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.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

Inhaltsverzeichnis

- 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:
- Häufig gestellte Fragen zum Reisen mit Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren



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

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**.

Häufig gestellte Fragen zum Reisen mit Hashimoto

Was findet man in der Rubrik „Mit Hashimoto auf Reisen“?

Es handelt sich um eine wachsende Sammlung von Tipps und Tricks zum Reisen mit Hashimoto, basierend auf persönlichen Erfahrungen aus verschiedenen Ländern. Geplant ist, diese Erfahrungen später auch in einem eigenen eBook zusammenzufassen.

Welche Herausforderungen bringt eine Reise mit Hashimoto mit sich?

Dazu zählen vor allem Glutenfreiheit, Laktoseintoleranz und andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten unterwegs, aber auch der hohe Jodgehalt mancher Meeresluft, der bei nicht ausreichend kontrollierter chronischer Entzündung Probleme machen kann.

Welche Länder wurden bereits bereist und dokumentiert?

Bislang wurde unter anderem über die USA, Südafrika (siehe auch den separaten Kapstadt-Bericht), Griechenland und Malta berichtet, weitere Länder sollen folgen.

Gibt es auch Restaurant-Tipps für Deutschland für Menschen mit Unverträglichkeiten?

Ja, zum Beispiel die Restaurantkette Mongos, eine glutenfreie Pâtisserie in Düsseldorf, die vegane Fastfoodkette Sattgrün in Düsseldorf und Essen (mit vorbildlicher Allergenkennzeichnung) sowie das Biorestaurant Buonissimo in Aschaffenburg.

Wie bleibt man über neue Reise-Tipps und Restaurant-Empfehlungen auf dem Laufenden?

Am besten folgt man der Facebook-Seite, auf der zeitnah interessante Restaurants mit den Hashtags #glutenfrei oder #allergikerfreundlich markiert werden, oder lädt sich das eBook „Hashimoto verstehen“ herunter, um keine Updates zu verpassen.

Das könnte dich auch interessieren

Kapstadt mit Hashimoto →
Gluten und Hashimoto →
Warum vegan dir helfen kann →