

# Liebe Leserin, lieber Leser,

sind Sie von einer Hashimoto-Thyreoiditis betroffen und haben Ihr Wohlbefinden noch nicht zurückerlangt? Haben Sie bereits mehrere Ratgeber gelesen und wissen nicht so recht, wie Sie die Flut an Informationen rund um die Ernährung bei Hashimoto umsetzen sollen? Ich bin selbst von der Autoimmunerkrankung betroffen und kann daher nachempfinden, wie Sie sich fühlen. Nach meiner Diagnose vor 14 Jahren begann ich, sämtliche Informationen über die noch recht unbekannte Autoimmunerkrankung zu sammeln. Mich plagten beinahe alle Symptome, die bei einer Hashimoto-Thyreoiditis beschrieben werden. Mein Wissen wurde immer umfangreicher, ich stellte meine Ernährung um, probierte vieles aus, sodass ich mein Wohlbefinden nach und nach zurückerlangte.

Der Wunsch, all meine Erfahrungen an Betroffene weiterzugeben, wuchs. Ich absolvierte eine Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und vertiefte meine Kenntnisse rund um die Darmgesundheit. Mein eigener Weg war sehr

lang und holprig. Damals hätte ich mir eine erfahrene Begleitung gewünscht. In meinen Coachings stellte ich fest, dass auch viele andere Betroffene mehr Anleitung und Unterstützung benötigen. Auch auf meinem persönlichen Weg kamen ebenso immer wieder Fragen auf wie: »Was darf ich überhaupt noch essen?«, »Wie finde ich heraus, was mir guttut?«, »Wo finde ich eine Liste der empfohlenen Nahrungsmittel?«, »Gibt es so etwas für die Handtasche?« Der Anlass für diesen kleinen Einkaufsführer, den Sie gerade in Ihren Händen halten, war gegeben. Er soll Ihnen spielend einfach die Richtung für Ihre Ernährung vorgeben und begleitet Sie gern zum Einkauf. Anhand der Einkaufs-Tabellen können Sie auch im Laden blitzschnell nachschlagen. Ernährung spielt zweifelsohne eine große Rolle, um Hashimoto in den Griff oder sogar zum Stillstand zu bekommen. Ausführlichere Informationen rund um Hashimoto erhalten Sie auch in meinem Buch *Meine Hashimoto-Ernährung*, ebenfalls erschienen im TRIAS Verlag.

Nun hoffe ich, dass dieses kleine Büchlein hilfreich für Sie ist, und wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu einem guten Leben mit Hashimoto.

Ihre Diana Zichner