Mit diesen einfachen 5 Tipps hast du es bald im Griff

Inhaltsverzeichnis

- Mit diesen einfachen 5 Tipps hast du es bald im Griff
- 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:
- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
    - Was erfährst du alles in diesem Buch?
- Hashimoto im Griff mit der richtigen Ernährung
- Hashimoto im Griff mit dem richtigen Mindset
- Durch ausgewogene Einnahme von Mikronährstoffen hältst du Hashimoto im Griff
- Und der letzte Baustein ist das Entgiften
- Unerläßlich ist natürlich auch Bewegung für deinen Körper
- Häufig gestellte Fragen: Hashimoto im Griff
    - Das könnte dich auch interessieren

https://hashimoto-verstehen.com/wp-content/uploads/2022/06/5-Saeulen.mp4

Das Video findest du auch hier direkt in meinem Kanal

Es gibt scheinbar nicht viele Betroffene, die sagen können „ich habe Hashimoto im Griff“ oder schlimmer noch – „es ist geheilt“ … Nun, tatsächlich ist das mit der Heilung so eine Sache, denn einmal autoimmun bist du das wahrscheinlich für immer. Aber du kannst eben symptomfrei sein … und das war mein Ziel und sollte an sich das Ziel eines/einer jeden Betroffenen sein.

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

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.

Auch hier auf meiner Webseite kannst du einige Informationen finden. Ich verlinke dir im Folgenden passende Posts zu diesem Thema:

- Was ist eine Autoimmunkrankheit
- was ist Hashimoto
- Ursachen von Hashimoto
- Symptome bei Hashimoto
- Begleiterkrankungen

Meine Ressourcenliste liefert dir einen Fundus an Buchtipps, Programmen und auch Gutscheinen. **--> Schau einfach mal da vorbei ….<-**

Hashimoto im Griff mit der richtigen Ernährung

In diesem E-Book (coming soon) stelle ich dir die verschiedenen Möglichkeiten der Hashimoto-Ernährung vor. Ich zeige dir meine eigenen Experimente und Erfolge bzw. Misserfolge mit den einzelnen Ernährungskonzepten vor und gebe dir mit meinem **Hashimoto-Kochbuch** wichtige Anregungen und 100 einfache Rezepte ohne Gluten, ohne Milch und ohne Soja.

In meinen Augen ist die richtige Ernährung bei Hashimoto der Grundbaustein, um erfolgreich mit deinem Problem umzugehen. Wichtig dabei ist, dass du nicht einfach drauf los rennst und hirnlos irgendeine Diät anfängst.

1. Informiere dich
2. Probiere es aus
3. Hinterfrage es und hinterfrage dich
4. Wenn es nicht passt, probiere weiter

> Richtig ist es, wenn es sich gut für dich anfühlt, du zum richtigen Wohlfühlgewicht damit kommst und du es immer „leben kannst“.

Um das herauszufinden, greift bei den meisten der folgende dritte Punkt, denn du must es lernen, dir selbst und deinem Körpergefühl zu vertrauen und auch erstmal über den einen oder anderen Schatten zu springen.

Sehr nützliche Informationen bezüglich richtiger Ernährung und Abnehmen bei Hashimoto habe ich bei Dr. Simone Koch im **Online-Kurs Abnehmen mit Hashimoto** gefunden.

Auch hierzu habe ich natürlich auf meiner Webseite jede Menge Informationen zusammengestellt und ich verlinke dir im Folgenden passende Posts zu diesem Thema:

- Warum deine Blutgruppe Einfluss auf deine Ernährung hat
- Paleo Ernährung bei Hashimoto
- Warum vegan Ernährung sehr hilfreich sein kann
- das heißumstrittene Thema Jod
- Warum Bio dir bei Hashimoto hilfreich sein kann

Hashimoto im Griff mit dem richtigen Mindset



Frei nach dem Motto „du bist was du isst“ kannst du auch die Modelle deiner Gedanken, das sogenannte Mindset einordnen. Denn du bist auch „was du denkst“. Ich persönlich glaube, dass das am schwierigsten umzusetzen ist und am wenigsten allein schaffbar ist. Denn nichts ist leichter als sich selbst zu belügen und das ist in meinen Augen ein Aspekt, den (fast) jeder von uns in sich trägt.

Nicht nur die Hashimoto-Ernährung, also auch das, worauf du deine Gedanken ausrichtest, sind ausschlaggebend für deinen Krankheitsverlauf. Genau das wird dir dein unterbewusstes Universum liefern, was du bewusst oder unbewusst denkst.

Deshalb ist es besonders dann, wenn man schon mit einer Krankheit, ich nenne sie liebe Dysbalance, zu kämpfen hat. Das ist in meinen Augen ein genauso wichtiger Teil wie die vier anderen Punkte auch, wenn man vital und kraftvoll trotz Hashimoto sein will.

Ich habe unter der **Überschrift „Wege zurück“** mehrere Blogposts geschrieben, in denen ich zum Einen sehr viel Privates über mich erzähle und zu anderen verschiedene Themen beleuchte, von denen ich ausgehe, dass sie uns den Weg zurück zu einem besseren Wohlbefinden zeigen können. Ich verlinke sie dir im Folgenden:

- Wege zurück (1) – Willst du den Körper heilen, musst du zuerst die Seele heilen
- Wege zurück (2) – Finde deinen Trigger !!
- Wege zurück (3) – Wenn ihr mich sucht, ich bin im Wandel …
- Wege zurück (4) – Die Heilung des inneren Kindes: Eine Reise zu uns selbst

Suchst du einen Coach?

- Jemanden, der deine Probleme kennt,
- und dich an die Hand nimmt,
- dich unterstützt
- und motiviert
- für dich da ist und dir zuhört
- und dich auf dem Weg zurück in deine Balance begleitet?

Dann bist du eventuell bei mir richtig, doch hol dir am besten zuallererst meine kostenlosen **11 Tipps zum Umgang mit Hashimoto.**

Hashimoto verstehen // 11 Tipps Emailserie bestellen(#7)
Anrede
auswählen
Vorname
Email
absenden

Durch ausgewogene Einnahme von Mikronährstoffen hältst du Hashimoto im Griff

Niemand, der Hashimoto hat, wird darum herumkommen, sich mit Mikronährstoffen, manche nennen es Nahrungsergänzung oder einfach Nährstoffe, zu beschäftigen. Denn es ist absolut sicher, dass hier ein Ungleichgewicht besteht. Es liegt im Wesen der Krankheit, dass die chronischen Entzündungsprozesse einen höheren Verbrauch an diesen Stoffen triggern.

Hierzu habe ich einen sehr --> **umfangreichen Post veröffentlicht <–**. Dort bekommst jede Menge nützlichen Input. Inzwischen überarbeite ich auch gerade

mein E-Book „Hashimoto im Griff mit Mikronährstoffen“, obwohl der Titel ja nicht so ganz stimmt, denn alleine durch Nahrungsergänzung wirst du einfach immer nur deine Depots auffüllen, aber nie ohne auskommen. Und für mich ist das ganz klar mein Ziel, wenn auch noch nicht ganz erreicht.

- Finde also für dich heraus, wo du Mangelerscheinungen hast (ganz sicher bei Selen, Vitamin D3, B-Vitaminen und einigen mehr),
- dann finde kombinierte Präparate, sonst nimmst du jeden Tag 20 irgendwelcher Kapseln und das nervt
- und finde Präparate bei denen Preis- und Leistung stimmen.

Ich empfehle dir **LaVita als Grundbaustein** deiner Nahrungsergänzung, denn so hast du sehr viele Fliegen mit einer Klappe erschlagen.

Und der letzte Baustein ist das Entgiften



Unsere Körper sind täglich einer Vielzahl von Giften ausgesetzt, die auf unterschiedlichen Wegen in unseren Organismus gelangen. Selbst an entlegenen Orten wie der Arktis wurden bereits verschiedene Chemikalien nachgewiesen.

Diese Gifte gelangen über die Nahrung, die Luft, das Trinkwasser und sogar durch die Haut in unseren Körper und können langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen.

Um die Belastung durch Gifte zu reduzieren, ist es wichtig, bewusst auf die Wahl

unserer Lebensmittel, Kosmetika, Reinigungsmittel und Kleidung zu achten. Der Verzehr von Bio-Lebensmitteln kann helfen, den Kontakt mit Pestiziden und anderen schädlichen Chemikalien zu minimieren. Auch natürliche Produkte bei der Körperpflege und im Haushalt können dazu beitragen, die Aufnahme von Giften zu verringern.

Eine **gezielte Entgiftung** des Körpers kann helfen, bereits aufgenommene Gifte wieder loszuwerden und die Gesundheit zu fördern. Die Leber spielt dabei eine entscheidende Rolle bei der Entgiftung und kann durch spezielle Kräuterpräparate sowie Ernährungsumstellungen unterstützt werden. Gerade bei Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto ist es wichtig, die Leber zu pflegen, da sie nicht nur für die Entgiftung zuständig ist, sondern auch für die Umwandlung der Schilddrüsenhormone verantwortlich ist.

Eine Darmreinigungskur kann ebenfalls dazu beitragen, den Darm von schädlichen Ablagerungen zu befreien und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Es ist wichtig zu verstehen, dass eine nachhaltige Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten unerlässlich ist, um langfristig die Gesundheit zu fördern. Durch eine kontinuierliche Unterstützung des Körpers beim Abbau und der Ausscheidung von Toxinen sowie einer bewussten Auswahl an natürlichen Produkten können wir aktiv dazu beitragen, unsere Gesundheit zu erhalten und langfristig das Wohlbefinden zu steigern.

Unerläßlich ist natürlich auch Bewegung für deinen Körper

Ohne Bewegung wirst du nicht nur dick. Dein Stoffwechsel braucht die Bewegung. Die Zellen brauchen die Bewegung, um der Übersäuerung entgegenzuwirken. Und Sport hilft auch die gestörte **Mitochondrienfunktion wieder zu aktivieren**.

Außerdem gibt dir Bewegung ein gutes Gefühl.

Du solltest eben nur darauf achten, dass du mit deinen Entzündungen, wenn du gerade „in einem Schub“ bist oder es dir generell nicht so gut geht, keinen Leistungssport von dir verlangst. Spazieren gehen und dann immer schneller werden, wenn es deine Kraft und Puste zulassen, ist ein schöner Anfang. So hab ich es auch gemacht, nachdem ich ein Jahr wegen eines Fersensporns so gut wie nicht laufen konnte. Und heute bin 10 km in Malta herumgelaufen, bergauf und bergab,

als wäre nie was gewesen. Vor 8 Wochen ging das noch nicht. Nicht mal 5 km … also einfach langsam anfangen.

Viel Spaß dabei

Häufig gestellte Fragen: Hashimoto im Griff

Was sind die Bausteine, um Hashimoto in den Griff zu bekommen?

Im Artikel werden mehrere Bausteine beschrieben: Wissen über den eigenen Körper und das Wesen von Hashimoto, die richtige Ernährung, das passende Mindset, eine ausgewogene Versorgung mit Mikronährstoffen, Entgiften und ausreichend Bewegung.

Reicht die richtige Ernährung allein aus, um Hashimoto in den Griff zu bekommen?

Ernährung ist ein wichtiger Baustein, wirkt aber am besten im Zusammenspiel mit den anderen genannten Bausteinen wie Mindset, Mikronährstoffen, Entgiften und Bewegung – nicht isoliert für sich allein.

Welche Rolle spielt das Mindset bei Hashimoto?

Die innere Haltung beeinflusst, wie du mit der Erkrankung umgehst und wie konsequent du neue Gewohnheiten umsetzt. Ein unterstützendes Mindset kann den Umgang mit Hashimoto erheblich erleichtern.

Warum ist Entgiften ein wichtiger Baustein?

Die Idee dahinter: Eine Entlastung des Körpers von Schadstoffen kann das Immunsystem unterstützen und die anderen Maßnahmen wie Ernährungsumstellung und Mikronährstoffversorgung sinnvoll ergänzen.

Wie fange ich am besten an?

Am besten fängst du langsam an und wählst dir einen Baustein aus, der dir aktuell am leichtesten umsetzbar erscheint, statt alles gleichzeitig verändern zu wollen. Schritt für Schritt wird aus einzelnen Maßnahmen eine neue Routine.

Das könnte dich auch interessieren

Darmtherapie bei Hashimoto →
Stress bei Hashimoto – Umgang damit →
Heilpflanzen gegen Stress bei Hashimoto →