

## Podcast-Episode #1: TCM-Ernährung bei Autoimmunerkrankungen & Hashimoto

Herzlich willkommen zu dieser Episode meines Podcasts über ganzheitliche Gesundheit und Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Heute geht es um ein wichtiges Thema: Autoimmunerkrankungen und insbesondere Hashimoto-Thyreoiditis.

Viele Menschen leiden heute unter Autoimmunerkrankungen – sei es Hashimoto, Rheuma, Multiple Sklerose oder Colitis ulcerosa. Doch warum greift das Immunsystem plötzlich den eigenen Körper an?

In der westlichen Medizin werden Autoimmunerkrankungen meist als unheilbare, entzündliche Erkrankungen des Immunsystems betrachtet, die mit Medikamenten kontrolliert werden müssen. Doch aus Sicht der TCM steckt oft ein tiefgehendes Ungleichgewicht dahinter:

- 👉 Die Milz ist geschwächt, der Körper kann keine klare Energie mehr produzieren.
- 👉 Die Nieren sind erschöpft, und die Leber hat zu viel Hitze und Stagnation.
- 👉 Feuchtigkeit und Schleim blockieren den Energiefluss, was die Symptome verschlimmert.

💡 Heute möchte ich euch zeigen, wie die richtige Ernährung das Immunsystem harmonisieren, Entzündungen reduzieren und das Qi stärken kann. Besonders schauen wir uns Hashimoto an – eine Erkrankung der Schilddrüse, die viele Frauen betrifft.

### 🔍 Ursachen & Diagnostik aus Sicht der TCM

Die TCM betrachtet Autoimmunerkrankungen als eine Disharmonie von Qi, Blut und Organfunktionen. Meist sind die Milz, Leber und Nieren betroffen.

- ! Häufige Ursachen für Autoimmunerkrankungen aus Sicht der TCM:
- ✓ Chronischer Stress – blockiert den freien Fluss des Qi
- ✓ Ernährungsfehler – zu viel kalte oder feuchte Speisen schwächen die Mitte
- ✓ Umweltgifte – belasten Leber & Nieren
- ✓ Emotionale Belastungen – unterdrückte Wut oder Trauer führen zu Energieblockaden

### 📌 Diagnose nach TCM:

In der TCM wird oft anhand von Zungen- und Pulsdiagnostik erkannt, ob eine Schwäche des Milz-Qi, Nieren-Yang oder eine Leber-Qi-Stagnation vorliegt. Typisch für Hashimoto ist oft eine geschwollene, blasse Zunge mit Zahneindrücken und Feuchtigkeitsbelag.

### 🩺 Symptome von Hashimoto

Hashimoto ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Schilddrüse, die oft unentdeckt bleibt, weil die Symptome schleichend auftreten.

### ◆ Typische Symptome:

Extreme Müdigkeit, Energieverlust  
Gewichtszunahme trotz gleicher Ernährung  
Kalte Hände & Füße  
Haarausfall, trockene Haut  
Depression, Antriebslosigkeit  
Gedächtnisprobleme, Brain Fog

! Wichtig: Viele Betroffene werden erst spät diagnostiziert, weil die Laborwerte anfangs oft noch unauffällig sind. In der TCM schaut man daher nicht nur auf Blutwerte, sondern auf den gesamten Energiefluss des Körpers.

## Ernährung nach TCM: Was stärkt das Immunsystem & die Schilddrüse?

Die richtige Ernährung ist ein mächtiges Werkzeug in der Behandlung von Autoimmunerkrankungen.

✓ 1. Milz & Mitte stärken → Warme, leicht verdauliche Speisen

👉 Hirse, Hafer, Quinoa, Amaranth, Buchweizen

👉 Karotten, Kürbis, Süßkartoffeln, Fenchel, Pastinaken

👉 Kichererbsen, Linsen, Tofu, Mandeln, Walnüsse

✓ 2. Entzündungen reduzieren → Antientzündliche Lebensmittel

👉 Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Zitronensaft

👉 Grünes Blattgemüse (Spinat, Brokkoli, Pak Choi)

👉 Omega-3-Quellen wie Leinöl, Hanfsamen, Walnüsse

✓ 3. Schleim & Feuchtigkeit vermeiden

🚫 Milchprodukte, Zucker, Weißmehl

🚫 Kalte Rohkost, besonders abends

🚫 Kaffee & Alkohol

📌 Tägliche TCM-Routine für Hashimoto:

✓ Warm frühstücken (z. B. Hirsebrei mit Nüssen & Beeren)

✓ Ingwer- oder Fencheltee statt Kaffee

✓ Täglich gedünstetes Gemüse mit hochwertigen Ölen

### Empfehlung: Natürliche Unterstützung mit Ethno Health Produkten

Neben der richtigen Ernährung gibt es drei gezielte Nahrungsergänzungen, die das Immunsystem und die Entzündungshemmung unterstützen können:

1 Omega 3 Plus – Hochwertiges pflanzliches Omega-3 zur Reduzierung von Entzündungen Hier bestellen: <https://www.ethno-health.com/artikeldetail/700/omega-3-orange/p/r/98500004>

2 Inflammkomplex – Eine Mischung aus Kurkuma, Weihrauch & Ingwer zur Regulierung der Immunantwort Hier bestellen: <https://www.ethno-health.com/artikeldetail/45/inflam-komplex/p/r/98500004>

3 Darmkraft – Zur Unterstützung einer gesunden Darmflora, die für die Immunabwehr entscheidend ist Hier bestellen: <https://www.ethno-health.com/artikeldetail/24/darmkraft/p/r/98500004>



Das war die heutige Episode zu TCM-Ernährung bei Autoimmunerkrankungen & Hashimoto. Ich hoffe, du konntest einige wertvolle Tipps für dich mitnehmen.

In der nächsten Episode sprechen wir über ein weiteres großes Thema: TCM-Ernährung bei Diabetes – wie du deinen Blutzuckerspiegel stabil halten kannst.

Wenn dir diese Folge gefallen hat, dann abonniere meinen Podcast, hinterlasse mir einen Kommentar oder teile deine Erfahrungen! Das hilft uns, noch mehr Menschen mit diesem Wissen zu erreichen. Infos zu Kursen von mir findest du auf [www.ethnomed.de](http://www.ethnomed.de)

Ich freue mich auf die nächste Folge mit dir – bis bald! Dein Dr.Ingfried Hobert [www.drhobert.de](http://www.drhobert.de)

