



Hallo und herzlich willkommen,

bei „Endlich Hashimoto im Griff“

Deinem Audioblog rund um Hashimoto.

Ich bin Angelika Jäger und dein achtsamer Hashimoto Guide.

Bevor ich euch jetzt etwas zum heutigen Thema „Dick und müde dank Hashimoto“ erzähle, muss ich euch erst mal, was anderes erzählen.

Wir ziehen um und das kann grad auch mal dazu führen, dass eine neue Podcast Folge und neue Blogbeiträge etwas später als üblich erscheinen.

Wir kommen auch grad nicht so besonders gut voran, weil mein Mann die Wohnung kauft und wir da teilweise auch auf Ämter und Notare angewiesen sind, die nicht immer so fix sind, wie wir uns das wünschen würden.

Das Packen hat aber schon begonnen und deshalb komme ich mir grad vor, wie die Frau vom Räuber Hotzenplotz. Joo, man könnte sagen, momentan herrscht etwas Chaos und es schaut bei uns eher, wie in einer Räuberhöhle aus.

Damit sind wir auch schon fast beim Thema. Wenn ich jetzt eines nicht gebrauchen könnte, dann wäre das Energiemangel und Müdigkeit. Ich bin da echt froh, dass ich nicht so, in den Seilen hänge, wie vor einigen Jahren, als ich meinen Tiefpunkt mit Hashimoto erreicht hatte.

Wenn ich die Antworten zu meinem Online-Fragebogen anschau, in den Facebook-Gruppen unterwegs bin, oder mit anderen Betroffenen über Hashimoto spreche, dann höre ich meistens, dass Müdigkeit und Gewichtsprobleme die häufigsten Symptome bei euch sind.

O.k. – es gibt meist noch ein paar weitere, aber abgesehen von Schmerzen, sind müde und dick sein, für die meisten Hashis etwas, was sie am meisten belastet.

Ist ja auch nachzuvollziehen.

Müdigkeit und Energiemangel sind einfach tierisch nervig. Ich hatte damals oft das Gefühl, als würde ich mich genauso langsam und behäbig wie ein Faultier bewegen.

Wir sind es natürlich schon gewohnt, dass so was in unserem Umfeld niemand versteht. Wenn dir aber ein Kollege sagt: „so wie du arbeitest, möchte ich mal Urlaub machen“, dann schlägt das nicht nur auf die Stimmung, sondern macht dir zusätzlich noch Angst, deinen Job zu verlieren.

Jau, dann quälst du dich also morgens aus dem Bett. Nimmst die Hose oder den Rock fürs Büro aus dem Schrank und dann kommt der Hammer: Das Ding klemmt

und geht kaum zu. Die letzte Wäsche ist auch schon länger her, also eingelaufen kann die Hose nicht sein.

Ab auf die Waage – und da steht dann schwarz, blau, grün oder sonst was auf weiß: Wieder 1, 2, oder 3 Kilos sind mehr drauf.

Jetzt ist bei vielen, auch bei mir damals, der Punkt erreicht, wo du einfach nur noch heulen könntest.

Ach so ja, es gibt dann auch noch so nette Ärzte. Erst vor wenigen Tagen hatte jemand in eine Gruppe geschrieben:

Die Ärztin hat gesagt, wer mehr als 2 oder 3 Kilo zunimmt, ist selbst schuld, denn das hat nichts mit Hashimoto zu tun.

Es geht aber auch noch brutaler. Der Arzt einer Kundin hat ihr wortwörtlich gesagt: Fressen Sie weniger, dann haben Sie auch keine Gewichtsprobleme.

Also ganz ehrlich? Arzt wechseln, und zwar sofort.

Nicht nur, dass denen jegliches Feingefühl abgeht, die haben außerdem keine Ahnung.

Genauso unsinnig sind die sogenannten „Hashimoto-Diäten“

Ich hab mir einige davon auch schon angesehen und sogar mal einen Diät Kurs für Hashimoto mitgemacht. Einfach weil ich wissen wollte, was denn da nun so kommt.

Fazit: Vergiss es.

Ja, es gibt durchaus einige Ansätze darin, die ich auch unterschreibe. So z. B. wenn auf Soja, Gluten, Zucker und Milchprodukte verzichtet wird.

Das sind für die meisten von uns, absolute NoGo´s bei Hashimoto. Wenn du mir schon öfter zugehört hast, weißt du auch warum. Wenn nicht, hol es einfach mal nach.

Also dafür brauchst du keinen „Hashimoto abnehmen Kurs“ oder eine Hashimoto Diät.

Was aber fast immer in diesen Kursen enthalten ist, ist eine unterkalorische Ernährung, die teilweise noch mit exzessiven Bewegungsprogrammen kombiniert wird. In meinem Fall enthielt der Kurs eine angeblich individuell berechnete Kalorienzufuhr, von sage und schreibe, 1200- maximal 1300 Kcal.

Das ist mal grade der Grundumsatz, den niemand, auch wenn er kein Hashimoto ist, unterschreiten sollte. Das ist eine Zufuhr, die du unmöglich lebenslang beibehalten kannst.

Aber genau das musst du, denn sobald du etwas mehr als diese Minimum-Zufuhr zu dir nimmst, gehen die verlorenen Kilos schneller wieder drauf, als du sie vorher losgeworden bist.

Prompt fand ich dann dazu auch einige Stimmen, denen es genauso ergangen ist. Abnahme ja, aber danach ging es auch wieder rasant aufwärts. Warum danach? Eben, weil es keine Dauerernährung sein kann immer zu wenig zu essen. Ich fand es auch nicht gerade praktikabel für eine Mahlzeit 10g Reis zu kochen, aber gut, vielleicht passt das ja in dein Leben hinein. In meines jedenfalls nicht.

Mir ist immer wichtig, dass eine Ernährung problemlos und leicht zu einer Lebenseinstellung werden kann. Denn idealerweise, solltest du sie dein Leben lang, wie selbstverständlich, beibehalten können. Das schließt kleine Ausnahmen nicht aus.

Also muss eine dauerhafte Ernährungsumstellung zu ausreichend nährstoffreichem Essen führen, damit du deinen Körper gut versorgst.

Außerdem sollte es egal sein, ob du nun gerne kochst, häufig unterwegs bist, eine Familie mitzubekochen hast. Die Rezepte und der Ernährungsplan dürfen nicht kompliziert und umständlich sein, sonst verlierst du die Motivation dranzubleiben. O.k. wenn du Hobbyköchin bist und gerne den halben Tag in der Küche verbringst, dann ist so was vielleicht was für dich.

Und sorry, wenn ich mich wiederhole. Ein Hashimoto Ernährungskurs, der Getreidefrühstück und Soja in Form von Miso, Tamari und Shoju (allesamt Soja-Produkte) enthält, grenzt für mich schon an Körperverletzung.

Kleiner Exkurs dazu: Soja blockiert die Aufnahme von Schilddrüsenhormonen, es befeuert Entzündungen und erhöht deine Antikörper. Dadurch wird die Schilddrüse noch mehr zerstört. Es wirkt sich durch Phytoöstrogene negativ auf dein Hormonsystem aus. Es enthält Lektine, die auch bei der fermentierten Form von Miso nicht ausreichend zerstört werden und dir so wichtige Mineralien rauben.

Ich glaube, du verstehst jetzt, warum ich von Körperverletzung und mein Doc bei Soja von Selbstmord für die Schilddrüse sprechen.

Ok. das war jetzt ein kleiner Ausflug auf einen Nebenweg, einfach, weil es mich maßlos ärgert, wenn die Hoffnung auf Gewichtsabnahme und sich wohlfühlen, so oft bitter böse enttäuscht wird. Und manche Ratschläge sogar mehr Schaden anrichten, als sie nutzen.

Du weißt ja inzwischen, dass bei Hashimoto immer alles mit allem zusammenhängt.

Genauso ist es mit dem Problem ständig müde zu sein und an Gewicht zuzunehmen. Die Ursache liegt in deinem Stoffwechsel. Dank der Unterfunktion durch Hashimoto läuft auch dein Stoffwechsel auf Sparflamme. Die Schilddrüse bzw. ihre Hormonproduktion steuert fast alle Stoffwechselforgänge in deinem Körper. Nur als kleine Info dazu: Stoffwechselforgänge finden in jeder deiner Körperzellen statt. Das ist der Grund, warum sich Störungen im ganzen Körper bemerkbar machen.

Ein langsamer Stoffwechsel macht dich müde, weil die notwendige Energie die du bräuchtest eingespart wird. Wenn alles langsam läuft, dann auch die Fettverbrennung. Du verbrauchst dann deutlich weniger, als du aufnimmst und der Körper spart diese Reserven auf. Dein Körper weiß eigentlich nur, dass etwas nicht stimmt und nicht rund läuft. Also sorgt er vor, falls er diese Reserven braucht.

Genau dieser Effekt führt bei allen klassischen Hungerdiäten zum gefürchteten JoJo Effekt. Hungern ist Notzeit, was den Körper veranlasst alles herunterzufahren, was nicht für das Überleben notwendig ist. Bei uns Hashis umso mehr, da unser Stoffwechsel normalerweise ohnehin schon verlangsamt ist.

Wenn du dazu auch noch ein empfohlenes exzessives Bewegungsprogramm durchziehst, verschlimmerst du das Ganze noch mehr.

Das Hungern bei unterkalorischen Diäten ist Stress für deinen Körper. Exzessive Bewegungsprogramme ebenfalls. Beides zusammen, sind ne Bombe für deine Nebennieren. Geschwächte Nebennieren unterstützen dich ganz super dabei, dich noch müder zu fühlen und auch weiter zuzunehmen.

Ja, ist gut – du weißt jetzt, was los ist und was du besser lassen solltest, wenn du mehr Energie und weniger Gewicht erreichen möchtest.

Aber was ist dann der bessere Weg?

Klingt das logisch für dich?

1. Wenn die Antikörper die Autoimmunreaktion anheizen und so die Schilddrüse weiter zerstören gerätst du noch mehr in Unterfunktion. Die Unterfunktion, führt zu einem langsamen Stoffwechsel. Deshalb ist es wichtig, die Antikörper zu senken.
2. Dein Körper braucht ausreichende Mengen von wichtigen Nährstoffen um gut arbeiten zu können. Bekommt er zu wenig, dann wirkt sich das auf den gesamten Körper aus. Du wirst müder, weil dein Körper versucht, den Mangel durch Einsparung von Verbrauch auszugleichen. Deshalb ist es wichtig, für ausreichend Nährstoffe zu sorgen.
3. Nährstoffe werden im Darm aufgenommen. Die meisten von uns haben einen löchrigen Darm (Leaky Gut) oder ein schlechtes Verhältnis der guten

Darmbakterien zu den Schlechten. Meistens ist sogar beides vorhanden. Das bedeutet, dass der Darm die Nährstoffe zum Teil gar nicht, oder nur vermindert aufnehmen kann.

Deshalb ist es wichtig, zuerst den Darm in Ordnung zu bringen, damit der Körper genug Nährstoffe erhält. Dann klappt es auch mit mehr Energie und mit dem Abnehmen.

4. Der Darm braucht aber einen Vorarbeiter. Das ist unsere Leber. Sie leistet wichtige Vorarbeiten für den Darm. Durch Gifte in der Nahrung, Körperpflegeprodukten, Gifte im Haushalt und der Umwelt, macht die Leber oft Überstunden um die Gifte aus dem Körper zu bringen. Irgendwann ist es zu viel und sie kann nicht mehr richtig arbeiten. Dann nehmen Antikörper zu und es treten vermehrt Entzündungsprozesse auf. Deshalb ist es wichtig, die Entgiftungsfähigkeit unserer Leber zu unterstützen.

Eine Zufuhr von Selen als Selenium Methionin unterstützt die Umwandlung von T4 aus L-Thyroxin in das stoffwechselaktive T3. Wenn es uns gelingt, die freien Werte, also fT3 und fT4 in den Wohlfühlbereich des oberen Drittels (bei den meisten Hashis liegt der Wert um die 80 %) dann arbeitet der Stoffwechsel so normal, dass du wieder Energie hast und die Fettverbrennung ebenfalls funktioniert.

Ich habe mein Reset-Programm (<https://ketoleo.de/hashimoto-besiegen/>) entwickelt, mit dem du deine Leber entlasten kannst. Willst du noch etwas weiter gehen, dann ist im kompakten Reset-Kurs zusätzlich die Erholung der Nebennieren und ein Gesundheitsprogramm für den Darm enthalten.

Wenn die Leber sanft entgiften kann, die Nebennieren normal arbeiten und im Darm ein gutes Klima herrscht, dann verschwinden sowohl die Müdigkeit, wie auch die Gewichtsprobleme.

Einfach mal zum merken: Gewicht folgt immer der Gesundheit.

Damit will ich sagen, dass zuerst die Baustellen die Hashimoto verursacht hat, behoben sein müssen, bevor du abnehmen kannst. Zumindest gesund abnehmen kannst, ohne neue Baustellen zu schaffen.

Das Autoimmunprotokoll ist ein guter Einstieg. Zum einen kannst du durch das Weglassen aller möglichen Reizstoffe in Lebensmitteln gut herausfinden, was du gut verträgst und was nicht. Zum anderen entfallen auch die Nahrungsmittel die deinem Darm schaden. Das ist dann zwar noch keine Darmgesundheit, aber der Darm wird schon mal weniger belastet.

Ich weiß, wenn du die Liste der verbotenen und erlaubten Lebensmittel liest, dann glaubst du nicht daran, dass du richtig lecker schmeckende Mahlzeiten damit hinbekommst.

Lass dir sagen: das geht. Die Teilnehmer der Butterfly Challenge hatten 1 Wochenplan für das AIP. Sie haben sich gewundert, dass die Gerichte alle gut schmeckten. Hier und da haben wir auch mal was ausgetauscht. Die meisten haben einfach diesen Plan weiter gemacht und hier und da mit erlaubten Lebensmitteln ein wenig experimentiert.

Alle waren der Meinung, dass das AIP durchaus lecker ist und das es auch leicht und einfach umzusetzen ist.

Genau das zu zeigen, ist mir so wichtig, denn der Erfolg hängt davon ab, wie gut und leicht du die Empfehlungen umsetzen kannst.

Das mache ich auch mit dem neuen Switch 180° Grad Programm

(<https://ketoleo.de/switch-180-die-kehrtwende-fuer-deinen-hashimoto/>)

so. Du bekommst einen 12 Wochen Online-Kurs, in dem du alles von A – Z lernst, was du tun kannst, um Hashimoto sogar dauerhaft in Urlaub, also in die Remission zu schicken.

Aber noch wichtiger als dieser Inhalt, der mit vielen Zusatzmaterialien gefüllt ist, ist die persönliche Unterstützung bei der Umsetzung. Das ist das erste und bislang einzige intensiv betreute Hashimoto Programm bei dem du ein ganzes Jahr Umsetzungshilfe und persönliche Unterstützung bekommst. Du hast sogar noch ein weiteres Jahr Zugriff auf alle Inhalte und deren Updates.

Ok. das kostet jeden Tag etwas weniger, wie eine Tiefkühlpizza von einer Markenfirma. Aber ich sag dir: die Pizza ist nicht so gut, wie die Ergebnisse die du für dich und deinen Hashimoto mit dem Programm erzielen wirst.

Warum 180° Grad und nicht 360° -- naja, auf 180 Drehung machst du eine Kehrtwende und gehst danach in eine neue bessere Richtung. Bei 360° Grad landest du wieder dort, wo du angefangen hast. Irgendwie logisch, oder?

Wir wärs? Ich lade euch ein, meinen Online-Fragebogen – hier zu finden:

<https://ketoleo.de/soforthilfe-fuer-hashimoto/#online-fragebogen>

zu beantworten. Danach bekommst du innerhalb von 2 bis spätestens 3 Tagen eine Analyse über deinen Hashimoto und eine Einladung für ein persönliches 30 Minuten Beratungsgespräch mit Empfehlungen für Dich.

So erfährst du ganz persönlich wie es dir gelingt endlich Hashimoto im Griff zu haben.

Wenn es um Müdigkeit und Gewichtsprobleme geht, spielt neben der Ernährung auch Stress eine wichtige Rolle.

Du weißt ja schon, dass Stress deine Nebennieren auslaugt. Das Cortisol, was bei Stress produziert wird, sorgt einerseits für Blutzuckerschwankungen, weil es direkt mit Insulin zusammenarbeitet. Andererseits ist Cortisol ein Fettspeicher-Hormon.

Schon gesunde Menschen bekommen häufig Probleme mit dem Gewicht, wenn sie dauerhaft zu wenig Schlaf bekommen und zu viel Stress haben.

Bei Hashimoto besteht ohnehin schon eine niedrigere Toleranz gegenüber Stress, deshalb ist auch Stress und Schlafmangel ein weiterer Grund, warum du müde bist und zunimmst.

Wenn es dir so geht wie mir früher, dann stresst du dich auch noch selbst, indem du mit dir selbst haderst und schimpfst, weil die Hose nicht mehr zu gehen will. Du schimpfst innerlich mit dir selbst, statt dich zu trösten, wie du es bei einer Freundin tun würdest. Ja – auch das ist Stress und es schadet nicht nur deiner Gesundheit, sondern auch deiner Seele.

Für mich gehört deshalb in ein gutes Programm für Hashimoto auch die Arbeit an unserer Einstellung zu uns und unserem Mitbewohner. Achtsamkeit mit uns selbst und dafür zu sorgen, dass wir mehr Dinge in unser Leben lassen, die uns guttun, und dafür die vermindern die uns eben nicht guttun.

Ganz nebenbei bemerkt: Genau das habe ich bislang in keiner „Hashimoto Diät“ oder einem „mit Hashimoto abnehmen“ Kurs gefunden.

Ich freue mich, wenn ich dir einige wichtige Hinweise geben konnte und du auch beim nächsten Mal wieder

bei endlich Hashimoto im Griff – deinem Audioblog rund um Hashimoto – dabei bist.

Uuups, bevor ich es vergesse: Diese und die künftigen Folgen findet ihr demnächst auch bei Upspeak – dem neuen Mentoring-Channel.

Dort habt ihr auch die Gelegenheit direkt Fragen zu stellen und ich verspreche Euch, dass ich jede Frage so schnell wie möglich beantworte.

Also – bis demnächst

Eure Angelika – Euer Hashimoto Guide.