Wie ihr sicherlich schon gesehen habt, teile ich hier alternatives Wissen.

Es gibt auch nicht für alles wissenschaftliche Studien und Hashimoto und andere Themen sind generell kontrovers diskutiert. Ich habe für mich genau diese Alternativen genutzt und es geschafft, wieder fit zu sein, kein LT zu nutzen und mein Wohlbefinden wieder dahin zu bringen, wie es einmal war.
Ich habe dabei in Vollzeit gearbeitet, alles, was du hier lesen kannst, recherchiert, aufbereitet und ins Netz gebracht, also 2 Jahre täglich 12–15 Stunden gepowert, trotz Hashimoto mit heftigen Symptomen und mein Leben nebenbei auch noch komplett umgekrempelt … Warum? Ich bin selbstständig und kann micht nicht von einem Hashimoto unterkriegen lassen, denn mein Job und mein Leben machen mir Spaß. Und das wollte ich wieder haben.

Und jetzt will ich das mit denen teilen, die genauso denken.

Letztes Wochenende bekam ich nun wie aus dem Nichts von ca. 5–6 Lesern Kommentare, die recht radikal und kontra und zusätzlich richtig aggressiv waren. Dass ich diese Kommentare gelöscht habe, ist dem ein oder anderen aufgefallen und es kam zu Anfragen und Diskussionen.

Deshalb möchte ich mal ganz allgemein etwas zu der Zielgruppe sagen, an die ich mich wende und die ich gern mit dieser Seite unterstützen will.

Inhalte kostenlos oder kostenpflichtig?

Bis auf das **Hashimoto Kochbuch** (link), das die Kosten dieses Projekts natürlich nicht deckt, habe ich keine kostenpflichtigen Inhalte im Programm. Da ich sehr viele Anfragen bekomme, die sich auch immer wieder ähneln, werde ich aber eine Art Selbsthilfe-Programm zusammenstellen, das nicht kostenfrei sein wird.
Ansonsten kostet hier nix Geld.

An wen richte ich mich?

Natürlich richte ich mich an Menschen, die Hashimoto haben, das ist klar. Hast du noch keine Symptome und „nur“ die Diagnose, dann kannst du hier nützliche Infos finden, wie und damit das auch so bleibt. Hast du Symptome und die Autoimmunraktion ist vielleicht gerade im vollen Gange, findest du hier ziemlich sicher Informationen, die dir dabei helfen können
erstens: die Autoimmunreaktion zu bremsen, bestenfalls zu stoppen.

zweitens: Infos zu den Symptomen und wo sie eigentlich herkommen.

Doch was charakterisiert dich, als jemanden, den diese Seite voranbringen kann?

- Du weißt oder fühlst, dass du selbst etwas ändern kannst.
- Du bist auf dem Weg zur Verbesserung und bereit, dich und deine Lebensgewohnheiten ehrlich zu hinterfragen.
- Vielleicht hast du auch auf anderen Seite bereits gelesen, dass die Ernährung und Mikronährstoffe einen großen Anteil deiner Befindlichkeiten bessern können und willst nun noch mehr wissen.
- Du suchst Motivation.
- Du suchst Menschen, die auch Hashimoto haben und sich davon nicht unterkriegen lassen.
- … alles was positiv ist

Wer braucht hier gar nicht erst zu liken oder mitzulesen?

- Du sagst ganz klar, das, was auf diesen Seiten steht, ist falsch.
- Für dich gibt es nur die eine Wahrheit, Hashimoto kann nur mit Hormonen im Griff gehalten werden und führt unweigerlich zum Ausbrennen der SD.
- Was dein Arzt sagt ist immer richtig und muss nicht interfragt werden.
- Dein Dank gilt hauptsächlich den Pharmakonzernen, weil sie dein LT produzieren (was nicht heißen soll, dass wir es nicht brauchen).
- Du wünschst dir dass alles, was ich hier anbiete, an die „Wand fährt“ (Zitat aus einem gelöschten Beitrag).
- Du bist zu 100 % sicher, dass beispielsweise Gluten oder Stress KEIN Auslöser sein können.
- Du möchtest Dampf ablassen, dafür gibts ne ganz große geschlossene Gruppe auf FB, deren Admins ich wohl hier gesperrt habe, wie ich aus einem kritsichen Kommentar erfuhr.
- Du kannst nicht akzeptieren, dass du selbst einen Anteil an deiner Krankheit hast.
- Und schuld sind sowieso alle anderen nur nicht du.

DANN bitte nimm einfach kommentarlos deinen Like für die Seite wieder weg, falls du mein eBook hast, trag dich mit dem Austragen-Link aus der Mailserie wieder aus und wir sehen uns nicht mehr wieder. Denn das hier – bringt dich definitiv nicht weiter.

Schilddrüse ausgebrannt und nun?

Klar, dass du das von außen medikamentös ausgleichen musst. Und für dich ist die Seite vielleicht nicht ganz so wissenwert, weil das meiste ja leider schon hinter dir liegt, jedenfalls in Bezug auf Hashimoto. Aber du hast immer noch die Autoimmunkrankheit. Und das Immunsystem und die Entgiftungsorgane im Auge zu haben ist immer noch sehr sinnvoll für dich. Vor allem vor dem Hintergrund, dass ja möglicherweise die Ursache nicht behoben ist. Aber bitte lass dich jetzt nicht kirre machen, einfach ein bisschen achtsam sein und auf deinen Körper hören (lernen) – das ist wichtig.

Kritik
ist ausdrücklich erwünscht. Ich bitte dich jedoch eins zu bedenken; diese Seite ist kostenfrei, wird einer Vollzeitarbeiterin in ihrer Freizeit betreut und kostet viel Aufmerksameit und Kraft.
Sei also bitte bei deiner Kritik konstruktiv und behalte auch einen freundlichen Ton bei.
Und auch falls mal keine Antwort kommt, es wurde gelesen und evtl. auch schon weitergehend recherchiert.

Spam
Nachdem diese wenigen Nutzer, die meine ganze Zeit tagelang gebunden haben für nix, wurden diese gesperrt, deren Posts sind dann alle nicht mehr sichtbar, auch wenn sie teilweise möglicherweise gut waren.
Aber: FB markiert nun auch **normale Antworten als Spam,** die ich dann von Hand freischalten muss. Also bitte nicht wundern. Ich schaue danach, manchmal ein paar Stunden später erst …

Warum wurden und werden Kommentare oder Seitennuzter gesperrt?
Diese 5–6 Nutzer (von mehr als 2300) haben es geschafft, dass ich tagelang keine nützlichen Informationen aufbereiten konnte und auch andere Arbeit liegen blieb. Ich habe lange darüber nachgedacht, ob das Sperren okay ist oder nicht.

Für mich ist es okay – denn ich will dir wissenwerte alternative Infos bereitstellen, auch wenn sie manchmal nicht zu dir passen, dann aber für jemand anderen.

Und diese wütenden, anfeindenden Posts binden die Zeit, die mir dafür zur Verfügung steht. Und deshalb werde ich auch wieder sperren, wenns jemand tut.

Wenn jemand also mehrfach seine Kritik im Tonfall so platziert, dass es gegen eine übliche Nettikette verstößt und auch noch persönlich wird, dann sollte er damit rechnen. Dass dabei auch wissenswerte Infos auf der Strecke bleiben, muss ich in Kauf nehmen, denn sonst müsste ich irgendwann diese Seite, da ich ja auch noch arbeiten muss, stilllegen.

Das Thema „Ärzte“

Ich wurde hier mehrfach angesprochen, warum auf diesen Seiten Ärzte verunglimpft werden. Mir ist kein Kommentar bekannt, der das tut und wenn doch, wäre er gelöscht.
Ich habe auch nicht vor, hier ein Feindbild „Arzt“ aufzubauen. Ganz im Gegenteil, in meinem eBook sage ich dir ganz klar, mache dir deinen Arzt zum Freund und Helfer. Fühlst du dich aber dort nicht richtig betreut oder aufgehoben, dann suche vielleicht besser einen anderen.

Allerdings ist auch klar, dass es eine Menge Ärzte gibt, die das Thema „Hashimoto“ nicht mit der, in meinen Augen nötigen Aufmerksamkeit und Correctness behandeln und Menschen damit eher sich selbst überlassen. Ich selbst habe sehr, sehr positive Erfahrungen mit verschiedensten Ärzten und diesem Thema gemacht.

Heilversprechen?
NEIN, hier gibts keine Heilversprechen. Bist du symptomfrei, heißt das nicht, dass du keine Autoimmunkrankheit mehr hast und geheilt bist, sondern eher, dass du besser achtsam bist, damit es so bleibt!!!!

Die Inhalte meiner Seiten ersetzen nicht den Arzt oder die Ärztin und auch nicht die Einnahme von Medikamenten.