

Irene Rosinski

111 REZEPTE

Gesunde Schilddrüse

**BESSERE SCHILDDRÜSENWERTE
DURCH EINE ENTZÜNDUNGHEMMENDE
ERNÄHRUNG**



**Hormon-
freundliche
Rezepte -
einfach und
alltags-
tauglich**

humboldt

Mit Ernährung zurück in deine Energie

Eine entzündungshemmende, zuckerfreie Ernährung hilft, stille Entzündungen zu beruhigen, den Blutzucker zu stabilisieren und die Schilddrüse optimal mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Sie bringt dein Hormonsystem ins Gleichgewicht – ohne Verzicht, aber mit Achtsamkeit und Genuss.

Wenn Entzündungen im Körper abklingen, kann die Schilddrüse wieder gut arbeiten: Die Hormonproduktion läuft gleichmäßiger, der Stoffwechsel wird stabiler, und auch Beschwerden wie Müdigkeit, Gewichtszunahme oder Stimmungsschwankungen können sich spürbar bessern. Entscheidend ist, den Körper regelmäßig mit dem zu versorgen, was er braucht. Dazu gehören vor allem:

- **eine stabile Blutzuckerregulation** durch vollwertige, ballaststoffreiche Mahlzeiten,
- **gesunde Fette** aus Fisch, Nüssen, Samen und hochwertigen Ölen,
- **pflanzenbetonte, frische Kost**, die reich an sekundären Pflanzenstoffen ist,
- sowie **ausreichend Eiweiß**, um die Bildung von Schilddrüsenhormonen zu unterstützen.

Ebenso wichtig ist, **entzündungsfördernde Faktoren** zu reduzieren – etwa stark verarbeitete Lebensmittel, Zucker, Transfette oder übermäßigen Alkoholkonsum. Auch **chronischer Stress** kann das Hormonsystem aus dem Gleichgewicht bringen: Das Stresshormon Cortisol hemmt die Hormonproduktion, schwächt den Darm und beeinflusst das Zusammenspiel zwischen Schilddrüse, Nebennieren und Geschlechtshormonen.

Dieses Buch begleitet dich dabei, deine Ernährung bewusst zu gestalten und Schritt für Schritt zu deiner natürlichen Energie zurückzufinden.

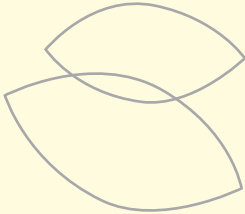
Irene Rosinski

111 REZEPTE

Gesunde Schilddrüse

**BESSERE SCHILDDRÜSENWERTE
DURCH EINE ENTZÜNDUNGSEHEMMENDE
ERNÄHRUNG**

**Hormonfreundliche
Rezepte -
einfach und
alltagstauglich**



INHALT

Herzlich willkommen! 4

GESUNDE SCHILDDRÜSE: DAS SOLLTEST DU WISSEN 7

Die Aufgaben der Schilddrüse 8

Zusammenspiel im Hormonsystem 9

Die Wirkweise der Schilddrüsenhormone 11

Wenn die Schilddrüse krank wird 12

Schilddrüsenunterfunktion 12

Hashimoto-Thyreoiditis 15

Schilddrüsenüberfunktion 17

Morbus Basedow 19

Struma 20

Nährstoffe in Balance 21

Die entzündungshemmende Ernährung 22

Wenn du eine Schilddrüsenunterfunktion hast 36

Wenn du eine Schilddrüsenüberfunktion hast 37

Was deiner Schilddrüse schadet 38

10 Tipps für eine schilddrüsengesunde Ernährung 44

Dein Zwei-Wochen-Ernährungsplan 48

111 REZEPTE FÜR DEINE SCHILDDRÜSENGESUNDE ERNÄHRUNG 51

Frühstücke 52

Salate und Suppen 77

Hauptgerichte 108

Meal Prep und Snacks 156

Dressings und Dips 168

Desserts und süße Snacks 180

Quellen 204

Rezeptregister 206



HERZLICH WILLKOMMEN!

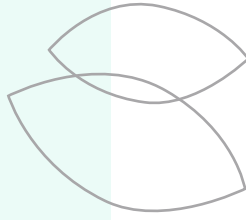
Liebe Leserin, lieber Leser,

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Das wurde mir erst bewusst, als ich meine eigene verlor. Lange Zeit hatte ich mich als berufstätige Mutter zwischen Job und Familie zerrissen und dabei mich selbst vergessen. Ich aß, was schnell verfügbar war, und bewegte mich zu wenig. Spätestens nach meinen Schwangerschaften begleiteten mich Übergewicht, Rückenschmerzen und ein Gefühl der ständigen Erschöpfung.

Der Wendepunkt war die Diagnose Hashimoto-Thyreoiditis, eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem die Schilddrüse angreift. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Histaminunverträglichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Wortfindungsstörungen und emotionale Schwankungen bestimmten meinen Alltag. Zusätzlich litt ich seit meiner Kindheit an Allergien und hatte immer wieder Hautprobleme und atopische Ekzeme. Ich schob das auf meinen stressigen Alltag. Sicher hatte der Stress auch einen Anteil am Ausbruch der Erkrankung. Aber es waren noch weitere Faktoren im Spiel, wie ich später herausfand.

Mit der Diagnose hatten all die Beschwerden endlich einen Namen! Ich begann, mich intensiv mit meiner Erkrankung auseinanderzusetzen. Dabei wurde mir klar, wie entscheidend die Ernährung für das Wohlbefinden und die Genesung sein kann. Ich erkannte, dass ich mich lange nicht so gesund ernährte, wie ich dachte, und begann, meine Ernährung genauer unter die Lupe zu nehmen.

An einem Thema kam ich nicht vorbei: entzündungshemmende Ernährung. Wenn ich an einer Erkrankung litt, der ein entzündlicher Prozess zugrunde liegt, dann war es für mich nur logisch,



mich so zu ernähren, dass ich die Entzündung möglichst beruhigen konnte.

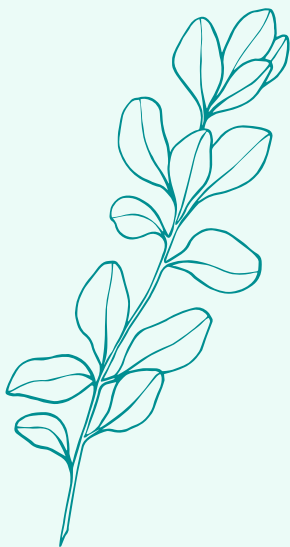
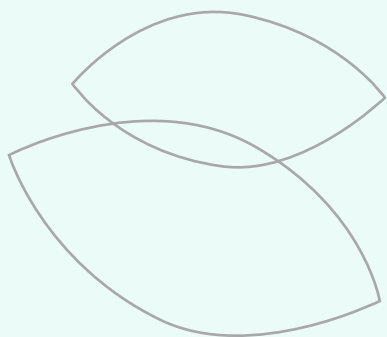
Die Umstellung nahm ich Schritt für Schritt vor. Der erste Meilenstein war der Verzicht auf Zucker, Zuckerersatzstoffe und Ähnliches. Das war ein wirklich großer Schritt, denn Zucker ist sehr vielen Lebensmitteln beigesetzt. Plötzlich fielen enorm viele Lebensmittel aus meinem Speiseplan. Also kochte ich nur noch mit frischen einzelnen Zutaten. Dadurch fühlte ich mich energiegeladener und ausgeglichener.

Nach und nach eliminierte ich auch Milchprodukte und glutenhaltige Lebensmittel, setzte auf frische, unverarbeitete Lebensmittel, selbst gebackenes Brot und eine abwechslungsreiche Ernährung mit Gemüse und Pseudogetreiden wie Hirse und Buchweizen, auf Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Die positiven Veränderungen waren verblüffend: weniger Kopfschmerzen, ein deutlich besseres Hautbild, keine Pollenallergie mehr, bessere Schilddrüsenwerte und insgesamt ein neues Lebensgefühl.

Dieses Wissen und meine Erfahrungen möchte ich dir mit diesem Kochbuch weitergeben. Es richtet sich an alle, die ihre Schilddrüse unterstützen und ihre Gesundheit aktiv in die Hand nehmen möchten. Die Rezepte sind alltagstauglich, nahrhaft und lecker, weil ich finde, dass Gesundheit kein Verzicht, sondern ein Gewinn ist.

Mit diesem Ratgeber möchte ich dir Mut machen, mit einer natürlichen Ernährung zu deiner Gesundheit entscheidend beizutragen.





GESUNDE SCHILDDRÜSE: DAS SOLLTEST DU WISSEN

Die Schilddrüse ist zwar ein kleines Organ, doch steuern die Schilddrüsenhormone eine Menge Stoffwechselprozesse. Im Folgenden beschreibe ich die Aufgaben der Schilddrüse und was es für Auswirkungen hat, wenn sie chronisch krank wird. Du erfährst, welche Nährstoffe für die Schilddrüse wichtig sind und was ihr schadet und wie du dich im Urlaub verhalten kannst. Und du erhältst einen zweiwöchigen Ernährungsplan mit Rezepten aus dem Buch, mit dem du einen leichten Einstieg in deine Ernährungsumstellung findest.

Die Aufgaben der Schilddrüse

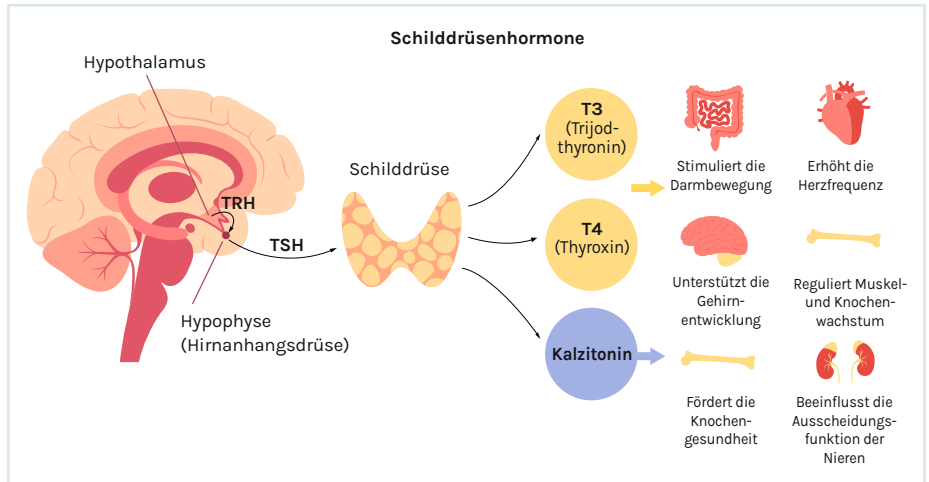
Die Schilddrüse, fachsprachlich Thyreoidea, ist ein völlig zu Unrecht unterschätztes Organ. Sie ist an sehr vielen Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt und hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden, weil sie Hormone bildet, die viele Stoffwechselprozesse steuern. Zu ihren wichtigsten Aufgaben zählen die Hormonproduktion und -regulation. Sie bildet die Schilddrüsenhormone T4 und T3 und setzt sie frei. Diese Hormone sind für viele lebenswichtige Funktionen verantwortlich:

- Regulation des Stoffwechsels und Energiehaushalts
- Steuerung des Wachstums und der Entwicklung, besonders in der Kindheit
- Zell- und Haarwachstum
- Beeinflussung der Herzaktivität und des Blutdrucks
- Kontrolle der Körpertemperatur
- Grad der Wachheit bzw. Müdigkeit
- Regulation der Verdauungs- und Darmtätigkeit
- Einlagerung von Nährstoffen in das Gewebe

Die Schilddrüsenhormone wirken auf nahezu alle Organsysteme und beeinflussen:

- Nervensystem und Gehirnfunktion
- Muskel- und Knochenstoffwechsel
- Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel
- Libido und Fortpflanzungsfunktionen

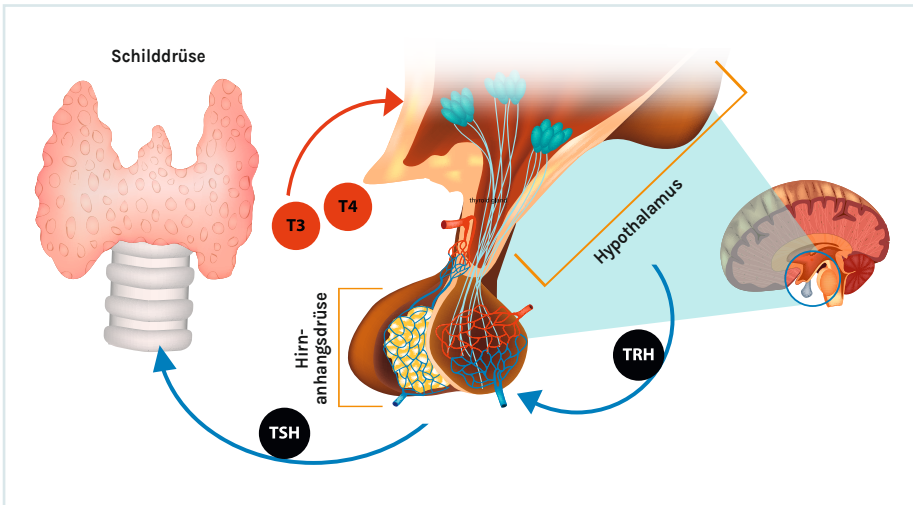
Zusätzlich produziert die Schilddrüse, genauer die Nebenschilddrüse, das Hormon Kalzitonin, das den Kalziumstoffwechsel reguliert und zum Knochenaufbau beiträgt.



Zu den wichtigsten Aufgaben der Schilddrüse zählen die Hormonproduktion und -regulation. Sie bildet die Schilddrüsenhormone T4 und T3 und setzt sie frei. Diese Hormone sind für viele lebenswichtige Funktionen verantwortlich.

Zusammenspiel im Hormonsystem

Die Schilddrüse arbeitet eng mit zwei Bereichen im Gehirn zusammen: der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) und dem Hypothalamus. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass genau die richtige Menge an Schilddrüsenhormonen gebildet und ausgeschüttet wird – damit der Körper im Gleichgewicht bleibt. Die Schilddrüse ist dabei wie ein „Gaspedal“: Sie beeinflusst, wie schnell der Stoffwechsel arbeitet. Funktioniert sie gut, fühlen wir uns gesund und leistungsfähig.



Die Schilddrüse arbeitet eng mit der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) und dem Hypothalamus zusammen.

Kurz gesagt: Die Hirnanhangdrüse produziert ein Hormon namens TSH (thyreoideastimulierendes Hormon). Dieses regt die Schilddrüse dazu an, die Hormone T3 (Trijodthyronin) und T4 (Tetraiodthyronin, meist als Thyroxin bezeichnet) zu bilden und ins Blut abzugeben. Wenn der Körper mehr davon braucht, schickt die Hypophyse mehr TSH. Wird zu viel Hormon gebildet, wird die TSH-Produktion gedrosselt.

Der Hypothalamus kontrolliert diesen Prozess, indem er misst, wie viel T3 und T4 im Blut vorhanden sind. Je nach Bedarf gibt er der Hypophyse das Signal, mehr oder weniger TSH zu produzieren. Diesen Regelkreis nennt man Feedback-Mechanismus. In der Medizin lässt sich so über den TSH-Wert im Blut erkennen, wie gut die Schilddrüse arbeitet: Ein hoher TSH-Wert bedeutet meist, dass die Schilddrüse zu wenig Hormone produziert. Ein niedriger Wert weist darauf hin, dass zu viele Hormone im Umlauf sind.

Wie du siehst, ist über diese Feinabstimmung zwischen den Hormondrüsen eine präzise Anpassung der Schilddrüsenhormonproduktion an den aktuellen Bedarf des Körpers möglich. Dieser komplexe Mechanismus gewährleistet, dass der Körper stets die optimale Menge an Schilddrüsenhormonen zur Verfügung hat, um wichtige Stoffwechselprozesse zu regulieren und aufrechtzuerhalten.

Wenn die Hormonkonzentration unausgewogen ist

Nicht zu unterschätzen ist auch die Bedeutung der Schilddrüse für die individuelle Persönlichkeit. Eine nicht ausgewogene Hormonkonzentration führt dazu, dass wir entweder überreizt und überhitzt sind oder uns abgeschlagen und depressiv fühlen. Wir können also nicht unser volles Potenzial ausschöpfen. Eine gestörte Schilddrüsenfunktion kann dazu führen, dass wir uns nicht mehr wie wir selbst fühlen und im wahrsten Sinne des Wortes neben uns stehen, da sowohl körperliche als auch geistige Prozesse beeinträchtigt werden. Daher ist es essenziell, einen ausgewogenen Hormonhaushalt herzustellen, um unser persönliches Wohlbefinden und unsere Lebensqualität zu sichern.

Die Wirkweise der Schilddrüsenhormone

Wie schon erwähnt, bildet die Schilddrüse zwei wichtige Hormone: T3 (Trijodthyronin) und T4 (Thyroxin). Die Zahlen stehen für die Anzahl der Jodatome im Hormon – T3 hat drei, T4 vier. Etwa 90 % der Hormone, die die Schilddrüse herstellt, sind T4. Dieses wird dann zum Teil in der Leber und anderen Körperzellen in die aktive Form, T3, umgewandelt.

T3 wirkt stärker, bleibt aber nur wenige Stunden im Körper. T4 wirkt schwächer, bleibt aber mehrere Tage im Blut. Deshalb wird bei Erkrankungen wie Hashimoto oft T4 als Medikament einge-

setzt, weil es sich besser dosieren lässt als das kurzlebige T3. Trotzdem ist meist ein Mangel an T3 die Ursache für eine Schilddrüsenunterfunktion.

Darum ist es wichtig, bei Blutuntersuchungen nicht nur den TSH-Wert anzusehen, sondern auch die Werte für freies T3 (fT3) und freies T4 (fT4). Das kleine „f“ steht für „frei“ – also die Menge der Hormone, die nicht an ein Transporteiweiß gebunden ist. Nur diese freie Form kann in die Körperzellen aufgenommen und dort wirksam werden. Werden alle drei Werte gemeinsam betrachtet, lässt sich gut beurteilen, ob die Schilddrüse richtig arbeitet oder nicht. Deshalb sollten sie immer zusammen bestimmt werden.

Wenn die Schilddrüse krank wird

Wenn die Schilddrüse nicht richtig arbeitet, kann es zu verschiedenen Erkrankungen kommen. Zu den häufigsten gehören die Schilddrüsenunterfunktion, die Hashimoto-Thyreoiditis, die Schilddrüsenüberfunktion, Morbus Basedow sowie Struma.

Schilddrüsenunterfunktion

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) steigt der TSH-Spiegel an. Kommt die Schilddrüse der Hormonproduktion nicht mehr nach, schickt die Hypophyse vermehrt das Hormon TSH aus, um die Produktion anzuregen. Wenn die Schilddrüse nicht reagiert, bleibt der TSH-Wert erhöht, was im Blutbild sichtbar wird und auf die Unterfunktion hinweist.

Die Hypothyreose ist gekennzeichnet durch einen hohen TSH-Wert und niedrige fT3- sowie fT4-Werte. Es ist ganz wichtig, alle drei Werte bestimmen zu lassen, denn nur dann kann man sich ein

Gesamtbild der Lage machen. Wird nur der TSH-Wert bestimmt, ist er allein nicht aussagekräftig genug.

Wenn die Schilddrüse ihren Aufgaben nicht mehr nachkommt, können folgende Symptome auftreten:

- Übergewicht, obwohl das Essverhalten unverändert ist, und Neigung zu Verstopfung
- ständige Müdigkeit und „verwaschenes“ Denken, Wortfindungsstörungen
- schnelles Frieren, oft kalte Hände und Füße, auch im Sommer
- vermehrter Haarausfall sowie struppiges, glanzloses Haar, auch brüchige Nägel
- eine niedrige Herzfrequenz, ein niedriger Puls sowie Blutdruck- oder Durchblutungsstörungen
- schlechtes oder langsames Abheilen von Wunden, Neigung zu blauen Flecken
- Muskelverspannungen sowie -krämpfe und Gelenkbeschwerden
- auf psychischer Ebene depressive Verstimmung bis zu Depressionen
- Schluckbeschwerden sowie Druckgefühl im vorderen Halsbereich (etwa werden Rollkragenpullover oder enge Halsketten als unangenehm empfunden)
- Zyklusstörungen, unerfüllter Kinderwunsch, verminderte Libido, vermehrte Fehlgeburten im ersten Trimester
- Zysten in Ovarien und Brüsten
- verminderte Entgiftungsleistung der Leber, etwa schlechte Verträglichkeit von Alkohol und Anstieg des Cholesterinspiegels
- bei Kindern und Jugendlichen Entwicklungsstörungen und Aufmerksamkeitsdefizite

Zu einer Hypothyreose kommt es, weil wichtige Nährstoffe fehlen. Generell führen Nährstoffmängel in unserer Ernährung zu Ungleichgewichten im Körper. Die Schilddrüse und die anderen Zellen benötigen für die Produktion von Schilddrüsenhormonen be-

stimmte „Baustoffe“, um viele Stoffwechselvorgänge und Funktionen aufrechterhalten zu können. Fehlen diese Nährstoffe, kommt es zu einer Fehllage und in diesem Fall zu einer Unterfunktion der Schilddrüse:

- Jod
- Eisen
- Selen
- das Eiweiß L-Tyrosin
- Chrom
- B-Vitamine
- Zink

Müdigkeit und Antriebslosigkeit sind sehr typische Begleiter der Schilddrüsenunterfunktion. Durch die fehlenden Schilddrüsenhormone kommen die Kraftwerke in unseren Zellen, die Mitochondrien, nicht in Fahrt. Denn sie benötigen das Schilddrüsenhormon T₃, um Adenosintriphosphat (ATP) bilden zu können. ATP ist der Stoff, der uns mit Energie versorgt. Es ist vergleichbar mit dem Strom, der aus der Steckdose kommt, um deine Geräte zum Laufen zu bringen. Allerdings benötigt der Körper auch für die Produktion von ATP Nährstoffe, die wir idealerweise ausreichend mit unserer Ernährung zu uns nehmen. Doch bei einer einseitigen und unausgewogenen Ernährung versorgen wir uns nicht ausreichend mit den Nährstoffen, die der Körper braucht.

Wenn darüber hinaus weitere Erkrankungen (z. B. Darmerkrankungen) vorliegen oder du bestimmte Medikamente (z. B. Pille) nimmst oder unter Dauerstress stehst, kannst du die Nährstoffe nicht gut aufnehmen. Hinzu kommt, dass bei einem Entzündungsgeschehen der Körper deutlich mehr Nährstoffe „verbraucht“. Bei Dauerstress geht der Hypothyreose häufig eine unerkannte Nebenerkrankung voraus. Oft ist bei Frauen auch eine Hormonstörung der Steroidhormone in Form von Testosteronüberschuss (PCOS) oder Progesteronmangel (PMS) ursächlich.



111 REZEPTE FÜR DEINE SCHILDDRÜSEN- GESUNDE ERNÄHRUNG

Jetzt darf gekocht werden! Im Rezeptteil findest du leckere Frühstücksideen, Salate, Suppen und vielfältige Hauptgerichte, Inspirationen zum Fermentieren, kleine Snacks und süße Desserts. Die Rezepte sind von mir mit viel Liebe zusammengestellt und gekocht worden. Du kannst sicher sein, dass sie alle unglaublich lecker sind. Such dir dein neues Lieblingsrezept heraus!

Frühstückspizza

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für 1 Portion

Zutaten

Für den Boden

60 g feine Haferflocken
10 g Kokosraspel
1 EL Zimt
1 Prise Salz
½ TL Weinstein-Backpulver
40 ml Pflanzendrink
1 TL Maisstärke

Für den Belag

½ TL Chiasamen
½ TL geschrotete Leinsamen
50 g Pflanzenjoghurt
1 TL Nussmus
je 50 g Himbeeren und Heidelbeeren
(frisch oder TK)

Nährwerte pro Portion:

485 kcal
15 g Eiweiß
21 g Fett
58 g Kohlenhydrate
15 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen.
- 2 Haferflocken, Kokosraspel, Zimt, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Den Pflanzendrink dazugeben und alle Zutaten mit einer Gabel kräftig zu einem Teig vermengen und 5 Minuten quellen lassen.
- 3 Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, flach drücken und zu einem dünnen Kreis streichen und ca. 20 Minuten backen.
- 4 Unterdessen die Chiasamen und Leinsamen in einer Pfanne ohne Öl rösten und beiseitestellen. Joghurt und Nussmus miteinander verrühren. Frische Beeren waschen und trocken tupfen, TK-Beeren auftauen lassen.
- 5 Die Pizza aus dem Ofen nehmen und einige Minuten auf einem Teller abkühlen lassen. Die Joghurt-Mus-Mischung auf den Pizzaboden verteilen und mit den Chia- und Leinsamen sowie den Beeren bestreuen.

Tipp

Die Pizza ist nur so groß wie ein Frühstücksteller, du könntest also vier Portionen nebeneinander auf einem Ofenblech backen. Nimm dafür entsprechend das Vierfache der Menge.



Kräuteromelette mit Lachs

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Für 4 Portionen

Zutaten

½ Salatgurke
200 g geräucherter Lachs
5–6 Stängel Dill
½ Bund Schnittlauch
6 Eier
Salz und Pfeffer
2 EL Sprudelwasser
1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Portion:

219 kcal

21 g Eiweiß

17 g Fett

4 g Kohlenhydrate

1 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1 Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden, den Lachs würfeln. Beides auf Tellern verteilen. Dill und Schnittlauch waschen, trocken tupfen und klein hacken.
- 2 Die Eier mit Salz, Pfeffer, Mineralwasser sowie Dill (etwas zum Garnieren aufheben) und Schnittlauch verquirlen.
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Eiermischung hineingeben und bei milder Hitze stocken lassen. Auf die Teller zu Lachs und Gurken geben und mit etwas frischem Dill bestreuen.

Tipp

Wenn du magst, kannst du eine Scheibe Hafer- oder Saatenbrot dazu essen.



Reisnudelsuppe mit Shiitake und Pak Choi

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Für 4 Portionen

Zutaten

2 Knoblauchzehen
2 cm frischer Ingwer
4 Shiitakepilze
3–4 Pak Choi (ca. 400 g)
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Kokosöl
2 Stängel Zitronengras
400 g Reisnudeln
200 g Tofu
40 ml Sojasoße
Salz und Pfeffer
1 Chilischote (optional)

Nährwerte pro Portion:

467 kcal
11 g Eiweiß
7 g Fett
88 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1 Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Shiitakepilze vierteln, den Pak Choi waschen und quer halbieren. Die Blätter beiseitestellen, den Strunk in kleine Stücke teilen. Frühlingszwiebel waschen und in schräge Scheiben schneiden. Tofu in etwa 2 x 2 cm große Würfel schneiden.
- 2 Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch und Ingwer anbraten. Die Shiitakepilze und den Strunk des Pak Choi hinzugeben, mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Das Gemüse mit 1 l Wasser aufgießen. Das Zitronengras waschen, halbieren, andrücken und zur Suppe hinzugeben. Alles leicht köcheln lassen.
- 4 Nach ca. 3 Minuten die Reisnudeln, Tofu und die Hälfte der Frühlingszwiebeln in die Suppe geben, weitere 2–3 Minuten köcheln lassen. Die Sojasoße und die Blätter des Pak Choi dazugeben. Den Herd ausschalten, die Suppe noch 2–3 Minuten simmern lassen.
- 5 Die Zitronengrassstängel herausnehmen, die Suppe in Schälchen anrichten und mit den restlichen Frühlingszwiebeln und ggf. mit der in Scheiben geschnittenen Chilischote verfeinern.



Hühnchencurry

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Für 4 Portionen

Zutaten

2 cm frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
3 rote Zwiebeln
3 EL Olivenöl
400 g stückige Tomaten (Dose)
400–500 g Hähnchenbrust
4 EL Garam Masala
½ TL gemahlene Kurkuma
1 TL Paprikapulver rosenscharf
Salz und Pfeffer
einige Stängel Koriander
1 Handvoll Erdnüsse

Nährwerte pro Portion:

592 kcal
47 g Eiweiß
40 g Fett
18 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1 Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Hähnchenbrust waschen.
- 2 Das Öl in eine große Pfanne geben und erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer dazugeben und einige Minuten anbraten. Die Tomaten hinzufügen und mitkochen, bis sie weich werden. Garam Masala, Kurkuma und Paprika ebenfalls dazugeben und ein paar Minuten mitkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Hähnchenbrust in der Pfanne bei starker Hitze ca. 5 Minuten braten. Die Hitze reduzieren, etwas Wasser dazugeben, einen Deckel auflegen und alles 30 Minuten lang köcheln lassen.
- 4 Unterdessen den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Das Curry mit Koriander und gerösteten Erdnüssen bestreuen und servieren.

Tipp

Wenn du dein Curry etwas schärfer essen möchtest, nimm Chilipulver statt Paprikapulver.

Als Beilage eignen sich Reis, Kartoffeln oder griechischer Joghurt (10 % Fett).



Kakaokaramell

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kühlzeit: 45 Minuten

Für 16 Stück

Zutaten

1 EL Pistazien
1 EL Leinsamen
1 EL Kürbiskerne
1 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Sesam
120 g Kakaobutter
120 g Kokosöl
120 g echtes Kakaopulver
60 g Reissirup
¼ TL Salz
50 g getrocknete Heidelbeeren
50 g getrocknete Erdbeeren

Außerdem

kleine rechteckige Auflaufform

Nährwerte pro Portion:

199 kcal

2 g Eiweiß

18 g Fett

6 g Kohlenhydrate

3 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1 Die Samen und Kerne hacken oder in einem Mixer klein mixen. Die Kakaobutter und das Kokosöl im Wasserbad schmelzen. Kakao, Reissirup und Salz unterrühren, bis die Masse cremig ist.
- 2 Die Auflaufform mit Backpapier auslegen und die Masse hineingeben. Ca. 15 Minuten in den Tiefkühlschrank stellen und etwas aushärten lassen, dann die Beeren, Kerne und Saaten darauf verteilen.
- 3 Weitere 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit die Masse schön fest werden kann. Vor dem Servieren in 16 Quadrate schneiden.

Tipp

Diese Nascherei enthält zwar sehr gute Zutaten, aber sie hat es auch in sich. Ein Stück reicht, um satt zu werden.



Rezeptregister

Frühstücke

Mediterranes Rührei 52
 Gebackenes Müsli 54
 Frühstückspizza 56
 Hirse-Apfel-Brei 58
 Buchweizenpfannkuchen 59
 Overnight-Oats 60
 Pflaumenmüsli 61
 Mango-Haselnuss-Joghurt 61
 Joghurtbowl 62
 Heidelbeer-Pancakes 64
 Basisches Müsli 66
 Belegtes Brot 67
 Avocadomus mit Rührei 68
 Schoko-Overnight-Oats 70
 Kräuteromelette mit Lachs 72
 Shakshuka 74
 Kokos-Erdmandel-Müsli 76

Salate und Suppen

Kartoffelsalat mit Rucola 77
 Süßkartoffelsalat mit Berglinsen 78
 Spargelsalat mit roten Linsen 80
 Feldsalat mit Ziegenkäse und
 Walnüssen 81
 Quinoasalat mit Avocado und Ei 82
 Marokkanisches Taboulé 84
 Herbstsalat nach französischer Art 86
 Linsensalat 88
 Süßkartoffeln mit Rucola und Schafskäse 89
 Paprikasalat mit Ziegenkäse 90
 Bohnensalat mit Avocado und Flusskrebse 92
 Karotten-Süßkartoffel-Suppe 93

Kürbis-Kichererbsen-Erdnuss-Eintopf 94
 Rote-Bete-Orangen-Suppe 96
 Reisnudelsuppe mit Shiitake und Pak Choi 98
 Ribollita – toskanischer Eintopf mit
 Schwarzkohl 100
 Muscheleintopf mit Kartoffelspalten 102
 Kartoffel-Sauerkraut-Suppe 103
 Hühnereintopf 104
 Tomatensuppe mit Hackbällchen 106

Hauptgerichte

Gemüsereis mit Cashewnüssen 108
 Süßkartoffelgulasch 109
 Quinoa-Bratlinge auf Salat 110
 Asia-Spitzkohlpfanne mit Süßkartoffeln 112
 Mungbohnencurry 113
 Burger mit Süßkartoffeln 114
 Linsen-Spinat-Curry (Dal Palak) 116
 Blumenkohlcurry 118
 Ofenkartoffeln mit Radieschen und
 Kräuterquark 120
 Gemüsepfanne mit Hirse 121
 Gefüllte Auberginen aus dem Ofen 122
 Gebratener Kürbis mit Grünkohl-Quinoa-Salat 124
 Warmer Kürbis-Spinat-Salat 126
 Gefüllte Zucchini mit Hirse 127
 Sommerpasta mit Ziegenkäse und
 Gemüse 128
 Bowl mit Spiegelei und Gemüse 130
 Orientalisches Kartoffelcurry mit grünen
 Bohnen 132
 Mangoldpfanne mit Reisnudeln und
 Erdnüssen 133
 Hühnchencurry 134
 Bowl mit Gemüse und Feta 136

Buchweizenpfannkuchen mit
Hackfleisch 137
Saubohnen mit Lamm 138
Tikka Masala 139
Huhn mit Avocadocreme und
Süßkartoffelpommes 140
Salat mit Zitronenhühnchen 142
Rindergulasch 143
Kürbis-Kartoffel-Auflauf mit
Hackbällchen 144
Würzige Chinakohl-Hackfleisch-
Pfanne 146
Mandelfisch mit Brokkoli 147
Gebackene Scholle mit Senfsoße 148
Lachsfilet mit pikantem Chinakohl 150
Currygarnelen mit Spinat und
Süßkartoffeln 151
Spaghetti mit Lachs, Spinat und Zitronen-
Kapern-Soße 152
Zucchini spaghetti mit Garnelen und
Avocadopesto 154

Meal Prep und Snacks

Süßkartoffelmus 156
Hafer-Teff-Brot 157
Marinierte Bohnen 157
Hafersaatenbrot mit Nüssen 158
Blumenkohl nuggets mit Tomaten-
Käse-Dip 160
Süßkartoffelpfanne 162
Erbsenpuffer 162
Griechischer Schichtsalat im Glas 163
Hühnchen und Falafelbällchen mit
Salat 164
Glasnudelsalat 166
Bunte Bowls mit Tofu, Bohnen und
Gemüse 167

Dressing und Dips

Kräuterdressing 168
Ketchup ohne Zucker 169
Klassisches Dressing 169
Ayurvedischer Karottendip 170
Kidneybohnen-Kräuterdip 172
Grünes Pesto 173
Cashew-Frischkäse 173
Eingelegte Paprika 174
Kimchi 176
Honig-Senf-Dressing 178
Vanillesoße 178
Konfitüre 179

Desserts und süße Snacks

Schoko-Kokos-Joghurt 180
Chia-Hafer-Riegel 181
Kladdkaka – schwedischer Schoko-
klebkuchen 182
Walnuss-Energiebällchen 184
Apfel-Birnen-Kompott 186
Maronen-Kakao-Creme 187
Schokoladeneis 188
Chiapudding mit Heidelbeeren 188
Rhabarbercrumble 190
Kichererbsen-Energiebällchen 192
Beerenkuchen 194
Kakaokaramell 196
Fruchtiger Apfelkuchen 198
Nuss-Hafer-Kekse 199
Heidelbeerküchlein ohne Backen 200
Schokoladen-Nusszopf 202
Feine Zimtsterne 203

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3226-4 (Print)

ISBN 978-3-8426-3227-1 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3228-8 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: stock.adobe.com - B.G. Photography, Maria

stock.adobe.com: Maria: 3, 6; pikovit: 9; sakurra: 10; nmfotograf: 15; Aubrey Westlund: 50/51, 171; photosimysia: 53; vaaseenaa: 55, 83, 135, 193; nata_vkusidey: 57; fitpinkcat84: 63; Sea Wave: 65; grinchh: 69; chrispleskach: 71; Szakaly: 73; Nata Bene: 75; irina: 79; irina2511: 85; B.G. Photography: 87; annapustynnikova: 91; fortyforks: 95; zoryanchik: 97; anna_shepulova: 99; uliab: 101; voltan: 105; Gala_Didebashvili: 107; pundapanda: 111; geshas: 115; Arundhati: 117; Ezume Images: 119; kasia2003: 123; fortyforks: 125; anna_shepulova: 129; fahrwasser: 131; Angelika Heine: 143; freeskyline: 145; HLPhoto: 149; anna: 153; sveta_zarzamora: 155; Dmitriy: 159; Slawomir Fajer: 161; Yulia Furman: 165; teleginatania: 175; nata_vkusidey: 177; Tanya: 183; nata_vkusidey: 185; Bart: 189; tunedin: 191; AnikaPhoto: 195; Olha Afanasieva: 197; AmalliaEka: 201

Foto der Autorin: Maria Conradi

Originalausgabe

© 2026 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

buchvertrieb@schluetersche.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL-Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden.

Lektorat: wort & tat, Linda Strehl, München

Korrektorat: Anja Töller, Rehbürg-Loccum

Layout: Lichten, Kommunikation und Gestaltung, Hamburg

Covergestaltung: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Irene Rosinski ist zertifizierte Ernährungsberaterin, Hormoncoach, Mikronährstoffcoach und Podcasterin. Ihr Schwerpunkt liegt auf der entzündungshemmenden Ernährung, insbesondere im Zusammenhang mit Autoimmunerkrankungen sowie hormonellen Ungleichgewichten wie in den Wechseljahren.

Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie wichtig die richtige Ernährung ist: Durch intensives Triathlontraining und den Umgang mit ihren eigenen Autoimmunerkrankungen – Hashimoto-Thyreoiditis und Neurodermitis – hat sie gelernt, wie entscheidend eine gezielte Ernährungsweise für Gesundheit, Energie und Lebensqualität sein kann.

Heute unterstützt sie Menschen dabei, ihre Ernährung nachhaltig umzustellen, Entzündungen zu reduzieren und wieder zu mehr Wohlbefinden zu finden. Auf ihrem Blog unter „ernaehrungsberatung-bei-autoimmunkrankheiten.de“ teilt sie Wissen und Rezepte für gesunde Alternativen und zeigt praxisnah, wie alltagstauglich und genussvoll eine entzündungshemmende Ernährung sein kann.



Mit der richtigen Ernährung raus aus der Erschöpfung – und zurück in deine Energie und Balance.

Wenn die Schilddrüse aus dem Gleichgewicht gerät, können vielfältige Symptome deinen Alltag bestimmen: Müdigkeit, Gewichtszunahme, emotionale Schwankungen oder Schlafstörungen gehören zu den typischen Begleiterscheinungen. Nach ihrer Hashimoto-Diagnose hat Irene Rosinski am eigenen Körper erfahren, wie sehr eine entzündungshemmende und zuckerfreie Ernährung zur Linderung beitragen kann – und wie sich dadurch ein neues Lebensgefühl entwickeln lässt. Ihr Ansatz zeigt: Mit der richtigen Ernährung kannst du aktiv Einfluss nehmen und deine Schilddrüse gezielt unterstützen.

Als ausgebildete Ernährungsberaterin gibt sie dir ihr Wissen und ihre persönlichen Erfahrungen in diesem Buch weiter. Neben ermutigenden Tipps für eine natürliche, alltagstaugliche Ernährung findest du darin 111 abwechslungsreiche Rezepte, die speziell darauf ausgerichtet sind, die Schilddrüse zu unterstützen und dein Wohlbefinden zu stärken.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Gezielte Unterstützung: Ernährungsempfehlungen, die speziell auf Schilddrüsengesundheit abgestimmt sind.
- 111 Rezepte: Leckere, einfach umsetzbare Gerichte mit allen wichtigen Nährstoffen für mehr Energie und Balance.
- Erfahrung und Praxis: Fachwissen kombiniert mit persönlicher Betroffenheit – verständlich erklärt und direkt im Alltag anwendbar.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3226-4



9 783842 632264 22,00 EUR (D)