

1. Übersäuerung

Inhaltsverzeichnis

- 1. Übersäuerung
- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- 2. Der Darm ist die Wurzel der Autoimmunität
  - So ist der Darm das Epizentrum von Hashimoto
- 3. Entgiftung für dein Wohlbefinden
- Häufig gestellte Fragen zur Darmtherapie bei Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren

Sie ist oftmals das Resultat aus der typisch westlichen Ernährungsweise. Zu dieser zählen Lebensmittel tierischen Ursprungs, wie Fleisch, Wurst, Fisch und Eier, aber auch Milch und Milchprodukte. Selbst Soja-Produkte müssen nicht zwangsläufig besser sein. Hinzu kommt der Konsum von hellen Teigwaren, von Industriezucker, Kaffee, Alkohol und Zigaretten. Auch Lebensmittelzusatzstoffe leisten ihren Beitrag

zur Übersäuerung des Körpers. Doch was hat es eigentlich damit auf sich? Und in welchem Zusammenhang steht ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt mit Hashimoto?
Übersäuerung? Das klingt am ehesten nach einem Problem des Magens. Und doch ist es viel tiefgreifender. **Hier kannst Du den ganzen Artikel lesen**
Die Übersäuerung hat unter anderem auch schlimme Auswirkungen auf deine Darmgesundheit.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,
- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

2. Der Darm ist die Wurzel der Autoimmunität

Eine permanente Übersäuerung des Körpers führt dazu, dass die Darmflora sich ändert und eine Störung des Immunsystems bis hin zur Autoimmunkrankheit auslösen kann. Nicht selten führt genau diese Übersäuerung auch zu Krebs.

So ist der Darm das Epizentrum von Hashimoto

Denn er ist das Zuhause unseres Immunsystems. 80 % des Immunsystems sind im Darm angesiedelt. Und ein gestörtes, weil erkranktes Immunsystem, ist die Ursache einer Autoimmunerkrankung wie Hashimoto. Daher liegt ein Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und Immunsystem nahe.
Immer mehr Menschen leiden unter dem sogenannten Leaky-Gut-Syndrom. So wird der „durchlässige Darm“ im Fachdeutsch genannt. In dem Buch **„Es geht um Ihren Darm“** kannst du sehr viel hierüber lernen, wenn du dich tiefergehend informieren willst. Einen Test über den Zustand und die Besiedlung deines Darms kannst du dir unter diesem Link bestellen. (Gewöhnlich wird dieser nicht von der Krankenkasse übernommen, bei privater Versicherung lohnt es sich, dies zu erfragen)

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Darmheilung einzuleiten. Nicht alles ist für jeden geeignet, deshalb habe ich mir mal verschiedene Möglichkeiten für dich angeschaut:
– **Colon-Hydro-Therapie**, diese habe ich selbst gemacht und war vor der Wirkung begeistert, auch wenn ich die Therapie eher als nicht so angenehm empfunden habe.
– **Bentonit** zur Darmsanierung; sicherlich preiswerter, als die Colon-Hydro-Therapie, ob es was für dich ist, findest heraus, wenn du **diesen Blogpost** liest.

3. Entgiftung für dein Wohlbefinden



Detox heißt Entgiftung. Wie wir wissen, strömen jeden Tag, jede Stunde und beinahe jede Minute Gifte auf unseren Körper ein. Es sind Umweltgifte, die heute zunehmend überall zu finden sind. Sogar am Nordpol, weitab jeglicher Zivilisation, wurden verschiedene Chemikalien nachgewiesen. In den Weltmeeren treiben gewaltige Plastikmüllstrudel, die Toxine freisetzen. Die Meeresbewohner nehmen diese in sich auf, werden gefangen und landen schließlich auf unseren Tellern. So läuft es praktisch mit allen Giften, die der Mensch freisetzt: Irgendwann landen sie auch wieder bei ihm. Und machen uns krank …
Der Körper verfügt über natürliche Mechanismen, durch die Gifte abgebaut und ausgeleitet werden können. Dies funktioniert u. a. über den Darm und die Nieren, speziell jedoch über unser größtes Entgiftungsorgan: Die Leber! **Lies hier den ganzen Beitrag übers Entgiften!**

Über die Leber werde ich dich noch ausführlicher informieren, denn Leber und Darm stehen in einem engem Zusammenhang und haben direkte Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, ganz speziell bei Hashimoto sind beide ganz wichtige Stellschrauben, in meinen Augen die wichtigsten, für Vitalität.

Häufig gestellte Fragen zur Darmtherapie bei Hashimoto

Was versteht man unter Darmtherapie bei Hashimoto?

Als Darmtherapie bezeichnet man einen ganzheitlichen Ansatz, der die Darmgesundheit gezielt unterstützt – etwa durch Ernährungsumstellung, den Ausgleich der Darmflora, die Entsäuerung des Körpers und begleitende Verfahren wie die Colon-Hydro-Therapie. Ziel ist es, die Darmbarriere zu stärken und so auch das Immunsystem zu entlasten.

Warum spielt der Darm bei Hashimoto eine so zentrale Rolle?

Ein Großteil des Immunsystems sitzt im Darm. Ist die Darmschleimhaut durchlässig oder die Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten, kann das die Entstehung und den Verlauf von Hashimoto begünstigen. Deshalb gilt der Darm vielen Experten als Ausgangspunkt für eine nachhaltige Besserung.

Aus welchen Bausteinen besteht eine Darmtherapie?

Typischerweise gehören dazu die Reduktion von Übersäuerung, eine entzündungsarme Ernährung, der gezielte Aufbau der Darmflora sowie unterstützende Maßnahmen wie Colon-Hydro-Therapie oder Entgiftung. Welche Bausteine im Einzelfall sinnvoll sind, sollte individuell abgestimmt werden.

Wie lange dauert eine Darmtherapie typischerweise?

Das hängt vom Ausgangszustand des Darms und den gewählten Maßnahmen ab. Während erste Verbesserungen oft nach wenigen Wochen spürbar werden, ist für einen nachhaltigen Aufbau der Darmflora meist ein Zeitraum von mehreren Monaten realistisch.

Was kann ich selbst zur Unterstützung meiner Darmgesundheit tun?

Schon einfache Schritte helfen: viel Gemüse und ballaststoffreiche Lebensmittel, weniger Zucker und Alkohol, ausreichend Flüssigkeit sowie Stressreduktion. Wer möchte, kann zusätzlich gezielt fermentierte Lebensmittel oder unterstützende Präparate einbauen – am besten in Absprache mit einem Therapeuten.

Das könnte dich auch interessieren

Übersäuerung – die Quelle fast allen Übels →

Colon-Hydro-Therapie im Einsatz gegen Hashimoto →
Detox bei Hashimoto – Entgiftung für dein Wohlbefinden →