Für knapp drei Wochen zieht es mich nach Kapstadt.

Inhaltsverzeichnis

- Für knapp drei Wochen zieht es mich nach Kapstadt.
- 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:
- Bio in Kapstadt
- Die Grillkönige und kulinarische Verwöhner
- Zum Abschluss
- Häufig gestellte Fragen zu Reisen nach Kapstadt mit Hashimoto
    - Das könnte dich auch interessieren



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.

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

Bio in Kapstadt

Wie du vielleicht schon mitbekommen hast, bin ich der Meinung, dass die Bioqualität bei Lebensmitteln bei Hashimoto sehr wichtig 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 glutenfre.i □ 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.

Häufig gestellte Fragen zu Reisen nach Kapstadt mit Hashimoto

Ist eine Reise nach Kapstadt mit Hashimoto gut möglich?

Ja, Kapstadt lässt sich mit Hashimoto relativ leicht bereisen. Eine eigene Unterkunft mit Küche (z. B. über Airbnb statt Hotel) gibt mehr Flexibilität bei der Ernährung, und man sollte bei glutenfreiem Essen in Restaurants wachsam bleiben, da viele Köche und Kellner Gluten nicht genau kennen.

Gibt es in Kapstadt gute Bio-Lebensmittel?

Überraschend ja – in den Supermärkten gibt es viele Bioprodukte, auch ungewöhnliche wie Reismilch. Obst und Gemüse sind reichhaltig verfügbar, allerdings zu Preisen nahe am europäischen Niveau. Rindfleisch ist preiswert und von guter Qualität, auch wenn nicht explizit bio – Massentierhaltung war in der Umgebung nicht zu beobachten.

Ist glutenfreies Essen in Kapstadt gut verfügbar?

Teilweise ja, zum Beispiel gibt es glutenfreie Pizza in Restaurants der Region Franschhoek. Trotzdem ist Vorsicht geboten: Das Bewusstsein für Gluten ist in Südafrika geringer als in Deutschland, weshalb Speisen manchmal unbemerkt mit Mehl gebunden werden.

Wie unterstützt man sich bei Reisen in jodreiche Regionen wie Kapstadt gegen Entzündungen?

Eine bewährte Methode ist die prophylaktische Einnahme von hochdosiertem Curcuma, das stark entzündungshemmend wirkt, da Jod über die Autoimmunreaktion die Schilddrüsenentzündung befeuern kann. Ergänzend hilft frischer Ingwertee, der die entzündungshemmende Wirkung unterstützt.

Wann ist die beste Reisezeit für Kapstadt?

Als beste Reisezeit für Kapstadt gelten die Monate Januar, Februar und März.

Das könnte dich auch interessieren

Mit Hashimoto auf Reisen →
Kurkuma, gelb für die Leber →
Gluten und Hashimoto →