden, das Ihnen das Leben mit Hashimoto noch leichter und angenehmer machen wird.

Auf geht's! Ich freue mich, Ihre Reiseleiterin sein zu dürfen!

Ihre Vanessa Blumhagen