Im **ersten Teil** dieser Serie versprach ich dir einen Kurs meiner spirituellen Lehrerin Rannette. Dieses Versprechen werde ich heute noch nicht halten, das hebe ich mir für später auf. 

# Heute möchte ich mit dir etwas tiefer zu den „inneren“ Wurzeln der Autoimmunkrankheit schauen

Inhaltsverzeichnis


- Heute möchte ich mit dir etwas tiefer zu den „inneren“ Wurzeln der Autoimmunkrankheit schauen
- 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:
- Dein innerer Vulkan
  - Warum finde ich das Beispiel gerade nicht nur schön, sondern auch super passend?
  - Kannst du da mitgehen?
- Also was ist der innere Trigger?
  - Nehme ich mich selbst mal als Beispiel …
  - Meine wichtigste Hauptfrage
- Zurück zum Vulkan
  - Welche Schritte bin ich gegangen?
  - HASHIMOTO hat mich verändert und es beeinflusst mein Leben weiterhin – JA, das ist so, doch ich kann es inzwischen sehr positiv bewerten

- Die Moral von der Geschicht …
- Häufig gestellte Fragen zum inneren Trigger bei Hashimoto
    - Das könnte dich auch interessieren


Vielleicht hast du schonmal gehört, dass jede Krankheit seelische Wurzeln hat. Wenn nicht, ist es auch nicht so schlimm. Vielleicht kannst du es dir ja trotzdem vorstellen. Und so möchte ich auch gleich etwas tiefer eintauchen.


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

# Dein innerer Vulkan



So siehts aus, auf dem Weg durch den Vulkan, steinig, dunkel, unwegsam und extrem scharfe

Kanten …

Lange bevor bei dir eine Autoimmunkrankheit oder was immer dich sonst noch „begleitet“ fest gestellt wurde, wurden die Weichen hierfür in deinem Inneren gelegt. Und lange bevor du mit deinem Bewusstsein erkennen kannst, was in dir los ist, passiert es bereits, ES IST ALSO SCHON DA.

Ich sitze gerade unterhalb eines aktiven Vulkans in Hawaii und so nehme ich den Vulkan gleich als Beispiel …
Lange vor seinem Ausbruch waren Aktivitäten im inneren der Erde zu verzeichnen. Nicht nur die Lava brodelte, es gab kleinere Erdbeben, abstürzende Steine an der Kraterkante lösten kleinere (winzige) Feuerstürme aus und mehr und mehr wurde es instabil, bis dann im Mai der große Ausbruch kam und 4 Monate lang Lavaströme ins Land schickte, um „Vernichtung“ zu bringen …

## Warum finde ich das Beispiel gerade nicht nur schön, sondern auch super passend?

Lange bevor wir bemerken, dass wir „nicht in Ordnung“ (krank) sind und lange bevor uns eine Diagnose „Hashimoto“ erreicht, brodelt etwas in uns. Es manifestieren sich Glaubenssätze, wer und was wir sind. Erlebnisse bestärken uns darin, genau wie die kleinen Felsbrocken, die die flüssige Lava immer wieder aufkochen lassen. Mit lange meine ich Jahre, sehr viele Jahre. Wenn ich in Bezug auf den Vulkan von Vernichtung spreche, meine ich, dass Menschen ihr Zuhause verlieren, Häuser nieder brennen, Straßen von Lava überrollt werden, doch unten am Ozean entsteht neues Land, sehr fruchtbar und faszinierend …

In Bezug auf Hashimoto finde ich den Vergleich recht gelungen. Denn natürlich, wenn wir bemerken, dass wir Hashimoto haben und bestenfalls auch eine Diagnose bekommen, mit deren Hilfe wir versuchen können, uns auch selbst zu helfen, **genau in dem Moment ist unser innerer Vulkan aktiv**. Es passiert Zerstörung, die Schilddrüse ist dabe, sich aufzulösen, wir sind müde und schlapp, ich habe mich überhaupt nicht mehr zu Hause in meinem Körper gefühlt, als es gerade so richtig akut war. Und so habe ich mich aufgemacht, in Eigenverantwortung und bisweilen mit der Unterstützung von Ärzten, die alternative Heilmethoden praktizieren, den Weg hier rauszufinden und im Nachhinein betrachtet, war es der Weg zu diesem neu enstandenen Lavaland.

Ich bin mir sehr sicher, dass wir alle, die uns mit einer Autoimmunkrankheit

beschäftigen, **bis in unsere Kindheit zurück gehen** MÜSSEN, um heraus zu finden, was uns immer wieder triggert.

### Kannst du da mitgehen?

Ich weiß, dass diese Denkweise ein sehr alternativer Ansatz ist, und er ist nicht jedermanns bzw. jederfraus Sache. Also bilde dir bitte einfach deine eigene Meinung und folge mir weiter oder eben auch nicht.

Mich hat dieser Ansatz dazu gebracht, dass KEINE Autoimmunaktivitäten mehr in meinem Körper zu verzeichnen sind, dass meine Schilddrüse arbeitet und ich nach ca. 1,5 Jahren nach der Diagnose die Hormone bereits wieder weggelassen habe. (Zum Zeitpunkt, da ich das schreibe, ist das ca. 1,5 Jahre her.)

Im ersten Teil dieser kurzen Textserie wählte ich die Headline „Willst du den Körper heilen, musst du zuerst die Seele heilen“.

Heute habe ich das wohl schwerste Thema genommen, denn die Wurzel zu finden, setzt eine Menge Ehrlichkeit sich selbst gegenüber voraus. Und die Wurzeln zu heilen dann nochmal mehr. Es verlangt dir Selbstdisziplin ab und manchmal musst du auf dem Weg Freunde, Begleiter, Dinge oder Verhaltensweisen hinter dir lassen, die dir lieb sind, von denen du denkst, sie unterstützen dich und doch tun sie das Gegenteil. Manchmal nur für den Moment und später kannst du sie dann wieder in dein Leben lassen. Doch gerade jetzt, wo du dich entschieden hast, bewusst zu den Wurzeln zu gehen. Ursachen zu finden und positive Energie dorthin zu schicken, um Heilung zu initiieren, genau jetzt unterstützen sie dich eben nicht (mit Heilung initiieren meine ich nicht, dass dein Hashimoto heilbar ist, sondern dass du frei von Beschwerden sein kannst) … Es sind alternative Wege gefragt, denn schau in die Hashimoto-Gruppen, diejenigen, die den konventionellen Weg gehen, also LT nehmen und gut ist, sind diejenigen, die am wenigsten Positives berichten können.

## Also was ist der innere Trigger?

Im **ersten Teil** sagte ich bereits, dass die Schilddrüse sehr viel in Verbindung zur Selbstliebe gebracht wird. Ich habe auch eine Meditation dazu verlinkt, die uns dabei helfen kann. Und natürlich, da wir ja alle Individuen sind, haben wir unsere eigene Geschichte und damit unseren eigenen Trigger. Es kann sein, dass ein Elternteil uns als Kind gefühlsmäßig kalt behandelt hat oder wir es so empfanden, da kann seelischer und auch körperlicher Missbrauch stehen, vielleicht bekamen wir

ein kleineres Geschwisterlein und bekamen nicht mehr genug ab … Die Vielfalt ist riesig, wo wir hinschauen können und müssen, denn dort, soweit weg und so tief unten liegt die „Wahrheit“.

## Nehme ich mich selbst mal als Beispiel …

Diese „innere Arbeit“ mache ich seit mehr als 10 Jahren und trotzdem bekam ich vor 3,5 Jahren diese Diagnose. Sicherlich hatte ich innerlich genügend vorgearbeitet, um das Ganze auf der körperlichen Ebene schnell wieder in den Griff zu bekommen. So ging es in diesen 10 Jahren, um Themen wie Schmerz, Glaubenssätze, Kindheit und auch um Werte. Und tatsächlich kann uns die Verletzung innerer Werte krank machen.

(Übrigens, nur mal so am Rande, ich bin Betriebstwirtin und kopflastig, was ich in Zahlen fassen kann, fällt mir leichter, als etwas zu erfassen, das nicht sichtbar ist.  Also, das worüber ich hier schreibe …)

Durch diese Vorgeschichte erkannte ich sehr schnell, meinen Teil der Verantwortung in der Autoimmunkrankheit. Ich hätte mir als Kind mehr Aufmerksamkeit durch mein Umfeld gewünscht und so manifestierte sich der Glaubenssatz: „ich bin nicht gut genug“. Der hat einige Facetten, das kann ich euch sagen.  Allein mit diesem einen Glaubenssatz kann man sich jahrelang auseinandersetzen. Und er kann richtig KRANK machen.
Es geht damit los, das ich in der Arbeit performt habe ohne Ende, denn ich musste ja beweisen, dass ich gut genug BIN! Hat natürlich nicht funktioniert und zum Burnout geführt. Ich habe also Karriere gemacht, viele Freunde gehabt (oberflächlich gesehen), Parties gefeiert, Beziehungen kamen und gingen auch wieder und dann kam der Tag …

Nach 4 ganzen Urlaubswochen war ich so fertig, dass ich nicht in den ersten Stock meines Hauses zur Toilette kam, ohne zu keuchen wie eine 100-Jährige und kurz danach der Spruch einer Ärztin: „Das ist Hashimoto – nix Schlimmes, die richtige Dosis LT richtet‘s!“

## Meine wichtigste Hauptfrage

war in diesem Moment allerdings nicht die nach seelischen Ursachen, sondern die Frage: Warum soll ich meine Schilddrüse heilen, wo ich doch eine Autoimmunkrankheit habe und das Immunsystem bekannterweise ja nicht in der

Schilddrüse wohnt!? Und so begann meine Entdeckungsreise und hashimoto-verstehen.com entstand …

# Zurück zum Vulkan

Mein innerer Vulkan war also nun ausgebrochen, er brachte Wut, Verzweiflung, Tränen, Schmerz, Einsamkeit, sich ungeliebt fühlen sowas von geballt nach oben. Ohne die jahrelange spirituelle Vorabeit wäre ich wahrscheinlich in ein supertiefes Loch gefallen und depressiv geworden oder schlimmer. Doch mithilfe meiner Mentalcoaches und deren Wissen konnte ich das „neu geschaffene Land“ finden. Nach nunmehr 3 Jahren ist mein Leben NEU, ich habe mich so verändert, dass es Menschen gibt, die mich auf der Straße nicht wiedererkennen.

## Welche Schritte bin ich gegangen?

- Ich habe gelernt, wie der Mensch funktioniert, das Immunsystem, der Körper im Zusammenspiel der Elemente (Mikronährstoffe) und werde inzwischen diesbezüglich auch als Beraterin befragt, all das findest du in meinem **eBook „Hashimoto verstehen“** in geballter Form.
- Ich habe meine Ernährung umgestellt – heute liebe ich es zu kochen und so für mich selbst zu sorgen. Auf diese Weise entstand auch das **eBook „Hashimoto Kochbuch“** (alles ohne Gluten, ohne Milch und ohne Soja).
- Ich arbeite bewusst am und mit dem Stress, obwohl ich manchmal 16 Stunden am Tag arbeite bin ich ziemlich fit.
- Dafür gebe ich meinem Körper Auszeiten und reise weit und viel, entspanne mich viel besser.
- Ich habe mehrere Beziehungen hinter mir gelassen (müssen) und muss es scheinbar auch immer noch und so bin ich auch allein glücklich  – die Angst davor, allein bzw. einsam zu sein hat mich früher zerfressen und umgetrieben.
- Ich bin jeden Tag DANKBAR, dass sich mein Innerstes mit Hashimoto gezeigt hat und mich so gezwungen hat hinzusehen und zu ändern und es ist ein unendlicher Prozess, des Sich-Wandelns, des Hinschauens, des Änderns …

## HASHIMOTO hat mich verändert und es beeinflusst mein Leben weiterhin – JA, das ist so, doch ich kann es inzwischen sehr positiv bewerten

Bildquelle Beitragsbild: Jagger Museum Kilauea Hawaii

# Die Moral von der Geschicht …

Und so sieht der Vulkan heute aus, nach dem großen Ausbruch von 2018, der Krater ist um ein Vielfaches größer und ca. 7 mal tiefer, es fließt zum ersten Mal seit Hunderten von Jahren keine Lava mehr. Einige Hundert Zuhause wurden vereinnahmt und mehrere Hektar neues Land sowie neue Strände entstanden … für mich verhält es sich ähnlich mit Hashimoto:
Wenn es nicht mehr „brennt“, kann so viel Neues entstehen. Mit dieser Webseite möchte ich euch MOTIVIEREN, das BESTE aus allem zu machen, was euch „widerfährt“. 

Deshalb werde ich euch im dritten und vorerst letzten Teil meine Erfahrungen und Erlebnisse seit 2018 zusammenfassen, wo ich alles „Gelernte“ nutzen musste und noch sehr viel Neues dazulernen, verändern und erneuern konnte. 



# Häufig gestellte Fragen zum inneren Trigger bei Hashimoto

Was ist mit dem 'inneren Trigger' bei Autoimmunerkrankungen gemeint?

Damit ist eine emotionale oder seelische Ursache gemeint, die – neben den bekannten medizinischen Faktoren – zum Ausbruch oder zur Verstärkung der Erkrankung beigetragen haben kann. Der Gedanke: unterdrückte Gefühle oder lang anhaltender Stress können sich wie ein schlummernder Vulkan aufbauen, bis sie „ausbrechen“.

Wie kann ich meinen eigenen inneren Trigger finden?

Ein erster Schritt ist ehrliche Selbstreflexion: Welche belastenden Situationen, Gefühle oder Lebensphasen gingen dem Ausbruch deiner Erkrankung voraus? Journaling, Gespräche mit nahestehenden Menschen oder therapeutische Begleitung können dabei helfen, diesen Mustern nachzuspüren.

Ersetzt die Beschäftigung mit inneren Triggern die medizinische Behandlung?

Nein. Die Auseinandersetzung mit möglichen seelischen Ursachen ist eine ergänzende, persönliche Perspektive und ersetzt keine schulmedizinische Diagnostik, Medikation oder Therapie bei Hashimoto.

Warum wird das Bild eines Vulkans für den inneren Trigger verwendet?

Der Vulkan steht sinnbildlich für etwas, das lange unbemerkt unter der Oberfläche brodelt, bevor es sich Bahn bricht. Das Bild soll veranschaulichen, wie sich über Jahre aufgestaute Emotionen irgendwann körperlich bemerkbar machen können.

Wie geht es in der Serie 'Wege zurück' weiter?

In Teil 3 geht es darum, wie es sich anfühlt, mitten im eigenen Wandel zu stecken, und in Teil 4 um die Heilung des inneren Kindes als weiteren Baustein auf dem Weg zu dir selbst.

## Das könnte dich auch interessieren

Wege zurück (1) – Willst du den Körper heilen →
Wege zurück (3) – Wenn ihr mich sucht →
Wege zurück (4) – Die Heilung des inneren Kindes →