

VANESSA
BLUMHAGEN

Jeden Tag
wurde ich
dicker
und müder

Mein Leben mit
Hashimoto

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

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

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@m-vg.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.

6. aktualisierte Neuauflage 2024

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

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

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. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: Robert Recker

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

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	9
Und noch ein Vorwort ...	11
KAPITEL 1: EIN GEHIRNTUMOR? MULTIPLE SKLEROSE? ODER BILDE ICH MIR ALLES NUR EIN ...	13
Meine Geschichte	13
Es geht bergab	16
Endlich ein Lichtblick!	18
Der absolute Tiefpunkt	20
Weiter ging's mit der Suche ...	22
Die Psyche soll's sein!	24
Ein ahnungsloser Endokrinologe	25
Das Jahr der Veränderungen	27
Das Feintuning	32
Der richtige Weg	37
Und so ging's weiter	38
KAPITEL 2: HAB ICH'S AUCH?	43
Die Symptome	43
Anatomie	45
Hashimoto-Thyreoiditis – die Definition	47
Ursachen	49
Symptome	52
KAPITEL 3: ULTRASCHALL & BLUTTESTS. UND WAS DIE WERTE WIRKLICH AUSSAGEN	59
TSH, T4 und T3	60
Prozentrechner für die Schilddrüsenwerte	64

Antikörper	64
Ultraschall und weitere Messverfahren	65
KAPITEL 4 SCHILDDRÜSENHORMONE UND IHRE DOSIERUNG. UND WARUM SIE NICHT DAS ALLHEILMITTEL SIND	67
Die Einnahme der Hormone	68
Eine großartige Alternative:	
Natürliche Schilddrüsenhormone	70
Schilddrüsenhormone allein reichen nicht	73
KAPITEL 5: MEINE CHECKLISTE	79
1. Optimierung der Schilddrüsenhormone	82
2. Auffüllen von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen	83
3. Darm	91
4. Die anderen Hormone: Östrogen, Progesteron, Testosteron	97
5. Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse	109
6. Blutzucker: Ist es schon eine Insulinresistenz?	111
7. Nebennierenschwäche	113
8. Entzündungen	117
9. Entgiftung allgemein	119
KAPITEL 6: ERNÄHRUNG. WAS DARF ICH DENN JETZT NOCH ESSEN UND WAS LIEBER NICHT?	123
Gluten	124
Achtung: Jod!	125
Kuhmilch	127
Soja	128
AIP – Autoimmunprotokoll	129
Die Blutgruppendiät	130
Fazit	131

KAPITEL 7: ABNEHMEN. BYE, BYE KILOS!

HALLO, WOHLBEFINDEN!	133
Die richtige Schilddrüsenhormon-Einstellung	136
Mängel ausgleichen	136
Wassermangel	140
Eiweißmangel	142
Gut für die Leber sorgen	144
Stress	145
Darm & Nahrungsmittelallergien	151
Progesteron & Östrogen	152
PCOS	153
Detox	157
Medikamente	158
Unterstützung vom Experten	158

KAPITEL 8: ENTGIFTEN! DEN KÖRPER »AUSMISTEN«!

IHRE LEBER WIRD ES IHNEN DANKEN	163
Schüßler-Salze	166
DOL ALEX Kalzium & Magnesium	167
Zeolith	168
PHÖNIX-Kur	169
Colon-Hydro-Therapie	171
Leberreinigung	172
Chlorophyll & Gerstengrassaft	174
Alpha-Liponsäure	175
Vitamine, Vitamine, Vitamine!	176
Danksagung	177
Buch, Web & Bezugsadressen	179
Sachregister	185

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 strah-

len! 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 Gewichtszunah-

me, 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 Blumbagen

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 Mühlentkamp 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 Rauschmiss 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 Mitteln 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 Abnehmkur 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 anföhlte, 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 wieder zu mir gehörte. Natürlich wachte mein damaliger Mann jedes Mal auf und schaute mich entsetzt an. Aber er gewöhnte sich schnell an das nächtliche Spektakel, raunte meist nur etwas von »armes Ding« und drehte sich seufzend zur anderen Seite, um sofort wieder einzuschlafen.

Gleichzeitig veränderte sich auch mein Schriftbild. Ich hatte nie eine typische Mädchenhandschrift, eher ausladend und platzgreifend, schwungvoll, aber gleichmäßig. Doch plötzlich krakelte ich unleserliche Zeichen und Symbole aufs Papier. Ich hatte kein richtiges Gefühl mehr für den Stift in meiner Hand. Das konnte ich eigentlich nur, wenn ich früher nach zwei, drei Wochen Urlaub zum ersten Mal wieder einen Kuli in die Hand nahm. Die ersten Worte wirkten ungewohnt ungenlenk, aber dann hatte man seine Schrift wiedergefunden. Nur diesmal hatte ich lange keinen Urlaub mehr gemacht. Doch die Zeilen blieben fast unleserlich – bis heute hat sich das nicht ganz wieder zum Alten gewendet.

Als es im Frühjahr 2010 immer wärmer wurde, kam noch ein Symptom dazu, das ich eigentlich nur von meinen Großmüttern kannte: Plötzlich bekam ich dicke Waden, wenn ich lange saß oder stand. Wassereinlagerungen. Meine Finger schwellen so stark an, dass ich meine Ringe nicht mehr an- oder ausziehen konnte. Manchmal waren die Schwellungen so schlimm, dass meine Beine und Finger richtig wehtaten.

Nachvollziehbar, dass ich mit all diesen unerklärlichen Wehwehchen nicht gerade glücklich war. Ich föhlte mich matt und

ausgelaugt. Bei jedem morgendlichen Schritt auf die Waage fing ich an zu weinen, manchmal brach ich tränenüberströmt im Bad zusammen. Ich trampelte auch schon mal wie eine Furie auf dem Messgerät herum, so lange, bis es kaputt war. In den vergangenen vier Jahren musste nicht nur eine Waage dran glauben. Aber relativ schnell stand jedes Mal wieder ein neues Exemplar in meinem Bad.

Ich zog mich immer mehr zurück, traf kaum mehr Freunde und unternahm nichts mehr. Mittlerweile flog ich zweimal pro Woche nach Köln zu RTL. Ich machte viel Sport, in der Hoffnung, dadurch endlich abzunehmen. Und ich saß bei diversen Ärzten im Wartezimmer rum. Mehr tat sich nicht mehr in meinem Leben. Ich war 32. Und todunglücklich.

Endlich ein Lichtblick!

In dieser Zeit standen potenzielle Krankheiten im Raum wie Rheuma, Multiple Sklerose oder ein Gehirntumor. Doch keine Befürchtung meines Arztes bestätigte sich – zum Glück. Dann gab es plötzlich eine Diagnose: Borreliose! Das war gar nicht so weit hergeholt. Schließlich bin ich im Badischen aufgewachsen, in einem 3000-Seelen-Dorf, das praktisch direkt am Rhein und damit mitten in den Auen liegt. Im Sommer wimmelt es da nur so von Stechmücken, und die können – so weiß man heute – auch auf den Menschen Borreliose übertragen. Ich war erleichtert, endlich ein Anhaltspunkt! Wochenlang bekam ich jetzt von montags bis freitags Infusionen: ein spezielles Antibiotikum, B-Vitamine, Magnesium und Spurenelemente. Mehr als eine Stunde dauerte die Prozedur jedes Mal. Seit diesen Tagen bin ich mit den Arzt-

helferinnen in der Praxis meines Hausarztes per Du. Ich sah sie in der Zeit ja öfter als meine Freundinnen.

Als ich über Pfingsten, wie jedes Jahr, mit meinen Eltern und meinem damaligen Mann nach Sylt fuhr, bekam ich von meinem Arzt eine große Tüte mit allen Medikamenten für die Infusionen mit. Und so marschierte ich am ersten Tag unseres Aufenthaltes in die Nordseeklinik in Westerland, wo mich die hiesigen Schwestern mit großen Augen anstarrten. Eine Ärztin erbatte sich dann meiner und kam meiner Bitte nach, mir die Flüssigkeiten intravenös einzufüßen. Während meine Familie frühstückte, lag ich auf der Bahre und starrte an die triste Krankenhausdecke. Toller Urlaub! Aber auch das ging vorbei ...

Als man an meinen Armen keinen Infusionszugang mehr legen konnte, weil alle Venen vernarbt waren, beschlossen mein Arzt und ich, dass es jetzt genug sei. Leider waren die Beschwerden keineswegs verschwunden.

Um die Borreliose-Theorie aber trotzdem zu überprüfen, wurde mir von einem Neurologen Nervenwasser an der Wirbelsäule in Höhe des Lendenwirbels entnommen, eine sogenannte Lumbalpunktion. Obwohl sich das sehr unschön anhört, war der Eingriff selbst eher unproblematisch und komplett schmerzlos. Die Vorstellung allein, was der nette Doktor da hinten an meinem Rücken so anstellte, ließ mich trotzdem erschauern. Dabei ahnte ich noch nicht, was mich einen Tag später heimsuchen sollte: die schlimmsten Kopfschmerzen meines Lebens. Und die blieben fast eine Woche! Im Liegen ging es mir ganz gut, aber sobald ich aufstand, wurde mir schwindelig und übel. Es fühlte sich an, als ob sich mein Gehirn an der Schädeldecke festsaugen würde. Ich schaffte es gerade zur Toilette und zurück. Mehr war nicht drin.