

Für viele von uns ist so schon nicht leicht, im Alltag mit Hashimoto zu leben und jeden Tag damit klar zu kommen. Wenn's dann in den Urlaub geht, kann es durchaus auch mal schwierig werden.

Denn Glutenfreiheit (für die, die sich dazu entschieden haben), Laktoseintoleranz, die viele haben, und jede Menge anderer Unverträglichkeiten; aber auch das Meer, das denen, die die chronische Entzündung nicht im Griff haben, mit seinem Jodgehalt in der Luft, Schwierigkeiten macht ... Da kann Hashimoto auf Reisen schonmal eine Herausforderung werden.



Hier in Cape Town

Für alle die, die trotzdem reisen wollen und dabei möglichst leicht klar kommen wollen, habe ich jetzt in meinem Blog eine Rubrik eingerichtet „Mit Hashimoto auf Reisen“. Irgendwann werde ich meine Erfahrungen in einem kleinen eBook zusammenfassen. Also bleib mit mir verbunden, auf Facebook oder über den Download meines eBooks „Hashimoto verstehen“. Dann verpasst du das nicht.

In den letzten Monaten habe ich mich bereits ein bisschen in den USA, Südafrika, Griechenland und Malta umgesehen und in den nächsten Monaten kommen noch einige Länder dazu. Denn ich habe mir eine dringend benötigte Auszeit genommen. Die Vollzeitarbeit und nebenbei diese Seite hier aufbauen, das war sehr sportlich und mit Hashimoto auch regelmäßig eine ernsthafte Herausforderung. 200 Stunden Arbeit im Monat waren keine Seltenheit.

Doch wenn ich die steigenden Besucherzahlen auf meiner Seite sehe, weiß ich, dass es wichtig und gefragt ist, Informationen rund um Hashimoto bereitzustellen.

Freu dich also darauf unter dieser Rubrik hier eine Sammlung von Tipps und Tricks zu finden, die immer weiter wächst und dir hoffentlich so auch wieder ein Stück hilft, leichter mit Hashimoto umzugehen.

Übrigens, auch für Deutschland habe ich schon jede Menge toller Inspirationen gefunden, wo man richtig klasse ausgehen kann und trotz diverser Intoleranzen ein Menge geboten bekommt.

Das fängt an bei [Mongos](#), der Restaurantkette, die etwas anders ist, über die [glutenfreie Pâtisserie](#) in Düsseldorf über [Sattgrün, die vegane Fastfoodkette](#) in Düsseldorf und Essen, wo Allergene vorbildlich gekennzeichnet und jede Menge glutenfreier Leckereien auf dem Buffet sind, bis hin zum [Buonissimo in Aschaffenburg](#), dem Biorestaurant mit dem Extra an Aufmerksamkeit.

Ich würde sehr gern auf meinen Seiten irgendwann eine Adressensammlung anbieten, doch das braucht Zeit und Aufmerksamkeit, also hab bitte noch ein wenig oder auch länger Geduld. Es wird kommen.

Folge mir einfach auf [Facebook](#), dann verpasst du nichts Wichtiges mehr.

Wenn du mir außerdem auf meinen Reisen folgen willst, wo ich natürlich immer auch zeitnah interessante Restaurants mit #glutenfrei oder #allergikerfreundlich kennzeichnen werde, [\*\*dann folge mir gern auch hier.\*\*](#)