

Hashimoto beginnt im Darm

Der unterschätzte Zusammenhang,
der deine Schilddrüse krank macht



MARLENE HOHENFELD

Hashimoto beginnt im Darm

Der unterschätzte Zusammenhang, der
deine Schilddrüse krank macht

Marlene Hohenfeld

ISBN: 978-3-98748-146-8

Imprint: Nesterenko Verlag

Copyright © 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages
reproduziert oder elektronisch gespeichert werden.

Dieses Buch wurde mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz erstellt.
Für Textbearbeitung, Ideenfindung und Cover wurde ChatGPT (OpenAI)
verwendet.

Alle Inhalte wurden von der Autorin geprüft, überarbeitet und verantwortet. Es
wurden keine urheberrechtlich geschützten Texte oder Bilder ohne Erlaubnis
verwendet.

1. Auflage 2026 Herausgeber und Copyright©:

Nesterenko Verlag UG
Klausenstr. 20
59759 Arnsberg

E-Mail: social@heilkraft-ernaehrung.de
www.heilkraft-ernaehrung.de

<https://www.instagram.com/heilkrafternaehrung>
<https://www.tiktok.com/@heilkrafternaehrung>
<https://www.facebook.com/heilkrafternaehrung/>

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

WARUM HASHIMOTO MEHR ALS NUR EINE SCHILDDRÜSENERKRANKUNG IST

DEIN IMMUNSYSTEM AUS DEM TAKT

DIE DARM-SCHILDDRÜSEN-ACHSE ERKLÄRT

DIE GRENZEN VON L-THYROXIN

DIE UNDICHTHE DARMSCHLEIMHAUT ALS BRANDBESCHLEUNIGER

STILLE ENTZÜNDUNGEN ERKENNEN UND VERSTEHEN

DAS MIKROBIOM - DEINE INNEREN HELFER

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG FÜR DEN ALLTAG

TRIGGER ERKENNEN UND MEIDEN

WICHTIGE NÄHRSTOFFE FÜR DARM UND SCHILDDRÜSE

STRESS, CORTISOL UND DEINE VERDAUUNG

VORBEREITUNG AUF DEINEN 4-WOCHEN-PLAN

WOCHE 1 - ENTLASTUNG UND RESET

WOCHE 2 - REPARATUR DER DARMSCHLEIMHAUT

WOCHE 3 - AUFBAU DER GESUNDEN DARMFLORE

WOCHE 4 - ROUTINEN FESTIGEN

CHECKLISTEN UND SYMPTOM-TRACKING IM ALLTAG

DEIN NEUES LEBEN MIT HASHIMOTO

ABSCHLUSS-KAPITEL

DISCLAIMER/HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht hältst du dieses Buch gerade in den Händen, weil du dich schon seit langer Zeit erschöpft fühlst. Vielleicht kämpfst du mit Gewichtszunahme, Brain Fog, Haarausfall, Frieren, Schlafproblemen oder dem Gefühl, einfach nicht mehr richtig leistungsfähig zu sein – obwohl deine Blutwerte „eigentlich in Ordnung“ sein sollen. Möglicherweise nimmst du bereits Schilddrüsenhormone wie L-Thyroxin ein und fragst dich trotzdem, warum du dich noch immer nicht wirklich gesund fühlst.

Genau hier setzt dieses Buch an.

Denn Hashimoto ist weit mehr als nur eine Erkrankung der Schilddrüse. Immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass die eigentlichen Ursachen oft viel tiefer liegen – nämlich im Darm und im Immunsystem. Die Schilddrüse ist dabei häufig nicht der Ursprung des Problems, sondern vielmehr ein Opfer chronischer Entzündungen, einer gestörten Darmbarriere und eines Immunsystems, das dauerhaft im Alarmzustand arbeitet.

Vielleicht hast du schon viele unterschiedliche Ansätze ausprobiert: Nahrungsergänzungsmittel, Diäten, Medikamente oder neue Ernährungsformen. Und vielleicht hattest du trotzdem immer wieder das Gefühl, dass noch ein wichtiges Puzzlestück fehlt. Dieses Buch möchte dir helfen, genau dieses fehlende Verständnis zu finden – verständlich erklärt, alltagstauglich und ohne unnötigen medizinischen Fachjargon.

Du erfährst in diesem Ratgeber, warum Darm und Schilddrüse eng miteinander verbunden sind und weshalb Beschwerden wie chronische Müdigkeit, Konzentrationsprobleme oder ungewollte Gewichtszunahme oft nicht allein durch eine Hormondosierung erklärt werden können. Eine geschwächte Darmbarriere, stille Entzündungen, eine unausgewogene Darmflora oder versteckte Belastungen können das Immunsystem dauerhaft aktivieren und dadurch die Schilddrüse zunehmend schwächen.

Dabei geht es nicht darum, Angst zu machen oder dir starre Regeln aufzuzwingen. Im Gegenteil: Dieses Buch soll dir Mut machen. Denn dein Körper besitzt erstaunliche Selbstheilungskräfte, wenn er die richtigen Bedingungen erhält.

Im praktischen Teil findest du deshalb leicht umsetzbare Strategien für den Alltag. Du lernst, wie du deine Darmgesundheit unterstützen, stille Entzündungen beruhigen und dein Immunsystem entlasten kannst – Schritt für Schritt und ohne komplizierte Dogmen. Ein strukturierter Vier-Wochen-Plan begleitet dich dabei, die Zusammenhänge in deinem Körper besser zu verstehen und gezielt anzugehen.

Nach dem Lesen wirst du klarer erkennen, welche Faktoren deine Beschwerden möglicherweise beeinflussen und welche konkreten Schritte dir helfen können, wieder mehr Energie, geistige Klarheit und Lebensqualität zu gewinnen.

Denn oft beginnt echte Veränderung nicht mit noch mehr Symptombekämpfung, sondern mit dem Verständnis der eigentlichen Ursachen.

Bevor wir gemeinsam tiefer in die Thematik eintauchen, noch ein wichtiger Hinweis: Die Informationen in diesem Buch dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Weiterbildung. Sie ersetzen keinesfalls eine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung durch Ärztinnen, Ärzte oder Heilpraktiker. Bitte setze Medikamente niemals eigenmächtig ab und bespreche gesundheitliche Veränderungen immer mit medizinischem Fachpersonal.

Und nun lade ich dich ein, offen und neugierig in dieses Thema einzutauchen.

Vielleicht liegt der Schlüssel zu deiner Schilddrüsengesundheit tatsächlich dort, wo viele Menschen ihn lange nicht vermuten: in deinem Darm.

Lass uns gemeinsam den ersten Schritt machen.

Deine Marlene Hohenfeld