

Vanessa Blumhagen

# Mein Leben mit Hashimoto

Jeden Tag wurde ich  
dicker und müder  
&  
Die Hashimoto-  
Diät

**mvg**verlag 

© des Titels »Mein Leben mit Hashimoto« (ISBN 978-3-96882-869-6) 2017 by mvg Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Vanessa Blumhagen

*Jeden Tag  
wurde ich  
dicker und  
müder*

Mein Leben  
mit Hashimoto

**mvg**verlag 

© des Titels »Mein Leben mit Hashimoto« (ISBN 978-3-86882-869-6) 2017 by mvg Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>Kapitel 1:</b> Ein Gehirntumor? Multiple Sklerose? Oder bilde ich mir alles nur ein ... Meine Geschichte .....	13
<b>Kapitel 2:</b> Hab ich's auch? Die Symptome .....	39
<b>Kapitel 3:</b> Ultraschall & Bluttests – und was die Werte wirklich aussagen .....	55
<b>Kapitel 4:</b> Schilddrüsenhormone und ihre Dosierung – und warum sie nicht das Allheilmittel sind .....	63
<b>Kapitel 5:</b> Meine Checkliste .....	75
<b>Kapitel 6:</b> Ernährung – Jod, Gluten & Milchprodukte ....	106
<b>Kapitel 7:</b> Abnehmen. Bye, bye Kilos! Hallo Stoffwechsel! .....	113
<b>Kapitel 8:</b> Entgiften! Den Körper »ausmisten«! Ihre Leber wird es Ihnen danken .....	148
Schlusswort .....	159
Buch & Web .....	162
Danksagung .....	167
Register .....	171

Die Vanessa Blumhagen  
Hashimoto  
Diät

mvgverlag 

© des Titels »Mein Leben mit Hashimoto« (ISBN 978-3-86882-869-6) 2017 by mvg Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>1. Kapitel</b> Von der Diagnose zum ersten Buch – und was danach passierte ... ..	17
<b>2. Kapitel</b> Zurück zum Wohlfühlen! .....	23
<b>3. Kapitel</b> Hashimoto und die Kilos.....	29
<b>4. Kapitel</b> Baustellen beheben .....	41
<b>5. Kapitel</b> Entgiften!.....	81
<b>6. Kapitel</b> Ernährung.....	119
<b>7. Kapitel</b> Sport & Entspannung.....	145
<b>8. Kapitel</b> Zusammenfassung.....	151
Nachwort.....	155
Bücher-, Webtipps & Bezugsadressen.....	159
Danksagung.....	167
Register.....	171