

## Für knapp drei Wochen zieht es mich nach Kapstadt.



Ganz schön windig auf dieser Seite des Tafelberges, den du im Hintergrund siehst

Mein erster Urlaub seit ich vor zwei Jahren die Diagnose Hashimoto bekam. Inzwischen hat sich sehr viel in meinem Leben geändert. Ich verzichte auf Gluten, auf Kuhmilchprodukte, Stress und lebe wieder viel bewusster. Da ich in den letzten für mich sehr herausfordernden zwei Jahren hauptsächlich damit beschäftigt war, wieder zu Kräften zu kommen; nebenbei voll zu Arbeiten und diese Webseite aufzubauen, blieb mir keine Zeit für Urlaub.

Doch jetzt endlich ist es soweit und ich besteige den Flieger :-). Weg aus dem kalten Deutschland ins schöne warme Südafrika.

Ich bin schon ganz gespannt, wie ich meinen vielen Sonderwünschen und „Bedürfnissen“ dort so klar kommen werde. Eben deswegen habe ich mir auch kein Hotel gebucht sondern ein kleines [Appartment über airBnB](#). So bin ich schon mal flexibel was die Ernährung angeht.

Mit Ausflugstipps werde ich dich hier weniger versorgen, als mit nützlichen Tipps zum Thema „Ernährung“.

Ich persönlich empfinde Kapstadt als Paradies. Jodhaltige Luft macht mir trotz Hashimoto nix aus. Ich denke, das liegt daran, dass ich die Entzündungen im

meinem Körper ganz gut im Griff habe und mir hier vor Ort sozusagen prophylaktisch mit hochdosiertem Curcuma helfe. Warum? [Curcuma ist hochgradig entzündungshemmend](#) und Jod steht ja in direktem Zusammenhang mit der Schilddrüsenentzündung durch die Autoimmunreaktion. Ich unterstütze das Ganze dadurch, dass ich Ingwertee aus frischem Ingwer trinke. Aber das zählt für mich eh schon zu den täglichen Gewohnheiten, die ich hier einfach mit ins Reiseleben integriere.

## **Bio in Kapstadt**

Wie du vielleicht schon mitbekommen hast, bin ich der Meinung, dass die Bioqualität bei Lebensmitteln bei Hashimoto sehr wichtig ist. Ich habe [hier schon darüber geschrieben](#).

Für mich eine echte Überraschung im Supermarkt jede Menge Bioprodukte zu finden und Lebensmittel, die ich dort echt nicht erwartet hätte, wie zum Beispiel Reismilch, die ich inzwischen gern als Kaffeeweißer benutze. Generell ist die Auswahl an manchen Lebensmitteln recht übersichtlich. Rindfleisch ist unglaublich preiswert und hat eine sehr gute Qualität, wenn auch nicht bio. Aber von Massentierhaltung habe ich in der Umgebung von Kapstadt nix gesehen. Schweinefleisch ist teuer, weil es importiert werden muss. Für mich kein Problem, esse ich eh nicht. ☐

Die Auswahl an Obst und Gemüse ist sehr reichhaltig und bestens geeignet, sich selbst zu versorgen. Allerdings liegen die Preise durchaus nahe an den europäischen Preisen.

## **Die Grillkönige und kulinarische Verwöhner**



Für diejenigen, die gern Fleisch essen, ist Kapstadt ein Paradies. ☐ Bisher habe ich noch nie so leckere Steaks gegessen, besonders bei den Hussard Grills musst du gewesen sein. Und was mir besonders imponiert hat, ist die Art und Weise, wie die Südafrikaner das Essen anrichten. Optisch ausgefeilt und immer eine gute Geschichte zum Gericht dazu und nicht zu vergessen, der sensationell gute südafrikanische Wein, den ich erst in diesem Jahr wirklich kennengelernt habe.

Auch wenn es definitiv nicht gut ist, Alkohol zu trinken, wenn man eine Autoimmunkrankheit hat, kann man sich ja nicht alles verkneifen und so habe ich auf einigen Weingütern der Stellenbosch-Region Weine probiert. Hier paart sich Urlaub mit kulinarischen Genüssen und ich war ganz begeistert, als ich in Fraenschoek ganz selbstverständlich auf der Speisekarte in der Pizzeria eine glutenfreie Pizza bestellen konnte. Sie war lecker wie selten und der Teig schön kross, so wie man sich halt eine Pizza vorstellt, nur eben glutenfrei. ☐ Daumen hoch, fand ich toll.

## **Zum Abschluss**

Warum schreibe ich in der Überschrift „relativ leicht“?

Ich persönlich lege viel Wert auf glutenfreies Essen und was Gluten ist und wo Gluten drin ist, davon haben die Südafrikaner eher keine Ahnung und jubeln dir deshalb auch gern mal in Mehl gewälztes Essen unter. Deshalb mein Tipp. Sei achtsam und vertraue keinem Kellner. ☐

Übrigens: Beste Reisezeit ist Januar / Februar / März.