



# Tipps für deine Schilddrüsengesundheit

## **1. Frühstücke immer und am besten warm!**

Wenn du das Frühstück ausfallen lässt, braucht dein Körper Cortisol, um deinen Blutzucker anzuheben. Das bedeutet du bist müde über Tag und kommst nicht richtig in die Gänge. Frühstück ist wichtig, um das Blutzuckertief abzufangen, welches Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen sehr oft haben.

## **2. Gehe Spätestens 22:30 Uhr ins Bett.**

Schlaf ist ein wichtiger Faktor für Menschen mit Autoimmunerkrankungen. In der Tiefschlafphase regeneriert unser Körper, er repariert und baut Energie Ressourcen auf. Um 23 Uhr wird eine zweite Cortisolspitze ausgeschüttet, das heißt, wenn du bis dahin nicht schläfst kommst du die ganze Nacht nicht in die Tiefschlafphase, weil das Cortisol dich über Stunden wachhält.

## **3. Lerne deine Blutwerte kennen!**

Lass dir immer deine Blutwerte vom Arzt aushändigen und lerne sie selbst zu verstehen. Denn auch, wenn ein Wert in der Norm ist, aber an der oberen oder unteren Grenze, kann dies schon Probleme in unserem Körpersystem verursachen. Für die Schilddrüsenwerte haben wir auf unserer Homepage einen Werterechner und Erklärungen dazu, sodass du deine Werte und dein Befinden besser einschätzen kannst.

## **4. SOS Tipp Schilddrüse**

Wenn es dir ganz schlecht geht du Überfunktionssymptome hast wie Herzrasen, Schweißausbrüche, Panik und Angst kühle deine Schilddrüse mit Quark, die Kälte bremst die Aktivität deiner Schilddrüse aus

## **5. Regelmäßig Essen**

Unser Blutzucker und unsere Nebennieren brauchen einen sehr konstanten Blutzucker - alle 2 - 3 Stunden eine Kleinigkeit essen verhindert Energietiefs, Stimmungstiefs und Unruhe.

## **6. Vermeide Unverträgliches!**

Achte in deiner Ernährung auf Lebensmittel, auf die du mit Blähungen, Unwohlsein, Unruhe, Kopfschmerzen oder ähnlichem reagierst. Diese solltest du unbedingt meiden um deinen Darm und dein Immunsystem nicht zu schwächen

**Kennst du schon mein Buch „[Hashimoto Fibel](#)“?**

Dort findest du unzählige weitere Tipps, kleine Tests und Anleitungen, um deine Gesundheit nachhaltig zu verbessern und dein eigener Experte zu werden!