

IZABELLA WENTZ

# DAS HASHIMOTO PROGRAMM

Gesund  
in 90 Tagen



Von der Autorin des *New York Times*-Bestsellers *Hashimoto im Griff*



Izabella Wentz

*Das Hashimoto-Programm*



Izabella Wentz

# Das Hashimoto-Programm

Gesund in 90 Tagen



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

*Hashimoto's Protocol:*

*A 90-Day Plan for Reversing Thyroid Symptoms and Getting Your Life Back*

© 2017 by Izabella Wentz, Pharm. D.

ISBN: 978-0-06-257129-8

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers, LLC.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt; alle Angaben beziehen sich selbstverständlich auf Angehörige beider Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH

Eschbachstraße 5

79199 Kirchzarten

Deutschland

[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

2. Auflage 2018

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2017

Übersetzung: Rotraud Oechsler

Lektorat: Nadine Britsch

Layout: Karl-Heinz Mundinger

Coverfoto: © Izabella Wentz

Umschlag: Kathrin Steigerwald, Hamburg

Satz & Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg,

Printed in Germany

ISBN 978-3-86731-198-4 (Printausgabe)

ISBN 978-3-95484-369-5 (ePub)

ISBN 978-3-95484-370-1 (kindle)

ISBN 978-3-95484-371-8 (PDF)

# Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser! .....	9
Vorwort .....	11
Einführung .....	14

## Teil I

### **Hashimoto – Die Krankheit und ihre Ursachen** ..... 25 |

Kapitel 1: Meine Hashimoto-Erfolgsgeschichte – und Ihre eigene .....	26
Kapitel 2: Symptome, Diagnose und Ursprünge von Hashimoto verstehen .....	51
Kapitel 3: Gehen Sie der Ursache auf den Grund, um Ihre Gesundheit wiederzuerlangen .....	74

## Teil II

### **Die Elementarprogramme** ..... 91 |

Die Elementarprogramme .....	92
Kapitel 4: Das Programm zur Unterstützung der Leber .....	94
Kapitel 5: Das Erholungsprogramm für die Nebennieren .....	159
Kapitel 6: Das Programm für einen gesunden Darm .....	203
Kapitel 7: Erweiterte Suche nach Grundursachen .....	232

## **Teil III**

### **Die Erweiterten Programme** ..... 241

Kapitel 8: Programme zur Optimierung der Schilddrüsen-  
hormone ..... 242

Kapitel 9: Ernährungs- und Nährstoffprogramme ..... 268

Kapitel 10: Programme zur Bewältigung traumatischer  
Stressbelastungen ..... 292

Kapitel 11: Programme zur Infektionsbekämpfung ..... 316

Kapitel 12: Programme zur Beseitigung von Toxinen ..... 340

Ein Wort zum Schluss ..... 363

Danksagungen ..... 364

### **Anhang** ..... 367

Rezeptverzeichnis ..... 368

Weiterführende Informationen und nützliche Adressen ..... 369

Ausgewählte Literatur ..... 374

Über die Autorin ..... 381

Gewidmet meinen geschätzten Leserinnen und Lesern und all jenen,  
die unermüdlich nach Gesundheit und den zugrunde liegenden  
Ursachen forschen; mögen Sie Ihre Gesundheit wiedererlangen,  
sodass Sie Ihre Träume verwirklichen und selbst die Veränderung  
sein können, die Sie in dieser Welt sehen möchten!



## Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung und / oder schulmedizinische Therapie bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

Wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder Therapeuten, bevor Sie Entscheidungen bezüglich Ihrer Gesundheit treffen oder wenn Sie Beratung und Anleitung bei einem speziellen medizinischen Problem benötigen.

*Anmerkung der Übersetzerin:* Einer der zentralen Begriffe in diesem Buch ist *Root Cause*, die zugrunde liegende Ursache oder Grundursache. Da die Autorin ihn in vielen Kombinationen als griffiges Schlagwort verwendet, das sich nicht immer mit derselben Kürze und Prägnanz ins Deutsche übertragen lässt, bleibt er manchmal unübersetzt.

# Liebe Leserin, lieber Leser!

Wenn Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Ihre Gesundheit zu wünschen übrig lässt und Sie wissen oder vermuten, dass das etwas mit Ihrer Schilddrüse zu tun hat. Vielleicht haben Sie gerade erfahren, dass Sie an der Autoimmunerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis leiden und Sie sind auf der Suche nach Antworten auf die Frage, wie Sie wieder gesund werden können. Vielleicht nehmen Sie ja auch schon seit Jahren Schilddrüsenmedikamente ein und es ist Ihnen zu Ohren gekommen, dass es eventuell einen anderen Weg zur Besserung gibt – und nun sind Sie bereit, ihn zu beschreiten.

Viele von Ihnen sind an diesem Punkt angekommen, weil die Liste verwirrender Symptome, deren mögliche Ursache eine Störung der Schilddrüsenfunktion ist, immer länger wurde. Dazu könnten Haarausfall, Angstzustände, Gelenkschmerzen, eine Belastung des Magen-Darm-Trakts, extreme Müdigkeit, Allergien und Säurereflux gehören (um nur einige wenige zu nennen).

Wie auch immer Ihre Hashimoto-Geschichte lautet, hier sind Sie richtig, und ich bin da, um Ihnen zu helfen. Ich habe mehr als zehn Jahre unter Hashimoto-Symptomen gelitten und verbrachte viele davon mit der Suche nach einer Diagnose. Ich verstehe die Frustration, die sich einstellt, wenn es an Antworten und Unterstützung durch das schulmedizinische Denksystem mangelt. Ich weiß auch, wie es ist, wenn man das Gefühl hat, alles selbst herausfinden zu müssen.

Erst als ich meine Ausbildung zur Apothekerin in die Waagschale warf, Tausende von Stunden mit Recherche verbrachte und Selbstversuche machte, gelang es mir, ein Programm für meine Genesung auf die Beine zu stellen. Ich konnte meine Gesundheit wiedererlangen und habe inzwischen einer großen Zahl von anderen Menschen zu einer besseren Gesundheit und damit zu einem glücklicheren, erfüllteren Leben verholfen.

An welchem Punkt auf Ihrem Weg Sie auch sein mögen, Sie sollen wissen, dass die Dinge besser werden können und dass es Ihnen besser gehen wird, solange Sie engagiert die Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit übernehmen und einige Dinge in Ihrem Leben verändern. Dass Sie nun dieses Buch in den Händen halten, ist ein ausgezeichnete

erster Schritt, und ich bin sehr glücklich, dass Sie sich *Das Hashimoto-Programm* ausgesucht haben. Ich fühle mich geehrt, Sie auf Ihrem Weg begleiten zu dürfen!

Izabella Wentz, Apothekerin  
Mitglied der Amerikanischen Gesellschaft Beratender Pharmakologen

# Vorwort

Die Leitlinie meines Hashimoto-Programms – „Die Gene sind nicht Ihr Schicksal!“ –, ist etwas, woran ich aufrichtig glaube. Ich sage meinen Patienten immer, dass die Genetik das Gewehr lädt, aber die Umwelt den Abzug betätigt. Wie Sie sich ernähren, wie viel Sport Sie treiben, wie Sie mit Stress umgehen und welchen Umwelttoxinen Sie ausgesetzt sind, trägt alles zur Entwicklung und zum Verlauf einer chronischen Krankheit bei.

Mehr als 133 Millionen Amerikaner leiden an einer chronischen Krankheit, davon leben geschätzte 20 Millionen mit einer Form von Schilddrüsenerkrankung. Die Symptome der Hashimoto-Thyreoiditis und der Schilddrüsenunterfunktion beschränken sich längst nicht nur auf ein geringes Energieniveau, sondern können sich katastrophal auf Ihre Gesundheit auswirken. Die Schilddrüse bestimmt die Geschwindigkeit und beschleunigt die Aktivität jeder Funktion Ihres Körpers. Sie entscheidet über Ihre Stimmung, über die Gesundheit von Haut und Haaren, die Funktion des Herzens, den Blutzuckerspiegel, die Fruchtbarkeit, die Körpertemperatur sowie über die Muskelfunktion und die Funktion Ihrer Hormone, insbesondere derjenigen, die mit PMS (dem prämenstruellen Syndrom) und der Menopause, den Wechseljahren, in Zusammenhang stehen.

Als die Apothekerin Izabella Wentz erstmals die Diagnose Hashimoto erhielt, entdeckte sie schnell, dass eine erhebliche Wissenslücke bestand, was Maßnahmen hinsichtlich der Lebensweise betraf. Angesichts ihrer eigenen Erkrankung untersuchte und testete sie systematisch Genesungsprogramme, um eine Remission ihrer Krankheit zu erreichen. Dann ließ sie die Welt mutig an ihrem Prozess teilhaben und ging voran, damit andere Hashimoto-Patienten in ihren Fußstapfen folgen konnten. Nicht nur, dass Tausende von Patienten ihr erstes Buch *Hashimoto im Griff* (VAK 2015) gelesen und ihre Forschungsergebnisse erfolgreich angewandt haben, auch in der medizinischen Welt hat sie sich dafür stark gemacht, Hashimoto im Bewusstsein zu verankern und ist für die Methode der funktionellen Medizin eingetreten.

Als starker Verfechter der funktionellen Medizin, die sich um die einer Krankheit zugrunde liegenden Ursachen, statt nur um die Symptome

kümmert, bin ich ein Bewunderer von Dr. Wentz' *Elementarprogrammen*, mit deren Hilfe Sie durch die Konzentration auf drei Schlüsselbereiche zur Ursache Ihrer Krankheit vordringen.

Erstens senken Sie mit dem Programm zur Unterstützung der Leber Ihre toxische Belastung, unterstützen die körpereigenen Entgiftungswege und werden widerstandsfähiger im Kampf gegen die chemischen Giftstoffe in unserer Umwelt. Umwelttoxine können der gestörten Schilddrüsenfunktion und den damit in Zusammenhang stehenden Krankheiten durch Entzündungen, oxidativen Stress und Schädigung der Mitochondrien Vorschub leisten. Unsere Umwelt wirkt sich auf unsere Gene aus. Der genetische Code selbst kann nicht verändert werden, doch die Welt um uns herum nimmt in hohem Maße Einfluss auf die Art, wie diese Gene exprimiert werden. In den letzten hundert Jahren hat sich unsere Umwelt mehr verändert als in der gesamten bisherigen Geschichte der Menschheit. Das Programm zur Unterstützung der Leber zeigt Ihnen, was Sie tun können. Schritt für Schritt leitet Izabella Wentz Sie an, wie Sie Giftstoffe in Ihrem Haus und Ihrer Ernährung meiden und gleichzeitig die natürlichen Entgiftungswege durch die Hinzunahme von Superfoods (Lebensmittel, die außergewöhnlich nährstoffreich sind und sich dadurch besonders positiv auf die Gesundheit auswirken; Anm. d. Übers.), körperliche Aktivitäten und Nahrungsergänzungsmittel zur Senkung der Giftbelastung des Körpers unterstützen können.

Zweitens zeigt Ihnen das Programm zur Erholung der Nebennieren, wie Sie Ihre Schilddrüsengesundheit verbessern, indem Sie für eine ordnungsgemäße Funktion der Nebennieren sorgen. Als Arzt, der mit funktioneller Medizin arbeitet, weiß ich, dass es bei jedem Patienten mit einer mangelhaften Schilddrüsenfunktion zum Heilungsprozess gehört, sich um die Auswirkungen von chronischem Stress zu kümmern und die Nebennieren zu unterstützen. Izabella Wentz leitet Sie dazu an, mithilfe ihres Programms zur Erholung der Nebennieren Ihre Stresstoleranz zu erhöhen; dabei geht es um Erholung und Stärkung durch Ruhe, Abbau von Stress und die Eindämmung von Entzündungsprozessen, den Ausgleich des Blutzuckers und die Zufuhr fehlender entscheidender Nährstoffe.

Und drittens gibt das Programm für einen gesunden Darm Hashimoto-Patienten das Instrumentarium an die Hand, das sie brauchen, um ihre durchlässige Darmwand auszuheilen und ihre optimale Gesundheit wiederzuerlangen. Patienten mit einem Reizdarmsyndrom oder einem

Leaky-Gut-Syndrom (wie eine Barrierestörung der Darmschleimhaut auch genannt wird) kämpfen oft mit belastenden Symptomen wie Blähungen, Magenschmerzen, Durchfällen und Verstopfung. Izabella Wentz präsentiert Strategien, die mit jenen übereinstimmen, die auch ich zur Behebung der Symptome eines Reizdarmsyndroms und zur Wiederherstellung der gesunden Darmfunktion bei den meisten meiner Patienten anwende. Dazu gehört das Meiden von Nahrungsmitteln, die Reaktionen hervorrufen, also nicht vertragen werden, die Wiederherstellung einer ausgewogenen Darmflora und die Supplementierung mit Enzymen und Nährstoffen für den Darm.

Ich bin auch begeistert von der innovativen Forschung in den *Erweiterten Programmen*, die es Patienten ermöglicht, das Fortschreiten von Autoimmunprozessen zu stoppen, indem sie Auslöser identifizieren und beseitigen und nicht nur den Spiegel der Schilddrüsenhormone mit entsprechenden Medikamenten optimieren, sondern auch einen Umschwung bei der autoimmun bedingten kontinuierlichen Schädigung der Schilddrüse herbeiführen können. Dadurch wird es für viele Patienten möglich, ihre Medikamente unter ärztlicher Aufsicht zu reduzieren und ihr Leben in vollen Zügen zu genießen.

*Das Hashimoto-Programm* bietet Patienten und Ärzten die Chance, ihre Ansichten über die Behandlung und Genesung von Hashimoto zu ändern. Mit diesem breit gefächerten Ansatz, der sich mit den der Krankheit zugrunde liegenden Ursachen befasst und nicht einfach die Symptome unterdrückt, hat Izabella Wentz Ihnen den Weg zurück zur Gesundheit in einem Zeitraum geebnet, der so realistisch wie möglich ist. Dieses Buch eröffnet Ihnen die Chance, die Verantwortung für Ihre Gesundheit selbst zu übernehmen und stattet Sie dafür mit dem Instrumentarium und dem Wissen aus, das Sie brauchen, um Ihren Heilungsprozess in Gang zu setzen!

Izabella Wentz erinnert Patienten daran, dass sie unter der Leitung eines Arztes, der mit funktioneller Medizin arbeitet, proaktiv an der Beseitigung Ihrer Schilddrüsenprobleme arbeiten und eine Remission Ihrer Autoimmunerkrankung herbeiführen können.

Dr. med. Mark Hyman

Bestseller-Autor, Leiter der Cleveland Clinic für funktionelle Medizin,  
Gründer und Leiter des UltraWellness Center

# Einführung

Auch wenn der Begriff Hashimoto-Thyreoiditis wie eine seltene und exotische Krankheit klingt – Tatsache ist, dass es sich hierbei um die häufigste Autoimmunerkrankung in den USA und weltweit handelt, von der zwischen 13,4 und 38 Prozent der Gesamtbevölkerung betroffen sind. Synthetische Schilddrüsenhormone führen in den USA seit einigen Jahren die Verkaufszahlen bei Arzneimitteln an, und die meisten Menschen, die sie nehmen, haben Hashimoto.

Alle zehn Jahre steigt die Anzahl der Hashimoto-Patienten. Konservativen Schätzungen zufolge erkrankt jede fünfte Frau irgendwann in ihrem Leben an Hashimoto oder einer anderen Schilddrüsenstörung. Viele Betroffene wissen eventuell gar nichts davon, sei es, weil sie nicht richtig darauf untersucht oder weil sie mit der Auskunft abgespeist wurden, dass ihre Schilddrüse „träge“ oder „unteraktiv“ sei (obwohl sie in Wirklichkeit Hashimoto haben). Das soll heißen, wenn Sie Hashimoto haben oder dies vermuten, sind Sie damit ganz sicher nicht allein.

Bei Hashimoto versteht das Immunsystem die Schilddrüse als fremden Eindringling und setzt eine Immunreaktion gegen sie in Gang, als wäre sie ein fremdes Virus, ein Bakterium oder ein anderer Krankheitserreger. Diese autoimmune Zerstörung der Schilddrüse führt schließlich dazu, dass sie nicht mehr in der Lage ist, genügend eigene Hormone zu bilden. Das wiederum führt zu einer Unterfunktion.

## **Haben Sie Hashimoto, eine Hypothyreose oder beides?**

Eine Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) ist als klinischer Zustand definiert, bei dem der Spiegel der Schilddrüsenhormone im Körper zu niedrig ist. Dafür kann es eine Reihe von Gründen geben, zum Beispiel Jodmangel, die operative Entfernung der Schilddrüse, die übermäßige Einnahme von Medikamenten, die die Schilddrüsenfunktion unterdrücken, die Unterdrückung der Hypophysenfunktion (die Hypophyse ist eine Hormondrüse im Gehirn; Anm. d. Übers.) oder eine Schädigung der Schilddrüse (durch äußere Einwirkung oder Krankheit).

Die meisten Hypothyreosefälle sind in den USA, Kanada und Europa sowie in anderen Ländern, die ihr Speisesalz mit Jod anreichern, auf

Hashimoto zurückzuführen. Je nach Quelle liegen in den USA die Schätzungen zwischen 90 und 97 Prozent, dass Menschen, bei denen eine Schilddrüsenunterfunktion diagnostiziert wurde, in Wirklichkeit von Hashimoto betroffen sind.

Obwohl Hashimoto die der Unterfunktion zugrunde liegende Ursache ist, bekommen viele Menschen nach der Diagnose zu hören, sie hätten „lediglich eine Schilddrüsenunterfunktion“. Aber nur sehr wenige erfahren, *warum* ihre Schilddrüse nicht mehr genügend Hormone bildet oder dass sie an einer Autoimmunerkrankung leiden. Meist wird ihnen erzählt, dass alles in Ordnung sei, solange sie nicht vergessen, für den Rest ihres Lebens täglich morgens ihr synthetisches Schilddrüsenmedikament zu nehmen. Die meisten Menschen kommen gar nicht auf den Gedanken zu fragen: „Warum greift mein Immunsystem die Schilddrüse an?“ Daher wissen sie auch nicht, wie sie das aus dem Gleichgewicht geratene Immunsystem behandeln können und bekommen keine Chance, das Fortschreiten der Krankheit zu verhindern oder umzukehren. Der Arzt behandelt einfach die Symptome, und der Patient tut genau das, was man uns allen beigebracht hat: Er hört auf den Rat des Fachmanns und versucht, sein Leben weiterzuführen. Es gibt einen anderen Weg.

Viele Ärzte untersuchen ihre Patienten einfach gar nicht auf Hashimoto. Denn in der Schulmedizin unterscheidet sich die Behandlung von autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen nicht von der einer Schilddrüsenstörung durch Nährstoffmangel oder eines angeborenen Schilddrüsendefekts, des angeborenen Fehlens der Schilddrüse oder nach einer operativen Entfernung oder einer Radiojodtherapie des Organs. Die Schulmedizin behandelt alle diese Fälle mit synthetischen Schilddrüsenhormonen. Doch bei all denen, die an Hashimoto leiden, ist das ein Fehler, der ihr Leben verändert.



### **Gefährdete Bevölkerungsgruppen**

Hashimoto tritt in Familien gehäuft auf, Frauen sind 5–8 Mal häufiger davon betroffen und die Erkrankung erreicht tendenziell ihren Höchststand in der Pubertät, in der Schwangerschaft und in der Perimenopause (die Zeit des Klimakteriums 1–2 Jahre vor und nach der eigentlichen Menopause; Anm. d. Übers.) Wenn Sie die Diagnose Hashimoto erhalten haben, drängen Sie bitte darauf, dass sich Ihre Töchter und Schwestern, die Mutter und die Großmutter untersuchen lassen, insbesondere, wenn sie vom Alter her den drei häufigsten Zeiträumen entsprechen, in denen sich Anomalien bei den Schilddrüsenhormonen zeigen. Und nur, weil Frauen häufiger erkranken als Männer, heißt das nicht, dass Männer und Kinder nicht betroffen sind.

### **Meine eigene Erfahrung mit Hashimoto**

Mein Weg mit der Hashimoto-Thyreoiditis begann 2009 mit der Diagnosestellung. Ich wusste über die Erkrankung Bescheid, weil Schilddrüsenstörungen im Pharmaziestudium behandelt worden waren, aber zu der Zeit hatte ich diesem Thema keine besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Wir hatten eine kurze Vorlesung, in der wir etwas über einige der Symptome bei Hormonstörungen der Schilddrüse erfuhren. Angemerkt wurde auch, dass Frauen mit größerer Wahrscheinlichkeit eine Unterfunktion bekommen, da sie älter werden und dass die Behandlung der Wahl synthetische Schilddrüsenhormone seien. Wir erfuhren, dass die meisten Hypothyreosefälle aufgrund von Hashimoto autoimmun seien, aber abgesehen davon enthielten meine Vorlesungsnotizen keinerlei wesentliche Informationen (und ich schrieb wirklich immer sehr ausführlich mit!) Mein Interesse an Hashimoto wurde durch meine eigene Diagnose geweckt, die ich im Alter von erst 27 Jahren erhielt, was meine Vorstellung von Hashimoto als Alterserkrankung über den Haufen warf. Die Diagnose war nicht einfach gewesen. Fast zehn Jahre lang hatte ich mit meinen seltsamen Symptomen alle möglichen Ärzte aufgesucht, bis es so weit war (mehr über meine Geschichte in Kapitel 1). Und selbst nachdem die Diagnose feststand, schien mir die Hilfe, die von wohlmeinenden Schulmedizinern angeboten wurde, zu kurz gegriffen. Die einzige Empfehlung meines

Arztes war ein rezeptpflichtiges Medikament, um die Hormone zu ersetzen, die meine unter dem Angriff durch das Immunsystem stehende Schilddrüse nicht mehr selbst bilden konnte. Es fühlte sich an, als würde noch mehr Wasser in einen löchrigen Eimer gegossen. Warum sollte man nicht – wie es meiner Logik entsprach – versuchen, den Angriff auf die Schilddrüse zu stoppen? Ich wusste, dass es einen besseren Weg geben musste. Also beschloss ich, die Bewältigung der Hashimoto-Thyreoiditis als meine persönliche Lebensaufgabe anzunehmen, und der erste Schritt war, mein eigenes Genesungsprogramm zu konzipieren.

Im Endeffekt war es ein Programm, das bestimmte Veränderungen in der Ernährung, spezielle Nahrungsergänzungsmittel und neuartige Medikamente zur Behandlung der meiner Krankheit zugrunde liegenden Ursachen beinhaltete, durch das es mir besser zu gehen begann und das schließlich im Januar 2013 zu einer Remission führte. (Remission bedeutet die vorübergehende oder dauernde Abschwächung der Symptome bei chronischen Erkrankungen, ohne dass eine Heilung erreicht wird; Anm. d. Übers.)

Während dieses Prozesses hatte ich ein ausführliches Tagebuch geführt, in dem ich meine Untersuchungen und Fortschritte festhielt. Und diese Aufzeichnungen waren die Grundlage für mein erstes Buch *Hashimoto im Griff* (VAK 2015). Durch den Erfolg dieses Buches wurde mir klar, dass es eine Zielgruppe gab, die nach Lösungen für Hashimoto suchte, genau wie ich es getan hatte.

Ich begann, Hashimoto-Patienten und ihre behandelnden Ärzte zu beraten. Und seitdem habe ich mehr als 500 Erfolgsgeschichten von Lesern, Klienten und Gesundheitsfachleuten gesammelt, die ebenfalls eine enorme Besserung ihrer Symptome, Autoimmunmarker der Schilddrüse und Laborwerte feststellen konnten, wenn sie nach den von mir empfohlenen Richtlinien vorgehen.

Ich hatte das Vergnügen, die brilliantesten Köpfe der funktionellen Medizin und der natürlichen Heilweisen kennenzulernen und führte faszinierende Diskussionen über innovative Behandlungsstrategien. Nachdem ich mit mehr als tausend Hashimoto-Patienten gearbeitet hatte, entwickelte ich einen optimierten Ansatz, um Menschen bei der Stärkung ihres Körpers zu helfen und sie Schritt für Schritt auf ihrem Weg durch das Labyrinth der individuellen Auslöser autoimmuner Schilddrüsenerkrankungen und ihrer Erkennung zu begleiten.

### **Die *Dig at it*-Methode**

In meinem ersten Buch stellte ich die *Dig at it*-Methode vor, um die mit der Hashimoto-Thyreoiditis einhergehenden Auslöser zu finden. „Graben“ Sie also danach. (Das englische Wortspiel steht nicht nur für die Aufforderung zu graben, es ist auch ein Akronym, das sich aber nicht 1:1 ins Deutsch übertragen lässt; Anm. d. Übers.)

*Dig at it* steht für (die englischen Begriffe von):

*Nährstoffverarmung, Verdauung*

*Jod, Entzündungen, Infektion, Ungleichgewicht des Immunsystems*

*Darm, Gluten*

*Nebennieren, alkalische Phosphatase*

*Auslöser*

*Unverträglichkeiten*

*Umweltgifte*

Menschen mit Hashimoto zu helfen, ist nicht nur zu meiner Leidenschaft, sondern zu meiner Vollzeitbeschäftigung und Berufung geworden. Zusätzlich zu meiner Arbeit mit Klienten trete ich auch mit Begeisterung dafür ein, weithin bewusst zu machen, dass es eine Genesung von Hashimoto gibt und betreibe eine Website, habe eine Facebook-Community und einen Newsletter, der sich neuen Strategien für die Überwindung von Hashimoto widmet. Bisläng habe ich meine Community (Gemeinschaft) von mehr als 250 000 sogenannten *Root Cause*-Rebellen – also Menschen, die unermüdlich der Ursache ihrer Erkrankung auf den Grund gehen – befragt, welche Maßnahmen ihnen am meisten geholfen haben.

Ich habe das Problem Hashimoto zwar nicht gelöst, bin jedoch bei mir selbst und bei der Anleitung anderer Hashimoto-Patienten sehr erfolgreich gewesen, sodass sie gesünder sind, weniger Symptome haben und in manchen Fällen den Autoimmunangriff auf den Körper stoppen konnten sowie keine Medikamente mehr brauchen.

## Ist Hashimoto heilbar?

Auch wenn Hashimoto nicht heilbar ist, werde ich Sie in diesem Buch ausführlich darüber informieren, wie Sie in nur 90 Tagen gesund werden können.

Ich spreche von der Beseitigung all Ihrer Symptome, der Wiederherstellung Ihres Energieniveaus, dem Ziel, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen, davon, dass Ihr Haar nachwächst und dass Sie sich wieder voller Leben fühlen. Sie lernen die potenziellen Auslöser kennen, die dazu geführt haben, dass Sie an Hashimoto erkrankten, und wie Sie diese beseitigen können. Sie lernen Ihre Nährstoffe zu ersetzen und den Spiegel Ihrer Schilddrüsenhormone auf das richtige Niveau zu bringen sowie die Autoimmunangriffe auf Ihren Körper zu stoppen.

Viele von Ihnen werden einen Rückgang der Autoimmunmarker (Antikörper) feststellen und bei manchen wird der Antikörpersuchtest sogar irgendwann negativ ausfallen, wenn Sie sich an die Empfehlungen in diesem Buch halten. Einige wenige von Ihnen können vielleicht sogar Ihr Schilddrüsengewebe regenerieren und die Schilddrüsenmedikamente (unter ärztlicher Aufsicht) absetzen.

Wissenschaftler halten Hashimoto für unheilbar, doch ich glaube, wir haben die Fähigkeit und das Wissen, bei den meisten Menschen eine Remission der Erkrankung herbeizuführen. Jede Autoimmunerkrankung hat eine andere Definition von Remission. Nach meiner Auffassung ist Remission ein Weg, nicht unbedingt ein Zielort. Und das hier sind die reizvollen „Haltestellen“ der Reise:

- Sich besser fühlen,
- alle Symptome beseitigen,
- Schilddrüsenantikörper senken,
  - zuerst unter 100 U/ml,
  - dann unter 35 U/ml,
- Schilddrüsengewebe regenerieren,
- in Remission kommen.

Die Genesung von Hashimoto sollte schrittweise erfolgen, und wenn es Ihnen nicht gut geht, dann wollen Sie sich wahrscheinlich zuerst darauf konzentrieren, dass es Ihnen wieder besser geht! In vielen Fällen heißt das, die richtigen Schilddrüsenhormone in der richtigen Dosis einzunehmen.

Ist es Ihnen erst einmal gelungen, Ihre Symptome zu beseitigen, die Schilddrüsen-Antikörper in den Normbereich zu senken ( $< 35$  U/ml) und Schilddrüsengewebe zu regenerieren, haben Sie dann immer noch Hashimoto? Um diese Frage zu beantworten, müssen wir die Ursprünge einer Autoimmunerkrankung berücksichtigen. Neueren medizinischen Erkenntnissen zufolge müssen drei Faktoren vorhanden sein, damit sich ein Autoimmungschehen entwickelt:

- Die genetische Prädisposition,
- Auslöser, die die Gene „anschalten“,
- eine durchlässige Darmwand.

Unserer Gene selbst können wir nicht verändern, doch wir können uns um unsere Auslöser und um die Durchlässigkeit der Darmwand kümmern. Und noch spannender ist, dass wir die Expression, also die Ausprägung, von Genen „abschalten“ können, indem wir die Auslöser und die Darmdurchlässigkeit beseitigen, was zur Remission führt.

Es treten keine weiteren Krankheitssymptome auf und es gibt auch keine Autoimmunreaktion gegen die Schilddrüse mehr. Bei manchen Menschen kommt die Schilddrüsenfunktion spontan wieder in Gang, während wir bei anderen dank neuer innovativer Methoden, von denen in Kapitel 8 die Rede sein wird, jetzt über die Möglichkeiten verfügen, die Schilddrüsenfunktion von bis zu 50 Prozent der Hashimoto-Patienten wiederherzustellen.

Wenn wir so weit gekommen sind, dass weder Symptome vorhanden sind, noch eine gegen die Schilddrüse gerichtete Autoimmunreaktion stattfindet und die eigene Schilddrüse wieder Hormone bildet, ohne dass wir weiterhin entsprechende Medikamente nehmen müssen, dann können wir sagen, dass wir eine sogenannte „funktionelle Heilung“ (Remission) erreicht haben. An diesem Punkt haben wir, wie gesagt, keine Zeichen oder Symptome der Krankheit mehr.

Manch einer wird jetzt einwenden, dass man trotzdem immer noch Hashimoto hat und genetisch gesehen stimmt das auch. Es besteht das Risiko, dass sich die Krankheit erneut entwickelt, insbesondere, wenn Sie auf umweltbedingte Auslöser treffen, die, wie die aktuelle Forschung zeigt, die Expression von Genen „anschalten“ können. Eine wiederholte Belastung durch die Auslöser kann ihre Hashimoto-Gene akti-

vieren und den Autoimmunangriff auf die Schilddrüse erneut entfachen. Aber die Gene sind nicht unser Schicksal.

Schulmediziner beharren darauf, dass es keine Möglichkeit gibt, den Angriff auf die eigene Schilddrüse einzudämmen, aber meine eigene Erfahrung – bei mir selbst und bei meinen Patienten – sowie die Erfahrung zahlreicher Mediziner in meinem Netzwerk, die mit funktioneller und integrativer Medizin arbeiten, hat gezeigt, dass das nicht stimmt.

Als bei mir Hashimoto diagnostiziert wurde, kämpfte ich mit chronischer Müdigkeit, Gewichtszunahme, Haarausfall, Reizdarmsyndrom, Karpaltunnelsyndrom, Gelenkschmerzen, Säurereflux, Konzentrationsproblemen, chronischem Husten, zahlreichen Allergien, Blähungen, Angstzuständen, Herzrhythmusstörungen, blasser Haut, Kälteintoleranz, Akne und vielem mehr. Ich freue mich, sagen zu können, dass alle meine Symptome nach und nach verschwunden sind. Ich habe volles Haar und bin fit im Kopf. Ich bin glücklich, ruhig und energiegeladen und ich kann zu guter Letzt beruflich das tun, wofür ich brenne.

Oftmals sagen Fachleute, einmal Hashimoto, immer Hashimoto, aber das ist so, als würde man sagen, wer einmal eine Harnwegsinfektion hat, hat immer wieder eine Harnwegsinfektion. Harnwegsinfektionen sind behandelbar und natürlich können Sie immer daran erkranken, wenn Sie sich erneut mit Bakterien infizieren. Der Harntrakt einer Frau ist besonders anfällig dafür, ebenso wie eine Schilddrüse und die entsprechende genetische Prädisposition für eine Autoimmunerkrankung dieses Organs das Risiko in sich birgt, an Hashimoto zu erkranken.

Und ebenso, wie wir Vorkehrungen treffen können, um Harnwegsinfektionen zu verhindern – zum Beispiel durch Ansäuern des Urins, die Einnahme vorbeugender Nahrungsergänzungen wie D-Mannose oder Cranberry-Extrakt, entsprechende Hygienemaßnahmen und Enzyme, die den Biofilm (der Bakterien umgibt und sie vor Angriffen durch das menschliche Immunsystem schützen soll; Anm. d. Übers.) zerstören, um Bakterienkolonien im Harntrakt abzubauen, die chronische, immer wieder auftretende Harnwegsinfekte fördern –, können wir auch Hashimoto-Schübe mithilfe von zielgerichteten Strategien verhindern. Denken Sie daran: Die Gene sind nicht unser Schicksal. Die Maßnahmen der Methode zur Erforschung der Grundursachen, die *Root Cause*-Methode, die ich in diesem Buch empfehle, schulen Sie nicht einfach nur darin, wie Sie Auslöser vermeiden, sondern auch, wie Sie widerstandsfähiger werden.

## Warum mein Ansatz ein anderer ist

Auch wenn das Gesundheitswesen auf kranke Menschen angewiesen ist (schließlich beschert dieser Umstand ja Monat für Monat den Kliniken die Patienten und den Apotheken die Kunden), ist es mein Ziel, Ihnen zu zeigen, wie es Ihnen durch die Wahl Ihres Lebensstils und die Behandlung der Ihrer Erkrankung zugrunde liegenden Ursache besser gehen kann, sodass Sie weniger abhängig vom medizinischen System sind. Denn mit Medikamenten kann man zwar eine Krankheit behandeln, doch entsprechende Maßnahmen beim Lebensstil sind der eigentliche Weg zu lebenslangem Wohlbefinden.

Es war mein größter Wunsch, dass mein erstes Buch den Menschen Hoffnung und das Instrumentarium an die Hand geben würde, damit sie wieder gesund werden, und ich bin begeistert von den vielen Erfolgsgeschichten der Menschen, denen es aufgrund der in diesem Buch beschriebenen Vorgehensweise besser geht, die ihre Gesundheit wieder erlangen und eine Remission ihrer Krankheit erleben.

Die Entscheidung, ein weiteres Buch zu schreiben, jenes, das Sie gerade lesen, fiel, nachdem ich Teresa, eine meiner wunderbaren Leserinnen, bei einem Vortrag kennengelernt hatte, den ich 2014 in Chicago hielt. Durch *Hashimoto im Griff* ging es ihr gesundheitlich ganz erheblich besser, doch Sie hatte ein spezielles Anliegen:

„Ich bin so dankbar für Ihr Buch und ich liebe es, nach meiner eigenen Gesundheit ‚zu graben‘. Aber es würde mir eine Menge Zeit sparen und wäre viel einfacher, wenn ich ein spezielles Programm von Ihnen hätte. Welche Nahrungsergänzungen genau sollte ich nehmen? Gibt es Nahrungsergänzungen, die speziell für Hashimoto-Patienten angefertigt wurden? Können Sie mir sagen, was genau ich essen sollte und was nicht?“

Terasas Anliegen spiegelte wider, was ich auch von vielen anderen Lesern hörte. Auch wenn manche Menschen äußerten, wie gerne sie alles über Hashimoto lernen wollten und darüber, wie man nach seiner individuellen Grundursache „gräbt“, fühlten sich viele andere davon überfordert – sie wollten ein fertiges Konzept, ein optimiertes Programm. Und so war die Idee von *Das Hashimoto-Programm* geboren.

Damals war ich mit der Empfehlung bestimmter Nahrungsergänzungen oder einer speziellen Ernährungsweise sehr zurückhaltend und wollte den Betroffenen die Wahl selbst überlassen. Ich bin schon immer

jemand gewesen, der die Dinge gerne selbst herausfindet und wollte den Lesern damit entgegenkommen. Doch durch das Zusammentreffen mit Betroffenen wie Teresa und in der Einzelarbeit mit Klienten erkannte ich, dass es zwar viele Menschen gibt, denen es wie mir geht, andere sich davon aber überfordert fühlen.

Das zu verstehen, war für mich als Gesundheitsapostel zunächst ein wenig schwierig, bis ich einen Pilates-Kurs besuchte, der von einer sehr strengen Trainerin geleitet wurde. Diese Frau war großartig und schien alles über Bewegung und die Physiologie des Menschen zu wissen, doch ihr Wissen war an mich verschwendet. Während unserer ersten Stunde erzählte sie mir alles über jeden Muskel, mit dem bei der jeweiligen Bewegung gearbeitet wurde und gab mir sogar ein Faltblatt mit Pilatesübungen für zu Hause. Dabei wollte ich doch nur eine gute Figur im Badeanzug machen. Auf welcher wissenschaftlichen Grundlage ich das erreichte oder ob ich bei meiner Bewegung den geraden Bauchmuskel oder den großen Gesäßmuskel zusammenpresste, war mir ziemlich egal. Ich war ja nicht angetreten, um Pilates-Expertin werden!

Ich verstehe jetzt, warum Teresa und so viele andere um eine „Anleitung“ baten. Mir wurde klar, wenn ich möglichst vielen Menschen wirklich helfen wollte, musste ich mein Programm weiterentwickeln und perfektionieren. Das Buch, das Sie in Händen halten, ist das Ergebnis von praktischer Übung und klinischer Forschung. Es beinhaltet die aktuellsten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse und die innovativsten Behandlungen für Hashimoto – dieses Buch krönt meine Leidenschaft und meine Lebensaufgabe, und ich freue mich, dass Sie daran teilhaben.

*Das Hashimoto-Programm* bietet spezielle Programme und Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Erfolgsgeschichten und Rezepte, die Sie nutzen können, um wieder gesund zu werden. Es wurde in weiten Teilen von meiner Hashimoto-Community der *Root Cause*-Rebellen gestaltet, da viele von ihnen großzügig die Geschichten ihres Erfolgs zur Verfügung gestellt haben und hoffen, damit anderen Menschen beim Aufdecken ihrer zugrunde liegenden Ursachen zu helfen. All diese Erkenntnisse und Geschichten sind im Laufe des Buches immer wieder eingestreut!

Zusätzlich zu einem Plan, mit dessen Hilfe Sie Ihren individuellen Auslösern nachgehen können, damit es Ihnen besser geht, liegt ein Augenmerk dieses Buches auch darauf, Sie widerstandsfähiger zu



machen, sodass Sie weniger anfällig für Hashimoto-Schübe werden, selbst wenn Sie mit zusätzlichen Auslösern konfrontiert werden. Dieses Buch unterstützt Sie bei folgenden Zielen:

- Besseres Befinden,
- Rückgang der Autoimmunangriffe in Ihrem Körper,
- Identifizierung Ihrer individuellen Auslöser,
- Umschwung im Krankheitsverlauf.

Für all jene Wissenschafts- und Gesundheitsfreaks, die das *Warum* hinter dem *Was* besser verstehen möchten, gibt es Abschnitte mit wissenschaftlichen Erläuterungen sowie ein umfassendes Programm und Testanleitungen, die es Ihnen ermöglichen, tiefer zu „graben“, wenn Sie das wollen.

Ich freue mich, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen und bin sehr gespannt, was sich bei Ihrer Gesundheit und in Ihrem ganzen Leben alles verbessert, weil Sie die Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit selbst übernehmen. Lassen Sie uns also beginnen, Ihre Erfolgsgeschichte zu kreieren!

# Teil I

## **Hashimoto – Die Krankheit und ihre Ursachen**

# Kapitel 1

## Meine Hashimoto-Erfolgsgeschichte – und Ihre eigene

Als ich 2009 die Diagnose Hashimoto erhielt, arbeitete ich als beratende Apothekerin in einer Einrichtung, die es sich zum Ziel gesetzt hatte, Menschen mit Behinderungen dabei zu unterstützen, ein möglichst eigenständiges Leben zu führen.

Ich gehörte zu einem Team, das aus Ärzten, Krankenschwestern, Psychologen sowie Fall-Managern bestand und zu dem oft auch ein Verhaltensforscher oder ein Psychiater hinzugezogen wurde. Unser Team hatte die Aufgabe herauszufinden, ob es medizinische, situationsbezogene, verhaltensbedingte, pharmakologische oder psychische Probleme gab, die den gesundheitlichen Belangen unserer Klienten zugrunde lagen beziehungsweise dazu beitrugen.

Die meisten unserer Klienten waren aufgrund ihrer Behinderung nicht in der Lage zu äußern, was mit ihnen los war, sodass wir oftmals nur dann erfuhren, dass sie Schmerzen hatten, wenn sie aggressiv wurden, dies lautstark kundtaten oder sich unkooperativ verhielten. Ich war die einzige Apothekerin im Team und führte während meiner Zeit in der Einrichtung die Fallbeurteilungen für eine sehr große Anzahl von Klienten durch.

Die offizielle Bezeichnung meiner Tätigkeit lautete zwar „Beratende Apothekerin“, doch ich hatte in Wirklichkeit das Gefühl, dass der wichtigste Teil meiner Arbeit darin bestand, für die Menschen mit Behinderung einzutreten, die ihre gesundheitlichen Belange selbst nicht äußern konnten. Ich sorgte dafür, dass sie den größtmöglichen Nutzen von ihren Medikamenten hatten, dass sie nicht zu viele schluckten, dass sie die Präparate bekamen, die ihnen potenziell helfen konnten und dass sie bestmöglich betreut wurden.

Viele meiner Klienten wurden auf schwere Psychopharmaka gesetzt, wenn das Pflegepersonal sie für unkooperativ, aggressiv oder laut hielt. Unsere Aufgabe war es, das zu verhindern.

Ich liebte meine Arbeit und ging jeden Morgen dorthin. Mein Lebensziel, für andere einzutreten, die im Stillen litten, hatte sich erfüllt, doch wie meine Klienten litt auch ich auf meine Weise.

Ich hatte Probleme, die mir peinlich waren und wollte nicht, dass irgendjemand davon erfuhr: Ein Säurereflux, der sich bei den unmöglichen Gelegenheiten (während Zusammenkünften mit Klienten, Vorträgen usw.) als chronischer Husten äußerte, ein Reizdarmsyndrom (RDS), das die Toilette zu meinem „zweiten Büro“ machte, schreckliche Angstzustände, die mich in kalten Schweiß ausbrechen ließen, wenn ich bei Teambesprechungen das Wort ergreifen musste, ständige Krämpfe in den Beinen und Muskelschmerzen – und dass ich jedes Mal von meinem Stuhl aufsprang, wenn jemand an meine Bürotür klopfte. Und damit nicht genug, ich litt in beiden Händen an einem Karpaltunnelsyndrom, das meine Arme plötzlich hochschnellen ließ und so schlimm war, dass ich meine Aufgaben nur mithilfe von Handgelenkschienen erledigen konnte und schließlich alle meine E-Mails und Berichte mithilfe einer Diktiersoftware verfassen musste.

Außerdem fühlte ich mich durch meine 44-Stundenwoche und das Pendeln zwischen Arbeitsplatz und zu Hause erschöpft. Ich träumte davon, mit meinem Mann zum Tanzen zu gehen, mich mit Freunden an den angesagten Orten von Los Angeles zu treffen, eine neue Sprache zu lernen und in meiner Freizeit zu schreiben, doch wenn ich nach Hause kam, konnte ich nur noch essen, fernsehen und auf der Couch einschlafen.

Ich konnte es nicht fassen, dass unsere behinderten Klienten Tagesprogramme absolvieren oder jede Woche 40 Stunden arbeiten konnten. Im Vergleich zu ihnen war ich eine „diensttaugliche“ junge Frau – und musste jeden Abend um 21 Uhr ins Bett gehen, damit ich morgens um 8 Uhr überhaupt aufstehen und von 9 bis 17 Uhr arbeiten konnte.

Und trotzdem sah ich nicht krank aus. Obwohl ich mich aufgebläht und aus der Form geraten fühlte, war ich aus fachlicher Sicht weder über- noch untergewichtig und ich brauchte auch keine Krücken. Ich hatte Haare auf dem Kopf, weder sichtbare Narben, noch Ausschläge oder Verbände, sodass man hätte Schmerzen vermuten können.

Durch die Arbeit mit behinderten Menschen lernte ich die Gesundheit, die ich hatte, zu schätzen, doch gleichzeitig bagatellierte ich mein eigenes Leiden durch das Mitgefühl, das ich ihnen entgegenbrachte. Ich war schon immer ein Mensch, der seine eigenen Bedürfnisse zugunsten derer von anderen zurückstellte, sodass ich mich natürlich von Heilberufen angezogen fühlte, doch leider führte meine Fürsorge für andere dazu, dass ich die Fürsorge für mich selbst auf die lange Bank schob.

Doch so sehr ich auch versuchte, meine eigenen gesundheitlichen Probleme zu ignorieren, es war eine Tatsache, dass ich täglich Schmerzen hatte, was sich allmählich negativ auf die Arbeit auswirkte, die ich liebte, auf meinen lebenslangen Traum, die Welt positiv zu verändern, und darauf, dass ich nicht die Ehefrau sein konnte, die ich gerne sein wollte.

Meine Symptome nahmen weiter zu. Ich reagierte auf alles allergisch, auch auf meinen niedlichen Hund und alle in Kalifornien heimischen Bäume und Sträucher. Ich fror ständig. Ich ertappte mich dabei, dass ich alle möglichen Medikamente nahm – Hustenstiller, Säureblocker, nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) – die allesamt natürlich viele Nebenwirkungen hatten!

Und was am schlimmsten war, mein Gedächtnis ließ mich im Stich. Während meiner Schul- und Studienzeit witzelte ich immer, ich bräuchte nur einen Blick auf ein Stück Papier zu werfen, um mir alles zu merken, was darauf notiert war. Ich war immer flink, hatte ein ausgezeichnetes Gedächtnis und konnte mir Einzelheiten von Gesprächen merken, die Jahre zurücklagen.

Aber jetzt war ich furchtbar vergesslich (das berüchtigte „benebelte“ Gehirn). Wenn ich in ein Zimmer ging, hatte ich vergessen, was ich dort wollte. Ich wusste mitten im Satz nicht mehr weiter („Du weißt schon, das Tier mit dem Fell? Ja, eine Katze!“). Das war ein wirklich unheimliches Gefühl und es wurde so schlimm, dass ich mich untersuchen ließ, um eine Demenz auszuschließen. Es war außerdem anstrengend, meine blamablen Gedächtnisprobleme vor den Menschen in meinem Umfeld zu verbergen. Das gelang mir recht gut, bis mein Mann eines Tages einen Kommentar abgab: „Schatz, ich weiß, was mit deinem Gedächtnis los ist, also habe ich beschlossen, dir Dinge aufzuschreiben, damit du sie später anschauen kannst.“ Ich war am Boden zerstört. Ich fühlte mich, als würde ich mich selbst und meinen Verstand verlieren und nun bemerkten das auch andere.

## **„Nun ja, Sie werden einfach älter ...“**

Ich suchte zahlreiche Ärzte auf und hoffte auf konstruktive Antworten, doch die meisten sagten, alle meine Symptome seien „normal“, „keine große Sache“ und manche unterstellten mir sogar: „Vielleicht spielt sich das alles nur in Ihrem Kopf ab.“ Sie verschrieben mir Medikamente

gegen die Allergien, den Säurereflux und sogar ein Antidepressivum gegen meine „Angst.“

Eine der amüsantesten Aussagen war: „Nun ja, Sie werden einfach älter. Tendenziell wird unser Gedächtnis schlechter, wir ermüden schneller und nehmen zu, wenn wir älter werden.“ Habe ich eigentlich schon erwähnt, dass ich damals 26 Jahre alt war?

Die ganze Zeit hielt ich mich in puncto Gesundheit für vorbildlich. Ich aß kaum außer Haus und kochte die meisten meiner Mahlzeiten komplett selbst, entschied mich für Vollkornweizen, fettarme Milch und Milchprodukte und aß nur selten rotes Fleisch. Ich brachte oft eine selbst gemachte Quiche oder Muffins und Kuchen von zu Hause für meine Kollegen mit und backte gerne Vollkornkekse für meinen Mann und sogar spezielle Leckerli aus Vollkornweizen für unseren Hund.

Ich bemühte mich so sehr um meine Gesundheit. Ich verabedete mich mit Kollegen zum Spaziergehen in der Mittagspause, hielt mich zu Hause mit Fitnessvideos auf Trab und ging oft auf dem Heimweg ins Sportstudio (doch all das machte mich nur noch müder). Ich rauchte nicht und beschränkte das Trinken von Alkohol auf seltene gesellschaftliche Anlässe. Ich war zu müde für Geselligkeit, denn die Anforderungen des täglichen Lebens, wie das Einkaufen und der Haushalt, erschöpften mich!

Ich begann zu glauben, das sei eben mein Leben und ich hätte es einfach zu akzeptieren. An mein Reizdarmsyndrom, die Blähungen und die Müdigkeit hatte ich mich gewöhnt. Und auch daran, aufzuwachen, zur Arbeit zu gehen, nach Hause zu kommen, zu essen und schlafen zu gehen, ohne dass Energie übrig blieb für meine Träume vom Reisen, Schreiben, davon, Kontakte zu Mitmenschen zu pflegen, Kurse zu besuchen und die Welt zu verändern.

Als ich 27 war, litt ich bereits seit fast zehn Jahren unter diesen Symptomen und sie hatten sich ständig verschlimmert. Anfangs waren sie geringfügig, kamen und gingen und wirkten sich kaum auf mein tägliches Leben aus, doch inzwischen hatten sie mein Leben verändert. Ich ging zu keinen Ärzten mehr – die meisten von ihnen sagten, ich sei entweder depressiv, gestresst oder litt am Reizdarmsyndrom (RDS) und müsse lernen, mit all meinen Symptomen zu leben. Andere behaupteten, alle Symptome befänden sich nur in meinem Kopf. Ich wusste, dass ich nicht depressiv war, doch mir wurde klar, dass es vielleicht an der Zeit