



**GREAT FOOD MAKES
HAPPY**

Diagnose Hashimoto

Leicht Leben mit Hashimoto

Inhalt

Wer ich bin	4
Die Definition eines „Japaners“	6
Hashimoto ist KEINE Schilddrüsen-Erkrankung !!!	7
Ursachen für Autoimmunerkrankungen & Hashimoto	8
Unser Wissen ist ein Tropfen, was wir nicht wissen ist ein Ozean	10
Kann es mir mit Hashimoto überhaupt gut gehen?	11
Eine Alternative dazu gibt es nicht wirklich	12
Welche Maßnahmen können uns helfen?	13
Weitere Maßnahmen	14
Ein weiterer wichtiger Faktor ist „Wissen“	15
Für die Praxis – Maßnahmen in der Ernährung - Verzichten	16
Für die Praxis – Maßnahmen in der Ernährung – Bevorzugen	17
Für die Praxis – Maßnahmen in der Ernährung – Zusätzliches	18
Für die Praxis – Die Co-Faktoren beeinflussen	19
Für die Praxis – Die Co-Faktoren Teil 2	20
Für die Praxis – Konkrete Handlungs-Empfehlungen	21
Finden Sie den Schlüssel !	22
Wie kann ich Ihnen helfen?	23
Impressum:	24

Leicht leben mit Hashimoto



WIRKSAME SOFORT-MASSNAHMEN
DAMIT SIE SICH
GESUND UND SCHLANK WOHLFÜHLEN

© Angelika Jäger by Ketoleo.de

Ketoleo

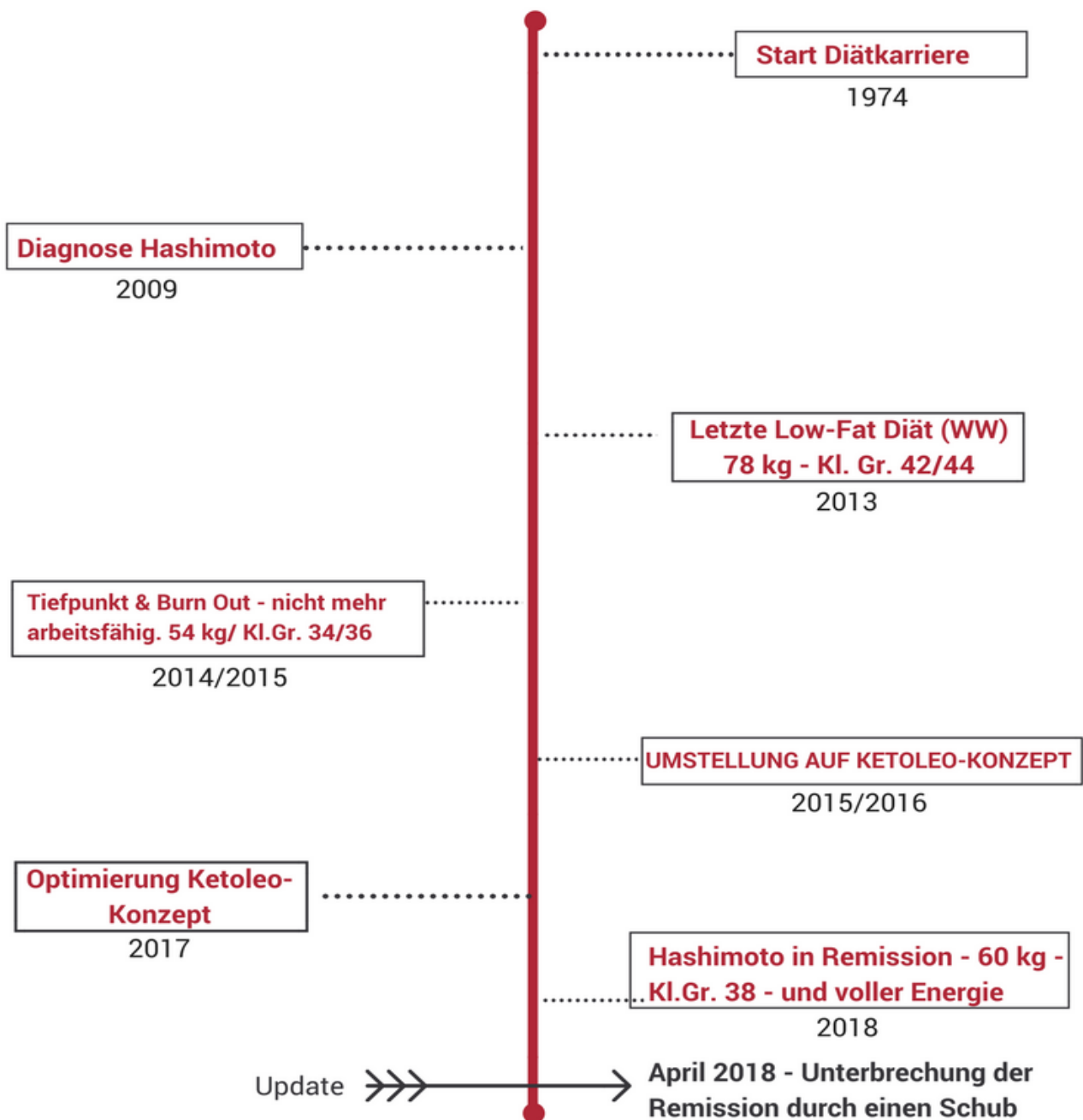
Urgesund 4 you

Wer ich bin



Ich bin Angelika
Online-Ernährungs- und Lifestyle-
Coach, Expertin für Hashimoto-
und Autoimmunerkrankungen und
leidenschaftliche Anhängerin einer
natürlichen, ursprünglicheren
Ernährung ohne Zucker, Getreide
und Zusatzstoffen.

MEINE GESCHICHTE ALS KURZFASSUNG



In Worten:

- 2009 Diagnose Hashimoto.
- 2013 Letzte große Gewichtsabnahme.
- 2014 Burn-Out und diverse Hashimoto-Schübe.
- 2015 Umstellung von einer bereits Low-Carb-Ernährung auf mein Ketoleo-Konzept.
- 2017 Optimierungen des Konzeptes und
- 2017/18 Remission von Hashimoto.
- 04/2018 Unterbrechung der Remission durch einen aktuellen Schub.

Die Definition eines „Japaners“

Die Zahl der Erkrankungen bei Hashimoto ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Das Verständnis für die Betroffenen dagegen eher nicht.

Warum?

In den meisten Fällen wird einfach angenommen, es handelt sich um eine Schilddrüsen-Erkrankung, die mit entsprechenden Medikamenten behandelt wird und bei guter Einstellung ist alles bestens. Leider gehen auch viele Ärzte so vor.

Das ist ein großer Fehler – mit teilweise fatalen Folgen für die Betroffenen.

Denn was passiert auf diese Weise?

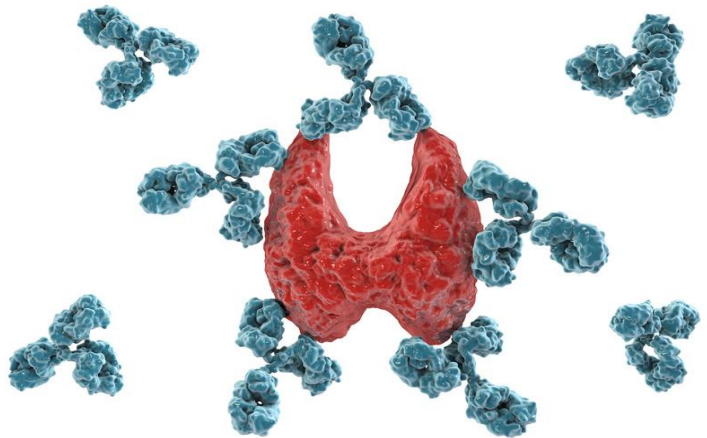
- Bestenfalls stimmen die Schilddrüsen-Werte – Nur dem Patienten geht es damit nicht zwangsläufig auch gut
- Weil die Werte aber stimmen, kommen viele Ärzte leider auf die Idee: Das Befinden hat nichts mit der Erkrankung zu tun. Das ist alles psychisch bedingt. Besonders beliebt ist dann, dass Sie gleich die Visitenkarte eines empfohlenen Psychiaters in die Hand gedrückt bekommen.
- Mit der Hormonbehandlung der Schilddrüse werden aber nur die Symptome bekämpft, aber nicht die Ursachen und ständigen Auslöser für vielfältige Beschwerden.

Hashimoto ist KEINE Schilddrüsen-Erkrankung !!!

Sondern eine Autoimmunerkrankung

Bei Hashimoto passiert folgendes:
Es liegt eine Entzündung der Schilddrüse vor, gegen die sich der Körper mit seinem Immunsystem zur Wehr setzt.

Durch eine genetische Disposition für Autoimmunerkrankungen richtet sich diese Abwehr aber nicht gegen die Entzündung, sondern gegen den eigenen Körper.



(Abbildung 1: Das Immunsystem greift die Schilddrüse an)

Das hat zur Folge, dass durch die Abwehrreaktion des Körpers, das eigene Schilddrüsengewebe angegriffen und zerstört wird. In der Folge kommt es in fast allen Fällen dauerhaft zu einer Unterfunktion der Schilddrüse.



(Abbildung 2: Autoimmunerkrankungen)

Wir kennen inzwischen einige Autoimmunerkrankungen, wobei die Abbildung längst nicht alle benennt.

Eine besondere Problematik liegt darin, dass bei einer vorliegenden Autoimmunerkrankung das Risiko signifikant erhöht ist, an weiteren zu erkranken.

Deshalb ist es wichtig, diese Ursache so gut wie möglich zu behandeln.

Ursachen für Autoimmunerkrankungen & Hashimoto

Tatsache ist, es gibt keine seriöse Studie, die die Ursachen wissenschaftlich belegen kann. Es gibt aus vielen Quellen jedoch übereinstimmende Vermutungen dazu.

Die Hauptursachen für eine Autoimmunerkrankung sind:

1. Eine genetische Disposition



2. Entzündungen im Körper, die auf Dauer zu einer Autoimmunreaktion führen und zudem das Immunsystem schwächen

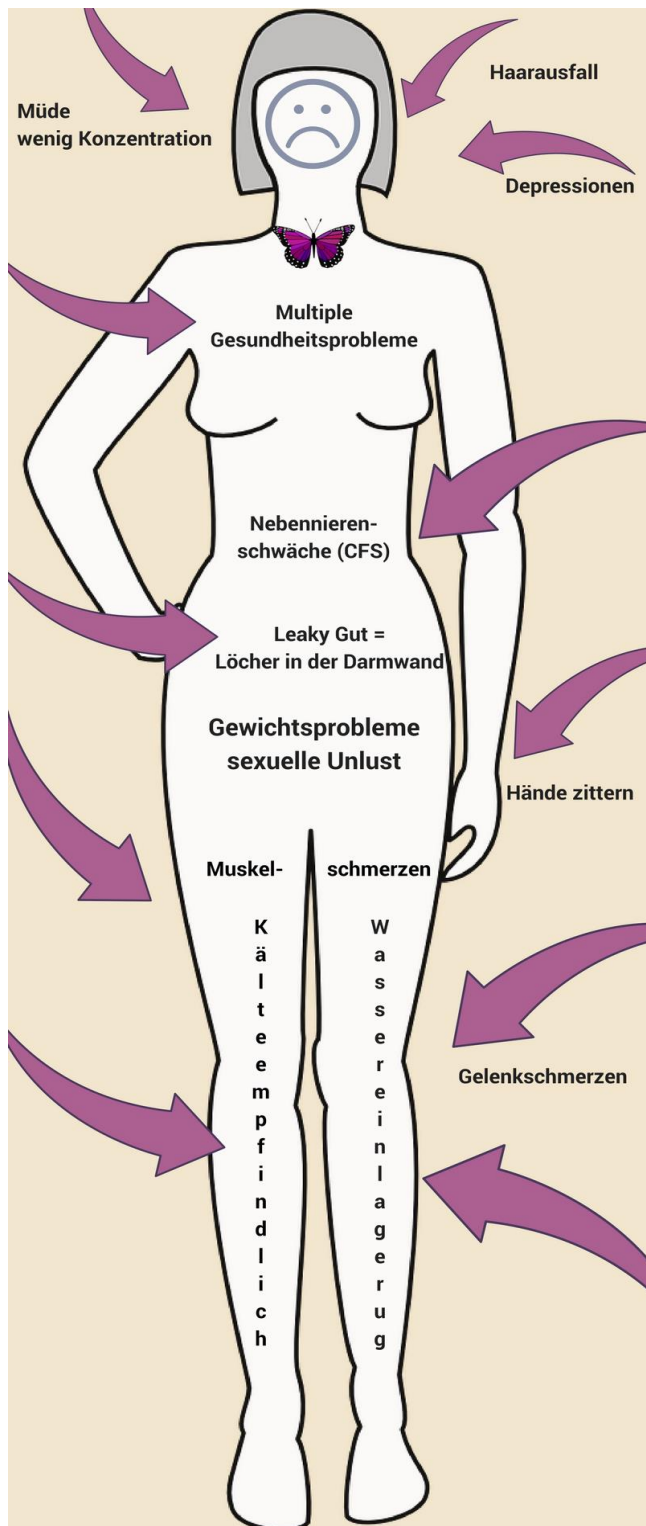


Bekannte Auslöser für Hashimoto sind:

1. Die genetische Disposition für Autoimmunerkrankungen
2. Entzündungen die Autoimmunreaktion auslösen
3. Hormonelle Umstellungsphasen wie:
 - a. Pubertät
 - b. Schwangerschaften
 - c. Wechseljahre
4. Belastende, stressauslösende Situationen, wie Jobverlust, Todesfall, Partnertrennung usw.
5. Diskutiert werden: Jodmangel in jungen Jahren, Östrogendominanz durch zu frühe Einnahme der Pille bei jungen Mädchen, Umweltgifte u.v.m.

Fest steht:

Unser Wissen ist ein Tropfen, was wir nicht wissen ist ein Ozean



Was macht Hashimoto mit uns?

Es gibt einige wenige Menschen, die kaum nennenswerte Beschwerden trotz Hashimoto haben.

Das sind aber zum einen Ausnahmen, und zum anderen gibt es auch für diese Menschen keine Garantie, dass die typischen Beschwerden nicht doch noch auftreten werden.

Bei den meisten Menschen mit Hashimoto treten aber mehr oder weniger starke, und mehr oder weniger viele Beschwerden auf.

Die kleine Grafik zeigt nur einige der häufigsten gesundheitlichen Einschränkungen, bei denen Sie sich wahrscheinlich in Teilen wiederfinden.

Es bleibt dann die Frage:

Wo fangen wir denn an, diese Beschwerden zu lindern und möglicherweise dauerhaft verschwinden zu lassen?

Geht das überhaupt? Kann es mir mit Hashimoto überhaupt gut gehen?

Kann es mir mit Hashimoto überhaupt gut gehen?

Die gute Nachricht: **JA** – das geht

Fast jede gute Nachricht enthält allerdings auch ein großes „Aber“. Das ist auch hier der Fall.

Das große ABER ist: **Unsere Geduld**



Wenn wir unsere Hashimoto-Erkrankung gut managen wollen, dann ähnelt das Ganze schon einem Puzzel-spiel.

Wir brauchen Geduld dafür und wir gehen, wie bei einem Puzzel vor:

Teilchen für Teilchen wird zusammengefügt. Manches paßt auf Anhieb und führt zu Verbesserungen. Andere Teilchen wieder passen schlecht oder überhaupt nicht. Dann können sich Beschwerden verstärken, oder im besten Fall stellen wir keinerlei positive Veränderung fest, wenn wir dieses Teilchen in unsere Strategie einbauen. Sehr oft gilt da die Devise: Versuch macht kluch (g).

Denn, damit geht gar nichts



Eine Alternative dazu gibt es nicht wirklich

Hashimoto ist nun mal kein Schnupfen, der von selbst vergeht oder mit ein paar Medikamenten schnell vergessen ist.

Hashimoto ist ein ziemlich launischer „Japaner“, der viel Aufmerksamkeit einfordert. Bekommt er die aber, kann er auch recht friedlich sein und manchmal geht er sogar in Urlaub.

Hashimoto ist nicht heilbar. Verschiedene gesundheitliche Auswirkungen dagegen sind es schon.

Was benötigen Sie dafür?

1. Die besagte Geduld
2. Einen guten Arzt der bereit ist, über den Tellerrand zu schauen und auch weniger bekannte zusätzliche Gesundheitswerte in seine Betrachtungen einzubeziehen
3. Den Willen, etwas an der Situation zu verändern, denn das ist durchaus auch Arbeit. Das fordert uns heraus, die Komfortzone zu verlassen um selbst aktiv zu werden. Und viele Menschen sind dazu erst dann bereit, wenn der Leidensdruck und damit der persönliche Schmerz zu groß wird.
4. Viel Zeit um sich intensiv mit dem Thema und all seinen Einflussfaktoren zu befassen und sie auch auf die eigene Situation betrachtet, zu verstehen. Oder die Alternative zu nutzen, von dem Wissen eines Betroffenen zu profitieren, der sich diese Arbeit bereits gemacht hat.

Welche Maßnahmen können uns helfen?

Leider wissen viele Betroffene nicht, dass die Ernährung einen sehr großen Einfluss auf die Auswirkungen von Hashimoto hat.

Und zwar im Positiven wie im Negativen.

Warum ist das so? Wir benötigen sehr gute Nährstoffe und die auch in einer größeren Menge als gesunde Menschen.

Umgekehrt wirken sich Ernährungsfehler bei uns weitaus negativer aus, als bei völlig Gesunden.

Die erste und wichtigste Maßnahme ist folgerichtig: Eine Umstellung auf eine nährstoffreiche und entzündungshemmende Ernährung.



Ähnlich sieht die Situation bei Stress aus.

Stress ist schon für gesunde Menschen ein Gesundheits-Killer, weil er zellschädigend wirkt und viele Vorgänge in unserem Körper massiv stört.

Bei Hashimoto wirkt Stress aber um ein Vielfaches mehr.



Denn Stress bewirkt, dass unser Hormonsystem in Sachen Cortisol entgleist – und Cortisol mit Insulin soweit korreliert, dass beides zusammen auch Insulinresistenz und Diabetes auslösen können. Mal ganz abgesehen von den vielen Einschränkungen des Wohlfühlens, durch eine fast immer auch vorhandene Nebennierenschwäche.

Daraus folgt: Die nächste wichtigste Maßnahme ist, für uns selbst mehr Entspannung und mehr Achtsamkeit in unser Leben einzubinden.

Weitere Maßnahmen

Wir haben einen erhöhten Nährstoffbedarf. Wir benötigen mehr Spurenelemente, Mineralstoffe, Vitamine und wichtige Aminosäuren.

Allein durch gute Lebensmittel und Vermeidung von schädlichen Zusatzstoffen können wir diesen Bedarf nicht decken.

Das bedeutet: wir benötigen Beides. Vitamine, Mineralien, Spurenelemente wie sie die Natur optimal in natürlichen Lebensmitteln einbaut, aber auch zusätzliche Nahrungsergänzungen, weil wir unseren speziellen Bedarf nicht allein über die Ernährung decken können.



Die bekanntesten Defizite bei Hashimoto, die wir ausgleichen müssen sind:

Selen – Zink – Eisen – Magnesium – B12 – Vitamin D3

Hinzu kommen je nach Beschwerden weitere Ergänzungen, wie z.B. Kurkuma als Entzündungshemmer, Sulforafam für Entgiftung, Ashwagandha, Rosenwurz u. v. m. die individuell zum Einsatz kommen.

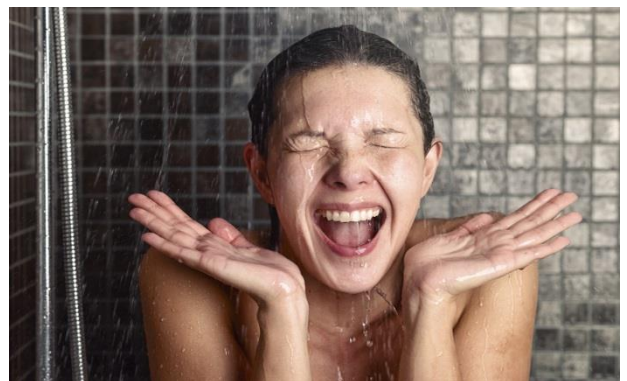
Nutzung der Thermogenese – Kälteanwendungen



Ja – ich weiß! Das klingt **verrückt**.

Aber es hilft.

Kaltes Duschen, insbesondere auch direkt auf den Schilddrüsenbereich, regt die Schilddrüse zu Aktivität an – und eine aktive Schilddrüse kann auch Autoimmunangriffe besser abwehren.



Ein weiterer wichtiger Faktor ist „Wissen“

Wir sollten so viel wie möglich über unseren Mitbewohner wissen. Vielen von uns fehlt die Zeit dafür, die ständig wachsenden Informationen zu verfolgen. Aber die nachstehenden Werte sind sozusagen das Grundwissen und sie sollten diese auch regelmäßig messen lassen.

Welche relevanten Schilddrüsen-Werte sollten wir kennen?

- TSH
- fT3 und fT 4
- rT3
- TAK / TPO-AK / MAK / TRAK

- Vitamin D Status
- B12 Wert
- Ferritin

zusätzlich hilfreich sind:

- Cortisol
- DHEA
- Basal-Temperatur

Warum sind diese Werte wichtig?

DER Wert der Ärzte – wenig Aussagekraft.

fT4 = wird umgewandelt in fT 3.

rT3 = nicht nutzbares T3, da Revers.

Die Antikörperwerte (wichtig für die Beurteilung der Autoimmunreaktion.

In der Regel liegt Mangel vor bei allen dieser Werte. Teilweise auch bedingt durch Leaky Gut = durchlässiger Darm.

Diese Werte geben Aufschluss über die Belastung der Nebennieren. Bei fast allen Hashimoto-Betroffenen liegt eine Nebennierenschwäche, mehr oder weniger ausgeprägt vor. Die Beschwerden dazu sind ähnlich wie bei Hashimoto und summieren sich.

Für die Praxis – Maßnahmen in der Ernährung - Verzichten

Durch den Verzicht auf die nachstehenden Nahrungsmittel und Inhaltsstoffe, ist es bereits möglich, spürbare Verbesserungen zu erzielen. Dies gilt in der Regel für jeden Betroffenen – unabhängig von den genannten Blut-Werten.

➤ **Verzicht auf Getreide und damit Gluten.**

Gluten ist in fast allen Getreiden enthalten und befeuert regelrecht Entzündungen im Körper.

➤ **Verzicht auf Hülsenfrüchte.**

Hülsenfrüchte, dazu zählen auch Erdnüsse und Soja, enthalten Lektine und Phytate die unsere ohnehin geschwächte Darmwand angreifen

➤ **Verzicht auf Zucker.**

Zucker befeuert ebenfalls Entzündungen und schädigt die Darmflora. Dazu ist Zucker ein Nährstoffräuber, was wir Betroffenen gar nicht brauchen können, da wir ohnehin einen erhöhten Nährstoffbedarf haben.

➤ **Verzicht auf Soja-Produkte jeglicher Art.**

O-Ton von meinem Arzt: Soja ist Selbstmord für die Schilddrüse. Das sagt bereits Alles und bedarf kaum mehr Erklärung. Phytohormone die ein ohnehin gestörtes Hormonsystem angreifen + die Hülsenfrucht-Problematik.

➤ **Einschränkung von Milchprodukten.**

Milchprodukte können den Darm belasten und häufig liegt eine, nicht be- und erkannte Unverträglichkeit vor, die ebenfalls Entzündungen fördern kann. Hier heißt es „ausprobieren“

➤ **Einschränkung von Nachtschattengewächsen.**

Tomaten, Paprika, Auberginen, Kartoffeln zählen dazu und fördern ebenfalls Entzündungen.

Für die Praxis – Maßnahmen in der Ernährung – Bevorzugen

Statt der Nahrungsmittel, auf die wir besser verzichten sollten, empfiehlt es sich diese Nahrungsmittel zu bevorzugen, da sie Entzündungshemmend wirken und viele wichtige Nährstoffe enthalten.

➤ Viel grünes Gemüse

Grünes Gemüse ist basisch und hilft unserer Darmflora. Zudem sind darin wichtige Nährstoffe enthalten, sodass hier die Empfehlung gilt: 2/3 bis 3/4 unseres Mahlzeiten-Tellers sollte aus Gemüse bestehen.

➤ Hochwertiges Protein

Dazu zählen: Rind, Lamm, Kalb – und Geflügelfleisch, Eier, Fisch und Meeresfrüchte und so es vertragen wird, fermentierte Milchprodukte (Quark-Joghurt) – Natürlich alles aus bester Herkunft, also Weidetiere, freilaufende artgerecht gehaltene Hühner, nachhaltiger Fischfang usw. – Vorsicht Schweinefleisch, das steht in Verdacht Entzündungen zu befeuern.

➤ Hochwertige Fette

Dazu zählen: Butter, Ghee, Olivenöl, Kokosöl, Schmalz, Rindertalg, Avocados als Frucht und als Öl, Fischöl Diese Fette enthalten besonders viel Omega 3 Fettsäuren, die antientzündlich wirken. Wir sollten andere Pflanzenöle dagegen meiden, da sie ein ungünstiges Omega 6 zu 3 Verhältnis aufweisen und ein Zuviel an Omega 6 Fettsäuren als entzündungsfördernd gilt.

➤ Wenig Obst

Obst enthält naturgemäß deutlich mehr Zucker als Gemüse. Der größte Teil davon ist Fruchtzucker (Fructose), die neben der grundsätzlich schädlichen Zuckerwirkung, komplett in der Leber verstoffwechselt wird. Da auch die Leber bei Hashimoto geschwächt ist, kann ein Zuviel hier zusätzlich zu einer Fettleber führen. Etwas Beerenobst (besonders Heidelbeeren) Papaya und bestimmte Melonensorten dürfen wir uns, aber auch der Vitamine wegen gönnen.

Für die Praxis – Maßnahmen in der Ernährung – Zusätzliches

Sie wissen nun, dass wir einen erhöhten Nährstoffbedarf haben.

Es gibt bei der Versorgung mit diesem erhöhten Bedarf 2 besondere Herausforderungen für uns:

1. Bei den meisten von uns, besteht ein mehr oder weniger stark ausgeprägtes Leaky-Gut-Syndrom.

Das bedeutet:

Durch Löcher in der Darmwand können einerseits Bakterien und Schadstoffe leichter die natürliche Barriere überwinden und in unseren Körper gelangen. Andererseits gehen viele Nährstoffe verloren, weil sie nicht aufgenommen werden können und ungenutzt wieder ausgeschieden werden. Dadurch verstärkt sich das Leaky-Gut aber auch beständig, weil das Immunsystem im Darm ständig weiter geschwächt wird.



2. Dies, zusammen mit dem erhöhten Bedarf an Nährstoffen führt dazu, dass wir diesen hohen Bedarf nicht mehr ausschließlich mit natürlichen Lebensmitteln decken können und somit auch die Einbindung von Nahrungsergänzungsmitteln für uns unumgänglich wird. Natürliche Lebensmittel von hoher Qualität sind selbstverständlich die beste Wahl, denn die Natur kombiniert die enthaltenen Nährstoffe so, dass sie uns bestens versorgen. Nur reicht das für uns bei Hashimoto eben nicht aus.



Für die Praxis – Die Co-Faktoren beeinflussen

Wir wissen nun, dass die Ernährung bereits ein großer Faktor ist, um unsere Erkrankung positiv zu beeinflussen. Unser Wohlbefinden mit Hashimoto wird aber von vielen weiteren Faktoren ebenfalls positiv wie negativ beeinflusst.

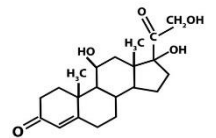


Durch und mit Hashimoto sind wir stressanfälliger als gesunde Menschen. Stress ist grundsätzlich schon ein Gesundheitskiller, weil er die Zellen schädigt und das Immunsystem schwächt.

Die meisten Menschen mit Hashimoto leiden aber zudem, mehr oder weniger ausgeprägt an einer Nebennieren-Schwäche, dem sogenannten „Adrenal-Fatigue-Syndrom“

Durch zu viel oder Dauer-Stress produziert die Nebenniere ständig Cortisol. Cortisol und Insulin stehen in direktem Zusammenhang. Das bedeutet, dass es durch Stress auch zu einer Insulin-Resistenz und sogar Diabetes kommen kann.

Cortisol



Aber allein die Auswirkungen auf die Nebennieren ist schon fatal. Die Dauerarbeit der Nebennieren führen zu einer Erschöpfung der Nebennieren und damit auch zu vielen Erschöpfungszuständen bei uns. Sehr viele Symptome von Hashimoto ähneln denen der Nebennieren-Schwäche, bzw. verstärken diese noch, da beide Erkrankungen vorliegen.

Deshalb ist eine der wichtigsten Maßnahmen, neben einer guten Nährstoffversorgung, der Abbau von Stress und eine Entlastung der Nebennieren.

Für die Praxis – Die Co-Faktoren Teil 2

Ich weiß, was Sie jetzt denken: Das ist leichter gesagt, als getan. Wie soll das funktionieren, neben einem stressigen Job, einer Familie die versorgt werden will, ständigem Zeitmangel usw.

Es ist und bleibt aber für uns essentiell wichtig, dass wir dies tun. Wenn die Nebennieren total erschöpfen, werden Sie all diese Anforderungen gar nicht mehr bewältigen können. Wenn Sie jetzt dem entgegenwirken, erhalten Sie sich Ihre Lebensqualität und die Fähigkeit den Alltag bewältigen zu können.

Maßnahmen dazu sind:

Moderate Bewegung in der Natur. Als Hashimoto-Betroffene ist Sport gut, aber er sollte moderat sein. Exzessiver Sport bedeutet weiteren Stress und belastet unser ohnehin angegriffenes Körpersystem. Ein wenig Walking – entspannende QiGong oder Yoga-Übungen dagegen kombinieren sowohl Bewegung wie auch Stressminderung miteinander.



Die Nebennieren können wir zudem gut unterstützen, indem wir morgens, noch im Bett und vor dem Aufstehen ein Glas Wasser mit etwas Himalaya Salz trinken.



Achtsamkeit mit uns selbst, ist ein wesentliches Element für mehr Ausgleich in unserem Seelenleben und für Stressminderung.

Dazu gehört auch, nicht immer perfekt sein zu wollen.

Einen Blick auf alles zu werfen, was uns guttut.

Für genug Schlaf und Entspannung zu sorgen.

Für die Praxis – Konkrete Handlungs-Empfehlungen

Fassen wir hier nochmal zusammen, wie wir positiven Einfluss auf unseren „Japaner“ nehmen können und damit unsere Lebensqualität trotz und mit Hashimoto nehmen können.

Die wichtigsten Gesundheitswerte kennen

Ernährung

- a. Entzündungsförderer minimieren.
- b. Optimale Nährstoffversorgung.
- c. Zusätzliche Nährstoffzufuhr sichern.

Darm in Ordnung bringen

- a. Mit Verzicht auf bestimmte Lebensmittel die dem Darm schaden.
- b. Möglicherweise Darmsanierung – Darm Diät.
- c. Positive Wirkungen von fermentierten Lebensmitteln nutzen.

Stress reduzieren

- a. Mit mehr Achtsamkeit für uns selbst.
- b. Entspannungsübungen.
- c. Moderate Bewegung in der Natur.

Ungewöhnliche Tools ausprobieren wie z. B.

- a. Wasser mit Salz vor dem Aufstehen.
- b. Kaltes Duschen.
- c. Schilddrüsen-Massagen zur Anregung.

Unverzichtbar – bei der Interpretation Hilfe suchen, oder viel lesen.

Bereits mit wenigen Ernährungsmaßnahmen können erhebliche Verbesserungen erreicht werden. Auch die Einbindung des Autoimmunprotokolls kann da sehr hilfreich sein.

Der Darm ist nicht nur unser 2. Gehirn, er ist auch der Hauptsitz unseres Immunsystems. Bei Darmproblemen oder erheblichem Nährstoffmangel lohnt es sich einen Darm Test zu machen und je nach Ergebnis eine umfassende Darmsanierung durchzuführen.

Ein gutes Stressmanagement ist unerlässlich, wenn wir unsere Nebennieren schützen und heilen wollen. Die Gefahr einer Nebennieren-Erschöpfung dürfen wir nicht unterschätzen.

Etwas Mut gehört dazu und etwas Vertrauen in Menschen, die diese Dinge ausprobiert haben. Außerdem können Sie nichts verlieren. Schlimmstenfalls funktionieren die Maßnahmen nicht für Sie, aber sie schaden Ihnen auch nicht.

Finden Sie den Schlüssel !



**Suchen Sie den
Zugangscode
zu „Ihrem“ Hashimoto**



Ihr Hashimoto ist ein Anderer, als meiner. Eine Hashimoto-Erkrankung ist immer sehr individuell.

Nicht alle Maßnahmen wirken bei jedem gleich gut und gleich schnell.

Alle Aspekte, Kenntnisse und Erfahrungen die es gibt und die ich selbst auch erprobt und erlebt habe, sind allerdings so umfangreich, dass sie unmöglich in diesen kleinen Vortrag passen.

Die meisten, der hier beschriebenen Maßnahmen, helfen aber als Sofort-Maßnahmen nach einer Diagnose, oder bei einem Schub fast bei jedem Betroffenen.

Übrigens ist ein Schub nix anderes als eine gerade aktive Entzündung der Schilddrüse. Es kommt zu einer weiteren Zerstörung von Schilddrüsen-Gewebe und die dabei freigesetzten Hormone fluten unser System, was zu Symptomen führen kann, die denen einer schlechten Medikamenten-Einstellung ähnlich sind. - Folglich greift eine Verstärkung der beschriebenen Maßnahmen auch bei einem Schub.

Was passiert mit einem guten Zugangscode?

- Nachlassen von Beschwerden.
- Nachlassen von Müdigkeit.
- Verbesserung der Konzentration.
- Bestehende Schmerzen werden gelindert.
- Das Gewicht wird wieder regulierbar.
- Bessere Bewältigung des Alltags
- Verbesserung von schlechter, depressiver Stimmung.
- Mehr Lust auf gemeinsame Unternehmungen mit Familie und Freunden.
- Rückkehr der Energie und Vitalität.
- Und vieles, sehr vieles mehr.

Wie kann ich Ihnen helfen?

Am 25.05.2018, war der Welt-Hashimoto-Tag, ist mein Intensiv-Coaching-Programm an den Start gegangen. Die Erfahrungen der Teilnehmer während einer Testphase des Programms sind in das jetzt bestehende Programm eingeflossen und erweitern nochmals meine eigenen Erfahrungen.

Für Fragen zu diesem Programm senden Sie mir einfach eine E-Mail an:

ketoleo@ketoleo.de

Oder Sie reservieren sich einen persönlichen Termin für ein unverbindliches Hashimoto-Strategie-Gespräch in meinem Online-Kalender unter:

<https://ketoleo.youcanbook.me/>

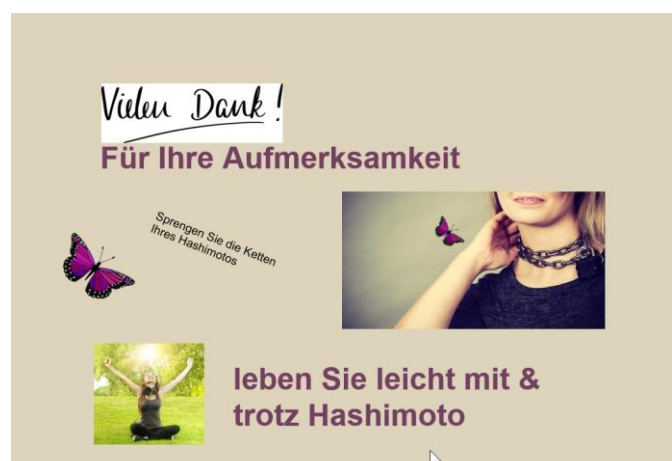
Ich nehme mir dann 30 Minuten Zeit nur für Sie und Ihre persönlichen Fragen.

Aus diesem Programm entsteht gerade das Selbstoptimierungsprogramm. Das ist die kleine Schwester des Intensiv-Coachings und ermöglicht es Ihnen, mit Betreuung und Unterstützung, selbst und eigenverantwortlich Ihr Wohlbefinden mit Hashimoto zu steigern.

Bis das Programm am Start ist, können Sie sich hier für die Warteliste, mit weiteren Vorteilen eintragen:

<https://ketoleo.de/Hashimoto-Selbstoptimierung/>

Ich freue mich auf Sie.



Impressum:

Autor:

Angelika Jäger

Ketoleo Ganzheitliches Ernährung - und Lifestyle-Coaching

Maulbronner Straße 16

75031 Eppingen

UST-ID: DE308214618



Kontakt:

E-Mail: ketoleo@ketoleo.de

Telefon: 07138 810 7005

Telefon: 0170 23 904 17

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Angelika Jäger

Maulbronner Straße 16

75301 Eppingen

Veröffentlicht auf www.Great-Food-makes-happy.ch

mit freundlicher Genehmigung von Angelika Jäger. Vielen Dank Angelika – **Du bist ein Schatz!** Verantwortlich für die Seite:

Klaus und Donna-Bella Schöpferle

Great Food Makes Happy

Graubühlstrasse 15

4322 Mumpf

Schweiz, Aargau

Mobil: +41 (0)76 479 99 88

E-Mail: admin@great-food-makes-happy.ch

Klaus Schöpferle ist Inhaber und Betreiber der Internetplattformen Great Food Makes Happy und Keto-Basilea.