



Hashimoto

6 Schlüssel für deine Selbstheilung

Wie du ganzheitlich
und natürlich zurück
in deine Energie
findest



MARLENE WALENTA

Für dich.

Weil du das Potenzial für Gesundheit in dirträgst.

Du bist nicht deine Diagnose. Du bist ein Wunder in Heilung.

Wenn du dieses PDF geöffnet hast, spürst du vielleicht schon lange: Irgendetwas ist anders. Du funktionierst – aber du fühlst dich nicht mehr wie du selbst.

So ging es auch mir. Und viele Jahre wusste ich nicht, wie ich mir selbst helfen kann. Mit diesem kleinen Wegweiser möchte ich dich erinnern:

**Heilung ist möglich.
In deinem Tempo.
In deiner Tiefe.
Und du bist nicht allein.**

Ich begleite dich mit **6 Schlüsseln**, die mir geholfen haben, meine Hashimoto-Symptome zu lösen und meine Energie zurückzugewinnen, sodass ich heute ein Leben ohne chemische Medikamente voller Freude, Klarheit und inneren Frieden führen kann.

Schlüssel 1: Versteh die wahre Ursache

Hashimoto ist nicht das Ende. Es ist eine Antwort deines Körpers auf eine tieferliegende Belastung. Irgendetwas, was deinen Körper aus der Balance gebracht hat und dein Immunsystem geschwächt hat, sodass Viren aktiv werden konnten.

Ja, Viren. Laut Anthony William steht das Epstein-Barr-Virus im Hintergrund dieser chronischen Erkrankung.

Je besser du die Ursache verstehst, desto gezielter kannst du heilsame Schritte setzen.

Impuls:

Frage dich nicht mehr: „Was ist falsch mit mir?“

Sondern: „Was braucht mein Körper wirklich?“

Schlüssel 2: Finde deinen Auslöser

Permanenter Stress, Toxine, Hormonveränderungen, seelische Verletzungen oder Mangelzustände – sie alle können das Gleichgewicht deines Körpers erschüttern.

Wenn du erkennst, was dir deine Energie raubt, kannst du beginnen, dich liebevoll davon zu lösen.

Reflexion:

- Welche Situation hat deiner Gesundheit spürbar geschadet?
- Wo spürst du: „Ich bin zu weit von mir selbst entfernt?“

Schlüssel 3: Stärke dein Mindset

Die meisten Menschen glauben: „Hashimoto ist unheilbar.“

Ich sage dir: Heilung geschieht, wenn du aufhörst, dich aufzugeben.

Alles beginnt mit einem Gedanken.

Glaubenssätze wie „Ich bin krank“ werden zu deiner Realität.

Verändere sie. Ersetze sie durch: „Ich bin auf meinem Weg in die Heilung.“

Schlüssel 4: Deine Gedanken als Medizin

Dein Körper hört dir zu.

Er reagiert auf deine Gedanken wie auf Medizin oder Gift.

Wähle deshalb Worte, die dich stärken, nicht schwächen.

Affirmation für heute:

„Ich bin bereit, meinen Körper mit Liebe zu sehen. Ich lasse die Kontrolle los und öffne mich für Vertrauen.“

Mini-Übung: Lege deine Hand auf dein Herz und frage dich:

Was würde mein Körper mir sagen, wenn ich endlich zuhören würde?

Schlüssel 5: Ernährung als Schlüssel zur Heilung

Iss, was dich stärkt. Meide, was das Virus nährt.

Hilfreich:

- frisches biologisches Obst und Gemüse
- entgiftende Getränke wie Stangenselleriesaft oder Zitronenwasser
- antivirale Tees wie „Dein Schutzschild“ (Thymian, Fenchel, Melisse)

Meiden:

- verarbeitete Lebensmittel mit künstlichen Konservierungsstoffen, Farb-, Aroma- oder Zusatzstoffen, Zucker, Alkohol, Nikotin
- Virale Nahrung wie Eier, Weizengluten, Milchprodukte, Soja, Mais

Tipp: Ersetze täglich einen Kaffee langfristig durch den [Bio-Schilddrüsentee „Dein Schutzschild“](#) zur Reduktion der Virenbelastung - dein Körper wird es dir danken.

[Tee „Dein Schutzschild“](#) - direkt in unserem Shop erhältlich, um dein Immunsystem zu stärken und deine Gesundheit zu unterstützen. Einfach QR-Code scannen oder auf den Link klicken.



Rezept aus der Hashimoto Wohlfühlküche: Bananen-Bowl

Eine perfekte Mahlzeit, die deinem Körper hilft, sich zu erholen und gleichzeitig dein Immunsystem stärkt. Ideal für einen energiegeladenen Start in den Tag oder eine nährende und schlaffördernde Mahlzeit am Abend.

Zutaten:

- 2 BIO-Bananen
- 4 BIO-Datteln, entsteint
- 3 EL Haferflocken
- 1 TL Honig (optional)
- Hafermilch
- Prise Zimt und Kardamom
- 1 EL Mandeln
- 1 EL Leinsamen
- Dekoration: 2-3 Paranüsse, 1 EL Chiasamen und frisches Obst der Saison

Zubereitung:

- Alle Zutaten mit einem Stabmixer pürieren.
- Mit Nüssen, Samen und frischem Obst dekorieren.



Wirkung:

- Antiviral und entzündungshemmend
- Löst stressbedingte Verdauungsstörungen
- Stärkt das Immunsystem
- Verleiht innere Ruhe, lindert Ängste, Depressionen und Schlafstörungen
- Stabilisiert den Blutzucker
- Ausgleichend bei Stress

Wenn dir dieses Rezept gefallen hat, wirst du viele weitere leckere und nährende Rezepte in meinem Kochbuch "[Buch Hashimoto Wohlfühlküche](#)" finden.

Entdecke einfache, gesunde Gerichte, die deinen Körper unterstützen und deine Symptome lindern können. Klicke einfach auf den Link oder scanne den QR-Code, um dir dein Exemplar zu sichern!



Schlüssel 6: Gib deinem Körper, was er wirklich braucht

Nährstoffe sind wie Licht für deinen Organismus.

Besonders bei Hashimoto haben sich für mich bewährt:

- [Omega-3 & Vitamin D3](#)
- [Vitamin C & Vitalpilze](#)
- [Magnesium, B-Vitamine & Ashwagandha](#)
- [Eisen, Vitamin C & Magnesium](#)
- [Zink, Holunder & Vitamin C](#)
- [Rundumversorgung mit allen wichtigen Vitaminen und Nährstoffen - ABC-Kur](#)

Mein Geheimnis: Die Kombination verschiedener Nährstoffe in einem Präparat kann die Aufnahmefähigkeit im Körper verbessern.

Bonus: In meinem Ratgeber „[Geniale Unterstützer für deine Gesundheit](#)“ findest du weitere erprobte und bewährte Nahrungsergänzungen, Superfoods und Alltagshelfer für deine Gesundheit. Klicke einfach auf den roten Link oder folge dem QR-Code.



Einladung

Dein Weg beginnt jetzt.

Vielleicht hast du dich lange verloren gefühlt. Vielleicht warst du zu oft für andere da – und zu selten für dich.

Aber genau jetzt darfst du beginnen, für dich loszugehen. Schritt für Schritt.
Ich glaube an dich. Und ich bin hier, wenn du bereit bist, weiterzugehen.

Wenn du dich verstanden, unterstützt und begleitet fühlen möchtest, **lade ich dich von Herzen ein:**

- 👉 Starte mit dem [**Hashimoto Harmony Starter-Set**](#) – deinem liebevollen Einstieg in die Selbstheilung: mit geführter Chakrenmeditation, Bio-Kräutertee, Affirmations-Tasse & Rezeptbuch für Körper und Seele.
- 👉 Nutze mein [**Intensivcoaching „Dein Hashimoto-Kompass“**](#) für eine individuelle, tiefgehende Analyse und klare nächste Schritte auf deinem Heilungsweg
- 👉 Besuche meinen Onlinekurs „[**Schritt für Schritt zur gesunden Schilddrüse**](#)“
- 👉 Oder starte mit dem [**1-Tages-Workshop**](#) als liebevollen Einstieg

Die Heilung, die du suchst, beginnt nicht im Außen.
Sie beginnt in deinem Inneren – wenn du beginnst, zuzuhören.
Dein Körper ist ein weiser Kompass.
Folge ihm – und du wirst zurück zu dir finden.



Über mich

Ich bin Marlene Walenta – Hashimoto Mentorin und Spiritual Life Coach. Mit tiefer Leidenschaft für ganzheitliche Heilung und persönliches Wachstum habe ich es mir zur Lebensaufgabe gemacht, Menschen in ihr volles Potenzial zu begleiten und sie daran zu erinnern, dass ihr Körper zur Selbstheilung fähig ist. Durch meine eigenen Erfahrungen mit Hashimoto weiß ich, wie herausfordernd eine Viruserkrankung sein kann – körperlich wie emotional. Ich kenne die Zweifel, die Ängste und das Gefühl, nicht verstanden zu werden. Genau deshalb teile ich mein Wissen, meine Erkenntnisse und meinen Weg in meinen Kursen und Coachings – damit du deine Gesundheit, deine Energie und deine Lebensfreude auf ganz natürliche Weise zurückeroberst.

Weitere Informationen unter: www.hashimoto-harmony.com

Haftungsausschluss

© 2025 Marlene Walenta

<http://www.hashimoto-harmony.com/>

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Informationen, die in diesem Werk vermittelt werden, stellen die subjektive Meinung bzw. Erfahrung der Autorin dar und wurden nach bestem Wissen und Gewissen aufgezeichnet. Keinesfalls jedoch sollen sie ärztlichen Rat oder ärztliche Hilfe ersetzen. Das Werk bezweckt, die Leserin zur körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe anzuleiten. Eine Haftung der Autorin für etwaige Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch des in diesem Werk präsentierten Material ergeben, ist ausgeschlossen.