

Das Hashimoto-Notfall-Kit für Eltern

Hi, hier ist der Sebastian 😊

Wer kennt das nicht, die Tür geht auf, die Kinder kommen nach Hause und du merkst:

Mein Akku ist eigentlich schon komplett leer.

Als Papa von zwei Kindern und Hashimoto-Betroffener seit über 20 Jahren kenne ich diesen Moment nur zu gut. Was du jetzt brauchst, ist keine einsame Hütte im Wald, obwohl das manchmal auch nicht schlecht wäre 🤔

Was du jetzt brauchst, sind Strategien, die du sofort umsetzen kannst 💪

Strategie 1:

Der Vagus-Reset oder wie beruhige ich mein Nervensystem in 60 Sekunden?

Wenn der Trubel losgeht, schaltet dein Körper in den Überlebensmodus - Kampf oder Flucht.

Nutze jetzt den Kälte-Reiz. Geh ins Bad, lass eiskaltes Wasser über deine Handgelenke laufen, spritze dir auch etwas davon ins Gesicht und auf den Nacken. Atme dabei einmal tief ein und doppelt so lange aus. Das stimuliert sofort deinen Vagusnerv – das ist der "Ruhennerv" deines Körpers – und stoppt die Reizüberflutung augenblicklich.

Strategie 2:

Der Blutzucker-Anker oder wie hole ich mir schnelle und gesunde Energie?

Der klassische Fehler bei der Nachmittags-Erschöpfung ist der schnelle Griff zu Schokolade oder purem Kaffee. Das treibt den Blutzucker hoch und lässt ihn danach noch tiefer abstürzen – hallo, Tiefschlaf-Gefühl!

Brauchst du sofort Energie, dann kombiniere Kohlenhydrate immer mit einer Fett- und Proteinquelle. Iss zum Beispiel eine Handvoll Mandeln oder Nüsse und danach ein Stück Obst (Protein first). Das hält deinen Blutzucker stabil und gibt dir konstante Energie für die Kinderbespaßung oder die Hausaufgabenbetreuung.

Strategie 3:

Die „Passt schon – Einstellung“ oder wie pausiere ich meinen Perfektionismus?

Als Eltern machen wir uns oft viel zu großen Druck. Wir beschäftigen uns gerade mit dem Kind und denken schon an die unerledigten To-Dos, die noch nicht abgearbeitet wurden. Der Körper ist im Jetzt und die Gedanken in der Zukunft. Das ist natürlich auf Dauer anstrengend und belastend. Deswegen nehmen wir augenblicklich den Druck aus der Situation und verschieben die unwichtigen Dinge auf Morgen. Wenn das nicht gehen sollte, weil dein innerer Kritiker sonst Amok läuft, dann wird aus perfekt eben unperfekt. Erlaube dir Dinge deiner To Do Liste auch unperfekt abzuarbeiten, damit du gelassener in den Abend starten kannst.

Kurzfristig sind diese 3 Strategien natürlich super effektiv, langfristig wäre es aber sinnvoll deine Energie-Akkus wieder nachhaltig aufzuladen 🌱

Wenn du das auch so siehst, dann lass uns mal ganz unverbindlich miteinander sprechen.

Ich freue mich auf dich 😊

Dein Sebastian



[Buch dir hier deinen kostenfreien Energie-Check!](#)