

VANESSA
BLUMHAGEN

Jeden Tag
wurde ich
dicker
und müder

Mein Leben mit
Hashimoto

Aktualisierte
Neuausgabe

mvgverlag 

VANESSA
BLUMHAGEN

Jeden Tag
wurde ich
dicker
und müder

VANESSA
BLUMHAGEN

Jeden Tag
wurde ich
dicker
und müder

Mein Leben mit
Hashimoto

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

3. Auflage der 1. aktualisierten Neuausgabe 2022

© 2013 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: Robert Recker

Satz: Satzwerk Huber, Germering

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7474-0370-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-759-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-760-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

*Am Ende wird alles gut.
Und wenn es nicht gut ist, ist es nicht das Ende.*
Oscar Wilde

Inhalt

Vorwort

Und noch ein Vorwort ...

KAPITEL 1: EIN GEHIRNTUMOR? MULTIPLE SKLEROSE? ODER BILDE ICH MIR ALLES NUR EIN ...

Meine Geschichte

Es geht bergab

Endlich ein Lichtblick!

Der absolute Tiefpunkt

Weiter ging's mit der Suche ...

Die Psyche soll's sein!

Ein ahnungsloser Endokrinologe

Das Jahr der Veränderungen

Das Feintuning

Der richtige Weg

Und so ging's weiter

KAPITEL 2: HAB ICH'S AUCH?

Die Symptome

Anatomie

Hashimoto-Thyreoiditis – die Definition

Ursachen

Symptome

KAPITEL 3: ULTRASCHALL & BLUTTESTS. UND WAS DIE WERTE WIRKLICH AUSSAGEN

TSH, T4 und T3
Prozentrechner für die Schilddrüsenwerte
Antikörper
Ultraschall und weitere Messverfahren

KAPITEL 4: SCHILDDRÜSENHORMONE UND IHRE DOSIERUNG. UND WARUM SIE NICHT DAS ALLHEILMITTEL SIND

Die Einnahme der Hormone
Eine großartige Alternative:
Natürliche Schilddrüsenhormone
Schilddrüsenhormone allein reichen nicht

KAPITEL 5: MEINE CHECKLISTE

1. Optimierung der Schilddrüsenhormone
 2. Auffüllen von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen
 3. Darm
 4. Die anderen Hormone: Östrogen, Progesteron, Testosteron
 5. Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse
 6. Blutzucker: Ist es schon eine Insulinresistenz?
 7. Nebennierenschwäche
 8. Entzündungen
 9. Entgiftung allgemein
- Exkurs: Der Hashimoto-Schub

KAPITEL 6: ERNÄHRUNG. WAS DARF ICH DENN JETZT NOCH ESSEN UND WAS LIEBER NICHT?

Gluten
Achtung: Jod!
Kuhmilch
Soja
AIP - Autoimmunprotokoll
Die Blutgruppendiät

Anthony William – The Medical Medium
Fazit

KAPITEL 7: ABNEHMEN. BYE, BYE KILOS! HALLO, WOHLBEFINDEN!

Die richtige Schilddrüsenhormon-Einstellung

Mängel ausgleichen

Wassermangel

Eiweißmangel

Gut für die Leber sorgen

Stress

Darm & Nahrungsmittelallergien

Progesteron & Östrogen

PCOS

Detox

Medikamente

Unterstützung vom Experten

**KAPITEL 8: ENTGIFTEN! DEN KÖRPER »AUSMISTEN«! IHRE LEBER WIRD
ES IHNEN DANKEN**

Schüßler-Salze

DOL ALEX Kalzium & Magnesium

Zeolith

PHÖNIX-Kur

Colon-Hydro-Therapie

Leberreinigung

Chlorophyll & Gerstengrassaft

Alpha-Liponsäure

Vitamine, Vitamine, Vitamine!

Danksagung

Buch, Web & Bezugsadressen

Vorwort

Sie halten dieses Buch in Händen, weil es Ihnen nicht gut geht, Sie sich nicht wohlfühlen – und kein Arzt Ihnen weiterhelfen kann. Die Diagnose Hashimoto lässt die meisten Betroffenen in einem unglücklichen Zustand zurück. So erging es auch mir. Vier Jahre lang pendelte ich zwischen der gut gelaunten Fernsehwelt und meiner bedrückenden privaten Realität hin und her. Aber ich wollte mich damit nicht abfinden und habe mir Stück für Stück (aber nicht ohne Rückschläge) mein Wohlbefinden zurückerobert. Ich will es gar nicht beschönigen: Das war ein harter Kampf. Aber ich habe es bis hierher geschafft und bin auf einem guten Weg!

Und ich möchte, dass auch Sie Ihr Leben wieder zurückbekommen. Ja, ich weiß! Das hört sich vermessen an, übertrieben, vielleicht sogar unverschämt. Und ich kann mir Ihr ungläubiges, eventuell sogar empörtes Gesicht gerade sehr gut vorstellen. Aber was ich geschafft habe, bekommen Sie auch hin! Versprochen! Ich möchte, dass Sie Ihr Leben wieder genießen können, ohne Wenn und Aber. Ich wünsche mir, dass Sie wieder teilhaben an den Unternehmungen Ihrer Familie und Ihrer Freunde. Dass Sie morgens mit einem Lächeln erwachen und sich auf den Tag freuen, ohne ängstliche Vorahnung, dass irgendein körperliches oder seelisches Problem Ihnen einen Strich durch die Rechnung machen könnte. Sie sollen wieder von ganz tief innen heraus strahlen! Schauen Sie mich an: Das geht, auch mit Hashimoto. Lassen Sie es uns angehen, jetzt, sofort ...

Ihre Vanessa Blumhagen

Und noch ein Vorwort ...

Mai 2021. Fast neun Jahre sind vergangen, seit ich dieses Buch geschrieben habe. Unglaublich! In der Zeit ist wahnsinnig viel passiert, in meinem Leben, in dem vieler Betroffener, in der Medizin, im Umgang mit Hashimoto ...

Ich bin meinen Weg weitergegangen, habe nicht aufgehört, mich weiterzubilden und jede Information, die ich zu einem besseren Leben mit dieser Krankheit bekommen konnte, aufzusaugen. Manches hat für mich funktioniert, vieles aber auch nicht. Die Dinge, die ich für gut befunden habe, habe ich in dieser Ausgabe für Sie aktualisiert. Da sind neue Bücher, die mich weitergebracht haben, neue Ansätze bei der Ernährung, das Thema Jod und sehr viel mehr. Sollten Sie *Jeden Tag wurde ich dicker und müder* schon in der Ursprungsfassung gelesen haben, werden Sie hier ganz viele neue Anregungen finden. Und wenn Sie das Buch zum ersten Mal in Händen halten, dann steigen Sie gleich mit der vollen Ladung Informationen in die Thematik ein. Besser geht's nicht!

Ich durfte in den letzten Jahren unglaublich viele Betroffene kennenlernen, die mir mit ihren Fragen gezeigt haben, wie wichtig es ist, nicht lockerzulassen und Hashimoto immer und immer weiter in den Blick der Öffentlichkeit zu rücken. Ärzte, Angehörige und auch die Erkrankten selbst müssen verstehen, was sich hinter den Symptomen von Haarausfall bis Gewichtszunahme, von Unfruchtbarkeit bis zu Allergien, von Erschöpfung bis Schlafstörungen wirklich verbirgt. Ihnen müssen

Informationen zugänglich gemacht werden, damit sie sich ein Bild machen können, welches Ausmaß diese Erkrankung annehmen kann. Und speziell den Betroffenen darf dabei nicht das Gefühl gegeben werden, dass sie sich alles nur einbilden. Das Wir-Gefühl, das haben mir schon so viele gesagt und geschrieben, ist fast das Wichtigste. Nicht allein dazustehen mit dieser Krankheit, Teil einer großen Gemeinschaft zu sein, in der man sich gegenseitig trägt, unterstützt, berät und, wenn es sein muss, auch mal tröstet. Schauen Sie mal auf Instagram auf meiner Seite »Hashimoto Deutschland« vorbei. Da finden Sie genau diese Gruppe an verständnisvollen Menschen. Und dazu noch ganz viele Infos von mir.

Um es kurz zu machen: Herzlich willkommen! Ich freue mich, Sie begleiten zu dürfen - hin zu einem großartigen Leben *mit* Hashimoto! Ich bin den Weg vorausgegangen, Sie können gern folgen in eine glückliche, fitte und wenn Sie möchten auch schlanke Zukunft Ihres neuen Ichs.

Ihre Vanessa Blumhagen

Kapitel 1

Ein Gehirntumor? Multiple Sklerose? Oder bilde ich mir alles nur ein

...

Meine Geschichte

Die Ampel sprang auf Rot und ich hielt an der Linie an. Die Menschen schlenderten über den Zebrastreifen am Mühlenkamp im Hamburger Stadtteil Winterhude. Es war ein sonniger Herbsttag im Oktober 2008. Ich hatte das Verdeck meines Autos aufgemacht und spürte die angenehme Wärme. Den Wagen hatte ich erst vor ein paar Tagen einem Freund abgekauft. Ein grauer Porsche Boxster mit cognacfarbenen Ledersitzen, sieben Jahre alt, aber schon lange mein Traumwagen. Ich hatte über Wochen mit dem Vorbesitzer gefeilscht, bis er ihn mir für einen bezahlbaren Preis überließ. Jetzt saß ich in dem Schmuckstück - und hätte eigentlich überglücklich sein müssen. Doch irgendetwas stimmte nicht. Ich fühlte mich nicht gut, irgendwie ...

Mit diesem diffusen Gefühl begann eine Reise, eine Suche, die mein ganzes Leben verändern sollte. Heute kann ich wieder lachen und mache Pläne, aber zwischendrin gab

es Phasen, da waren meine Gedanken sehr dunkel und ich hatte alle Hoffnung auf Besserung verloren. Zum Glück habe ich mich immer wieder aufgerafft und weitergesucht, ich habe Freunden und der Familie viele Sorgen bereitet, Ärzte genervt - und auch mal einen Rausschmiss provoziert. Ohne all das wäre es mir heute nicht möglich, dieses Buch zu schreiben und nun auch für eine aktualisierte Neuauflage zu überarbeiten.

Neben den leichten Stimmungsschwankungen plagten mich damals auch Schmerzen im unteren Rücken, vor allem beim Sport. Meine Trainerin schickte mich zu einer Osteopathin, die sich redlich um mich bemühte, nach ein paar Sitzungen aber entnervt aufgab. Die Beschwerden wurden einfach nicht besser. Auf ihre Empfehlung hin ging ich zu einem Allgemeinmediziner. Dr. S. schaute sich meinen Rücken an, nahm Blut ab und hörte sich geduldig an, was ich ihm zu erzählen hatte. Er machte eine Schwermetallausleitung und fand in meinem Blut Anzeichen für diverse Lebensmittelunverträglichkeiten. Ich sollte Eier, Soja, Kuhmilchprodukte und Schafmilch, Cashewkerne und Kichererbsen meiden. Gut, dachte ich, wenn's mir dann besser geht. Ich konnte noch nicht ahnen, wie wichtig dieser Arzt in den kommenden Monaten und Jahren noch für mich werden würde ...

Zu dieser Zeit fing auch mein Gewicht an, langsam zu steigen, ohne Erklärung und ersichtlichen Grund. Das störte mich, natürlich! Vor allem, weil damals mein Fernsehengagement richtig losging. Einmal pro Woche war ich jetzt live und in voller Größe (und Breite) bei RTL *Punkt 6* und *Punkt 9* zu sehen. Damals noch im Stehen. Problemzonen kaschieren war da schwer möglich. Auch wenn keiner etwas sagte, ich fühlte mich nicht wohl im Kreis der ganzen schmalen Grazien.

So zogen sich die Monate hin, und trotz strenger Ernährungsregeln wurde ich immer unzufriedener und mein

Körpergefühl nicht besser. Im Herbst 2009 war die Schauspielerin Anna Loos tagelang in den Medien, weil sie mit einer homöopathischen Kur innerhalb kürzester Zeit 15 Kilo abgenommen hatte. Im Gespräch mit ihrer Managerin verriet die mir, worum es sich dabei handelte und dass auch sie selbst mit der Methode schon mächtig Gewicht verloren hatte. Das ist meine Chance, dachte ich. Zufälligerweise war bei mir um die Ecke ein Heilpraktiker, der diese Sanguinum-Kur anbot. Kurz entschlossen machte ich dort einen Termin, und ein paar Tage später begann ich damit: Dreimal pro Woche bekam ich nun eine Spritze mit homöopathischen Mittelchen in den Po. Dazu musste ich meine Ernährung umstellen. Ich durfte keine Kohlenhydrate mehr essen, nur fettarmes Fleisch und Fisch, dazu viel Gemüse und Salat. Kein Obst, keine Nudeln, kein Reis oder Brot. Es dauerte ein bisschen, bis sich Erfolge einstellten. Ganz langsam ging mein Gewicht aber dann ein paar Kilo runter. Ich fühlte mich toll! Viele sprachen mich darauf an, sagten mir, wie gut ich aussähe. Schlussendlich war ich bei 57 Kilo angekommen.

Wenn ich mir heute die Bilder anschau, denke ich, das war ein bisschen zu viel des Guten. Aber damals war ich einfach nur beflügelt und zufrieden. Ich fühlte mich wach, fit und belastungsfähig. Alles ist wieder gut, dachte ich. Heute glaube ich, dass ich damals einen ordentlichen Entzündungsschub der Schilddrüse hatte, der rein zufällig mit der homöopathischen Abnehmekur einherging. Im Januar 2010 begann dann der heftige Absturz, von heute auf morgen.

Es geht bergab

Mit rasanter Geschwindigkeit verschlechterte sich mein Zustand. Ich wusste gar nicht, wie mir geschah. Es war einfach furchtbar und ich total hilflos! Gerade noch ging es

mir blendend – und von jetzt auf gleich fühlte ich mich elend. Mein Gewicht stieg langsam, aber stetig wieder an. Ich schlief schlecht, war ständig müde und hatte »Watte im Kopf«. Ich konnte einfach nicht mehr richtig nachdenken. Ich hatte oft Schwierigkeiten, die passenden Wörter zu finden, und war auf einmal nicht mehr so schlagfertig und spontan wie sonst. Allmählich wurde meine Monatsregel immer schwächer, bis sie ganz ausblieb. Meine normalerweise puppenartig-perfekte Haut verwandelte sich in eine unberechenbare Zone. Einerseits war sie trocken und empfindlich, dann wieder bekam ich Pickel wie ein pubertierender Teenager. Besonders unangenehm war mir das, wenn ich bei RTL in der Maske saß und geschminkt wurde. Oder beim Friseur: Selbst auf der Kopfhaut konnte man die Knubbel spüren. Ich betete beim Haarewaschen still, dass es für die netten jungen Damen und Herren nicht zu ekelig war. Sie haben sich aber nie etwas anmerken lassen.

Richtig gefährlich wurde es, als meine Füße und Hände begannen, von jetzt auf gleich einfach einzuschlafen. Es kam mehr als einmal vor, dass ich an der Ampel anfahren wollte, aber in den paar Sekunden, in denen ich stand, das Gefühl aus meinen Füßen gewichen war. Mit heftigem Auftreten und Trampeln auf der Bodenplatte ging es dann meist schnell wieder. Hinter mir hupte es wütend, was die Situation nicht unbedingt angenehmer machte. Ich war nach jeder dieser Episoden nass geschwitzt, mein Herz raste und ich war froh, wenn ich heil angekommen war und aussteigen konnte. Nachts wachte ich regelmäßig auf, weil sich ein Arm – oder Bein – plötzlich wie ein toter Klumpen anfühlte, weil er eingeschlafen war. Wie ein wild gewordenes Rumpelstilzchen hüpfte ich ums Bett, um wieder Leben in die Gliedmaßen zu bringen. Oder ich schlug wie besessen meine Arme gegeneinander, bis sich ein leichtes Kribbeln einstellte und ich langsam spürte, dass das taube Anhängsel