



HASHIMOTO- KLARHEITS-GUIDE:

Symptom-Check und
Gesundheitswegweiser

Anleitung

Selbsttest

5 Abschnitte

Der Selbsttest ist in 5 Abschnitte unterteilt. Kreuze in jedem Abschnitt alle Aussagen an, die auf dich zutreffen. (Zeitraum der letzten 6 Monate).

Bearbeitung

Du kannst dir Dokument ausdrucken oder auch auf einem Blatt Papier, dir deine Kreuze pro Abschnitt notieren.

Ergebnis

Rechne deine Kreuze Pro Abschnitt zusammen. Pro Abschnitt hast du dann eine Zahl als Ergebnis.

Auswertung

Im Auswertungsteil findest du dein Ergebnis ausführlich erklärt.

Hashimoto Selbsttest



Abschnitt 1

Welche Aussagen treffen auf dich zu? Kreuze an oder notiere dir die Anzahl deiner Kreuze

- Ich kann mich schlecht konzentrieren.
- Es fällt mir schwer mir Dinge zu merken, ich schreibe sie mir lieber auf, damit ich sie nicht vergesse.
- Ich bin häufiger krank als früher.
- Ich rauche, trinke täglich ein Glas Wein oder nehme regelmäßig Medikamente.
- Ich habe Haarprobleme. (brüchiges Haar oder Haarausfall)
- Mein Arzt hat die Einnahme von Eisen empfohlen. Ich habe einen niedrigen Eisenwert.
- Ich habe Schlafprobleme, komme derzeit nicht zu genügend Schlaf. (wegen den Kindern oder Schlafstörungen)
- Ich fühle mich schnell gestresst, reagiere schnell gereizt.
- Ich esse 2-3 Portionen Obst und Gemüse am Tag.
- Ich schaue mehr als 3 Stunden auf einen Bildschirm pro Tag. (Handy, Tablet, PC)

Anzahl: _____

Hashimoto Selbsttest



Abschnitt 2

Welche Aussagen treffen auf dich zu? Kreuze an oder notiere dir die Anzahl deiner Kreuze

- Ich reagiere schnell gereizt in stressigen Situationen. Ich bin stressempfindlicher.
- Abends hab ich Schwierigkeiten zur Ruhe zu kommen.
- Ich empfinde ein starkes Unruhegefühl, fühl mich nicht ausgeglichen.
- Es fällt mir schwer Pausen zu machen und Ruhe zu geben.
- Ich habe wenig bis gar keine Lust auf Sex.
- Abends bin ich erschöpft und müde, kann aber dann nicht einschlafen.
- Ich komme schnell an meine Grenzen.
- Ich habe schnell das Gefühl, dass mir alles zu viel wird.
- Ich komme morgens nicht aus dem Bett oder fühle mich morgens nach dem Aufwachen nicht ausgeruht.
- Ich brauche morgens Koffein zum Wach werden.

- Es fällt mir schwer meinen Alltag zu bewältigen.
- Ich bin oft krank und habe eine schlechte Stimmung.
- Körperlich fehlt es mir an Kraft und Energie.
- Ich fühle mich ausgebrannt und müde.
- Ich habe oft Lust auf Süßes oder Herzhaftes, Heißhungerattacken.

Anzahl: _____



Hashimoto Selbsttest



Abschnitt 3

Welche Aussagen treffen auf dich zu? Kreuze an oder notiere dir die Anzahl deiner Kreuze

- Ich habe vor der Monatsblutung geschwollene Brüste.
- Ich bin kälteempfindlich, habe fast immer kalte Hände oder Füße.
- Ich habe Schwierigkeiten schwanger zu werden.
- Ich hatte 1 oder mehrere Fehlgeburten.
- Ich leide unter einer starken, schmerzhaften oder unregelmäßigen Monatsblutung.
- Es fällt mir schwer abzunehmen, besonders an Po, Hüften oder Beinen.
- Ich wiege 1-2 Kilo mehr kurz vor der Monatsblutung.
- Nachts jucken und kribbeln meine Beine.
- Ich nehme/nahm die Pille oder andere hormonelle Verhütungsmittel.
- Ich leide kurz vor/während meiner Monatsblutung an Kopfschmerzen oder Migräne.

Anzahl: _____

Hashimoto Selbsttest



Abschnitt 4

Welche Aussagen treffen auf dich zu? Kreuze an oder notiere dir die Anzahl deiner Kreuze

- Ich leide an Durchfall oder Verstopfung oder beidem (einmal Durchfall dann wieder Verstopfung).
- Ich stoße manchmal sauer auf oder habe Sodbrennen.
- Ich habe Blähungen.
- Ich habe oft einen Blähbauch nach dem Essen, sehe wie schwanger aus.
- Ich habe manchmal nach dem Essen ein Völlegefühl.
- Ich habe an manchen Tagen keinen Stuhlgang.
- Ich wiege 1-2 Kilo mehr kurz vor der Monatsblutung.
- Ich habe Allergien oder Unverträglichkeiten.
- Ich muss fest andrücken, wenn ich am Klo sitze.
- Ich habe öfter Magenverstimmungen oder Bauchschmerzen.

Anzahl: _____

Hashimoto Selbsttest



Abschnitt 5

Welche Aussagen treffen auf dich zu? Kreuze an oder notiere dir die Anzahl deiner Kreuze

- Ich fühle mich müde.
- Ich habe immer wieder Kopfschmerzen oder Migräne.
- Meine Haut ist unrein, ich habe Ausschläge oder Nesselsucht.
- Ich nehme stetig an Gewicht zu und habe Schwierigkeitn abzunehmen.
- Ich bin leicht reizbar.
- Ich bin empfindlich gegenüber Gerüchen.
- Ich habe Gelenks - oder Muskelschmerzen.
- Ich habe oft Infekte, bin öfter krank.
- Ich leide an Angst und Panikattacken.
- Ich habe Schlafprobleme, leide an Schlaflosigkeit.

- Morgens muss ich husten oder tagsüber öfter niesen.
- Ich habe Konzentrationsschwierigkeiten, bin manchmal vernebelt und kann nicht klar denken.
- Ich fühle eine gewisse Unruhe.

Anzahl: _____



Auswertungs- und Ergebnisteil

Hier kannst du dir nun deine Ergebnisse pro Abschnitt genauer anschauen. Viel Spaß bei einigen verblüffend, neuen Erkenntnissen und Aha Momenten.

Zusätzlich bekommst du im Anschluss jeweils sofort umsetzbare Tipps.

Los gehts...

Medizinischer Haftungsausschluss

Die hier präsentierten Informationen stellen keinen Ersatz für eine professionelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung dar. Sämtliche Inhalte, einschließlich Texte, Grafiken, Bilder und Informationen dienen ausschließlich dem Zwecke der allgemeinen Information. Ich empfehle alle Informationen von einem Arzt überprüfen zu lassen. Missachte niemals professionelle medizinische Beratung bzw. den Rat deines Arztes aufgrund der hier zur Verfügung gestellten Informationen. Es werden hier lediglich Hinweise jedoch keine Diagnose gestellt.

Mikronährstoffmängel

Wenn bei dir **mehr als 2 Aussagen** zutreffen kann bei dir ein erhöhter Mikronährstoffbedarf bzw. ein Mikronährstoffmangel vorliegen.

Mikronährstoffmängel treten häufig bei Menschen mit Hashimoto auf, weil **ein erhöhter Mikronährstoffbedarf durch die Autoimmunerkrankungen gegeben ist.**

Am häufigsten haben Menschen mit **Hashimoto Eisenmangel**, aber auch andere wichtige Vitalstoffe fehlen meist.

Aus dem Eisen wird unser Schilddrüsenhormon gebildet. Haben wir zu wenig Eisen, haben wir also auch zu wenig Schilddrüsenhormone, die gebildet werden können.

Aufgrund einer Stoffwechselstörung leiden viele mit Hashimoto an einem **erhöhten Verbrauch wichtiger Mikronährstoffe, wie Zink, B6 oder auch Mangan.**

Aber auch ein **Vitamin D Mangel** ist häufig vertreten bei Menschen mit Autoimmunerkrankungen. Wichtig für die Regeneration der Schilddrüse ist das Auffüllen der Mikronährstoffe über nährstoffreiche Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel.

WAS DU TUN KANNST

- Esse ausreichend Obst und Gemüse (5 Hände voll pro Tag)
- Trinke ausreichend Wasser, täglich 2 Liter
- Trinke täglich Gerstengraspulver (sehr nährstoffreich)
- gehe zur Blutabnahme und mach ein großes Blutbild (Jod, Selen, Eisen, Kupfer, Zink, B12, B6, Vitamin C und D sind wichtig für deine Schilddrüse)
- Schau dir mein Kurzes Video zum Thema, die 5 häufigsten Fehler bei der Einnahme von Mikronährstoffen

Eine genaue Anleitung findest du hier in meinem **Mikronährstoffanalysegespräch**. Da gehen wir gemeinsam anhand deines Blutbildes durch, welche Mikronährstoffe dir ausreichend oder zu wenig zur Verfügung stehen, wie du diese am besten auffüllen kannst und was wichtig ist bei Nahrungsergänzungsmitteln zu beachten.

Stress und Erschöpfung

Ab **3 angekreuzten Aussagen**, solltest du deine Nebennieren unterstützen.

Deine **Nebenniere** ist dafür zuständig, dass du mit **Stress gut umgehen** kannst und **genügend Energie für den Tag zur Verfügung hast**. Aber auch für deine Schilddrüsenhormone ist sie von großer Bedeutung.

Eine **Nebennierenschwäche** führt zu zahlreichen körperlichen und auch emotionalen Beschwerden – **Burnout, Erschöpfung und erhöhte Stressbelastung stehen mit diesem Organ in Verbindung**.

Vor allem wenn du merkst, dass du erschöpft bist, energielos, zu Heißhungerattacken neigst, oft gereizt reagierst, dich unausgeglichen oder überfordert fühlst – ist das ein Anzeichen, dass deine Nebennieren Unterstützung brauchen.

Deine Nebenniere beeinflusst durch ihre Funktion, wie energiegeladen du bist und wie gut du Stress bewältigen kannst.

Bitte bedenke, dass der eigene Anspruch der größte Faktor ist, warum sich Menschen gestresst fühlen, aber auch der Umfang der Verpflichtungen oder auch die Arbeit.

Also sich nicht genug zu fühlen, Selbstzweifel, Schuldgefühle, Streit, Geburt oder Schwangerschaft bedeuten Stress für deinen Körper.

Erhöhter Stress verbraucht mehr Mikronährstoffe und schwächt deine Nebennieren.

WAS DU TUN KANNST

- bei einer Nebennierenschwäche holt sich unser Körper die fehlende Energie über hochkalorische oder zuckerreiche Nahrungsmittel und Getränke. Alles was uns kurzzeitig Energie verschafft. Dadurch fährt unser Blutzucker in die Höhe. Dies führt wieder zu mehr Stresshormonausschüttung. Dein Körper braucht die Energie von außen, weil er sie selbst nicht mehr herstellen kann und du bekommst Heißhunger.
- suche dir Zuckeralternativen, wie dunkle Schokolade oder Kokosblütenzucker
- ersetze koffeinhaltige Getränke mit grünem Tee oder koffeinfreiem Kaffee
- Bewegung an der frischen Luft senkt dein Stresslevel
- Pausen und bewusste Entspannung durch Atmen

Hormonungleichgewicht

Wenn **mehr als 2 Aussagen** auf dich zutreffen, kannst du von einem hormonellen Ungleichgewicht, wie Östrogen oder Progesteron ausgehen.

Unsere **Schilddrüsenhormone gehören zum gesamten Hormonsystem** und Menschen mit Hashimoto oder einer Schilddrüsenunterfunktion bilden zu wenig Schilddrüsenhormone. Dieses **Ungleichgewicht der Schilddrüsenhormone wirkt sich auch auf unseren andere Hormone aus**, da diese sich gegenseitig beeinflussen. Nicht selten haben Menschen mit Hashimoto einen Progesteron Mangel, Östrogendominanz oder auch einen Melatonin Mangel (Schlafhormon).

Hier möchte ich dir Klarheit verschaffen, dass auch andere Hormone durch Hashimoto ins Ungleichgewicht geraten. Auch hier kannst du dein Hormonsystem und deine Gesundheit unterstützen.

WAS DU TUN KANNST

- reduziere Stress und Sorge für genügend Entspannung, durch Meditationen oder spazieren gehen oder etwas, was dir gut tut
- reduziere Zucker und Alkohol
- nährstoffreiche Ernährung - vermeide Fertiggerichte
- verwende Naturkosmetik und vermeide Plastikverpackungen für deine Lebensmittel
- B6 und B12 sind hier wichtige Mikronährstoffe

Verdauung

Wenn **mehr als 1 Aussagen** hier in diesem Abschnitt auf dich zutrifft, kannst du davon ausgehen, dass ein Verdauungssystem deine Hilfe braucht.

Es wird davon ausgegangen, dass ein **entzündeter Darm ein großer Auslösefaktor für Hashimoto sei**. Die meisten Menschen mit Hashimoto leiden daher an Verdauungsproblemen, wie einem Blähbauch, Blähungen oder auch Unverträglichkeiten, die entstanden sind.

Hier spielen mehrere Faktoren eine Rolle.

Zum einen deine Magensäure, die deine Nahrung im richtigen Maß zersetzen sollte, damit der Dünndarm sie weiter verarbeiten kann.

Leider funktioniert dies oft nicht optimal, da wir oftmals zu wenig Magensäure haben. Der nicht fertig zersetzte Nahrungsbrei, führt dann im Dünndarm zu mehr schlechten als guten Bakterien, und es entstehen typische Verdauungsbeschwerden.

Das Ungleichgewicht der Bakterien und das Problem der Magensäure führt dann zu weiteren Verdauungsproblemen, wie Candida oder anderen Störfaktoren.

Durch die **Verdauungsstörungen können Mikronährstoffe nicht optimal oder ausreichend aufgenommen werden und eine erhöhte Zufuhr von Außen ist gegeben**.

WAS DU TUN KANNST

- nimm dir Zeit zu essen, und kaue deine Nahrung öfter – gut gekaut ist halb verdaut
- keine Ablenkungen während dem Essen wie Handy, Tablet oder Fernsehen
- glutenfreie Ernährung, da Gluten Entzündungen im Darm fördern
- vermeide Alkohol und Zigaretten
- hier spielen Mikronährstoffe, wie Verdauungsenzyme, B12 oder Eisen eine wichtig Rolle
- Nur ein gesunder Darm, kann auch ausreichend Mikronährstoffe aus der Nahrung aufnehmen

In meinem **Mikronährstoffanalysegespräch Plus** schauen wir gemeinsam, zusätzlich zu deiner allgemeinem Mikronährstoffversorgung, wie gut deine Verdauungsleistung ist und wie du dich hier am besten unterstützen kannst.

Entgiftung

Wenn hier **3 Aussagen** auf dich zutreffen, braucht deine Leber und dein Körper Unterstützung, um Giftstoffe abzutransportieren oder umzuwandeln.

Hier siehst du wie gut dein Körper Giftstoffe abbauen kann.

Jeden Tag werden wir überschüttet von Giftstoffen. Unser **Körper muss die Leistung erbringen, diese Giftstoffe über die Leber abzubauen**. Ist unser Körper aber damit **überfordert äußert sich das in den unterschiedlichsten Symptomen**.

Hier müssen die Voraussetzungen gegeben sein, damit dein Körper überhaupt richtig entgiften kann.

Die Voraussetzungen dafür sind Mikronährstoffe, wie Zink, B6 und viele mehr, die stark daran beteiligt sind, die Prozesse der Entgiftung anzustoßen.

Wenn diese dann nicht ausreichend vorhanden sind, kann dein Körper die Giftstoffe auch nicht aus dem Körper raus bringen.

Häufig fehlt die optimale Versorgung an Mikronährstoffen und dein Körper kann nicht richtig entgiften. Durch **herkömmliche Entgiftungskuren vergiftest du dich oft noch mehr und es macht für dich keinen Sinn**.

Zuerst müssen die Voraussetzungen (ausreichende Versorgungen an Mikronährstoffen) gegeben sein, sodass dein Körper entgiften kann.

WAS DU TUN KANNST

- Meide Giftstoffe, wie Zigaretten oder Alkohol
- Medikamente müssen entgiftet werden. Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme hat dein Körper auch mehr Entgiftung zu leisten. Hilf ihm.
- Bio Obst und Gemüse ist meist nicht so stark pestizidbelastet
- vermeide hormonwirksame Kosmetika oder Plastik
- esse viele Bitterstoffe

Gemeinsam können wir im **Mikronährstoffanalysegespräch Plus** an Hand der Haarmineralanalyse sehen, wie gut dein Körper entgiften kann bzw. sehen wie belastet du mit Giftstoffen bist. Gleichzeitig füllen wir optimal mit Mikronährstoffen auf.

Die Ursache für deine Beschwerden und Hashimoto

Hashimoto ist bei mir durch einen **jahrelangen Mikronährstoffmangel, einem entzündeten Darm und Stress** entstanden.

Mit der Zeit kommen immer mehr Symptome dazu, allein die Schilddrüsenhormone einzunehmen, führt nicht in allen Bereichen und auch nicht für jeden zur Verbesserung seines Wohlbefindens – **es gehört noch ein wenig mehr dazu deine Gesundheit zu unterstützen.**

Grundsätzlich strebt unser Körper immer nach Gesundheit. Er arbeitet ständig für dich und deine Gesundheit und versucht Schäden zu reparieren und zu heilen..

Aufgrund unseres **modernen Lebensstils** sind **unser Gehirn, unserer Entgiftungs-, Nerven- und Verdauungssysteme chronisch überfordert**, z.B. durch:

- Umweltgifte
- chronische Entzündungen
- nährstoffarme Ernährung und Mikronährstoffmängel
- Medikamenteneinnahme
- hormonwirksame Kosmetika oder ähnliches
- emotionaler und körperlicher Stress

Immer mehr Menschen leiden dadurch an Erkrankungen wie Schilddrüsen- und Autoimmunerkrankungen, Schlafproblemen, Ängsten oder Depressionen.

Wie kann ich dir helfen?

Ich bin Marina Riegler, zert. Mikronährstoff- und Gesundheitscoach spezialisiert auf Schilddrüsengesundheit, Yoga und Pilatestrainerin, Sozialpädagogin, 33 Jahre alt, verheiratet und selbst Mama mit Hashimoto.

Meine Verzweiflung, Überforderung, Energielosigkeit und meine Entscheidung - "das meine Beschwerden nicht Standard bleiben sollen" - motivierten mich nach Lösungen zu suchen. Durch die intensive Beschäftigung mit Hashimoto fand ich heraus, dass es noch so viel mehr gab - **was ich tun konnte** - damit ich mich besser fühle und es mir wieder gut geht.

Ich erkannte, wie viele meiner Beschwerden mit Hashimoto zusammenhängen und war richtig erleichtert.

Lange dachte ich, dass mit mir etwas nicht stimmt, mich begleiteten Selbstzweifel, Hilflosigkeit und Machtlosigkeit.

In meinen Ausbildungen lernte ich, dass Hashimoto **ganzheitlich und auf verschiedenen Ebenen** betrachtet werden muss. Diese Ebenen, wie **Hormongleichgewicht, Entgiftung, Verdauung oder Mikronährstoffe** greifen wie Zahnräder ineinander und **beeinflussen deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und dein Leben mit Hashimoto maßgeblich**.

Hier möchte ich dir unbedingt sagen:

Es ist möglich mit Hashimoto beschwerdefrei/er zu leben, du darfst lernen wie du dir selbst besser helfen kannst.

Dein Körper strebt immer nach Gesundheit, damit es dir gut geht und du gesund bist.

Greif deinem Körper unter die Arme und hilf ihm, indem du ihn an den richtigen Stellen unterstützt.

Nimm deine Gesundheit in die eigene Hand.

Aus diesem Grund habe ich mein **Mikronährstoffanalyse-Gespräch** entwickelt, ein **1:1 Termin online mit mir**.

Das heißt du kannst von überall mit mir arbeiten.

Gemeinsam schauen wir uns deine Mikronährstoffe im Blutbild (+Haarmineralanalyse) an und erarbeiten deine optimale Versorgung:

 wo du mehr Versorgung brauchst & was deine Idealwerte sind

 welche Präparate dich hier unterstützen können

 was du sonst noch alles für deine Gesundheit tun kannst

DU LERNST....

- dir einen Überblick zu verschaffen über deine Mikronährstoffversorgung
- welche Mikronährstoffe wichtig sind für deine Schilddrüsenhormone und deine Gesundheit
- mit welcher Höhe des Mikronährstoffes du optimal versorgt bist
- deinen individuellen Einnahmeplan zu erarbeiten und auf dich angepassten Produktempfehlungen
- deine Baustellen kennen, wie gut dein Körper entgiften kann und wie gut deine Verdauungsleistung ist

DU FÜHLST DICH...

- sicherer, genau zu wissen, wie du dich und deinen Körper ausreichend versorgen kannst
- motivierter, weil du weißt was deine ersten Schritte sind, damit es dir besser geht
- selbstsicherer, weil du weißt, was deine Blutwerte bedeuten
- motivierter für dich und deine Gesundheit etwas zu tun

Möchtest du den ersten Schritt machen? Möchtest du deinem Körper die richtigen und wichtigsten Mikronährstoffe zur Verfügung stellen? Möchtest du, dass deine Schilddrüse wieder alle Bausteine erhält, um besser arbeiten zu können? Möchtest du deinem Körper unter die Arme greifen, deine Gesundheit zu verbessern?

Dann buche dir gleich hier, dein kostenloses Vorgespräch. Wir lernen uns kennen und können einen Termin vereinbaren für deine persönliche Mikronährstoffanalyse.

Ich freue mich auf dich!



Lass uns in Kontakt bleiben



Suchst du mehr Informationen, Strategien und Lösungen mit Hashimoto umzugehen?

Dann husch rüber auf mein Instagram Profil @feelfitmom & schau dich gerne auf meinem Blog oder Podcast um.

Podcast
Happy Schilddrüse

Blog
Feelfitmom.at

Besuche mich doch auch mal Instagram @feelfitmom und Facebook.

Alles Liebe,
deine Marina - feelfitmom