

Dr. med. Dorothea Leinung

Soforthilfe bei Schilddrüsen- unterfunktion und Hashimoto



KNEIPP
VERLAG WIEN

Ganzheitliche Tipps
und Genussrezepte
für deinen **Stoffwechsel**

Dr. med. Dorothea Leinung

Soforthilfe bei Schilddrüsener- unterfunktion und Hashimoto

**Ganzheitliche Tipps und
Genussrezepte für
deinen Stoffwechsel**



KNEIPP
VERLAG WIEN



EINLEITUNG

- 4 Vorwort
- 6 Rolle und Funktion der Schilddrüse im Gesamtorganismus
 - 14 Special: Mythen und Fakten bei Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion
- 16 Schilddrüsenhormone und Regelkreis
- 20 Diagnostik der Schilddrüsenunterfunktion
- 24 Risikofaktoren für eine Schilddrüsenunterfunktion
- 28 Ernährung bei Schilddrüsenunterfunktion, speziell bei Hashimoto
- 31 Stressbewältigung bei Schilddrüsenunterfunktion
 - 32 Special: Nährstoffreiche Lebensmittel für die Schilddrüse
 - 34 Special: Die 6 besten Entspannungstechniken
- 36 Darmstärkung für eine gesunde Schilddrüse
- 39 Leberaufbau zur Unterstützung der Schilddrüsenfunktion
 - 40 Special: Die besten 4 Ernährungstipps für eine gesunde Leber
 - 41 Special: Die besten 4 Strategien zur Entgiftung der Leber
- 42 Nebennierenentlastung und -stärkung
 - 44 Special: Die besten 4 Tipps zur Entlastung und Stärkung der Nebennieren
- 45 Phytotherapie und Nahrungsergänzungsmittel für die Schilddrüse
- 48 Special: Die TOP 5 Therapien bei Schilddrüsenunterfunktion

REZEPTE

- 52 **Frühstück**
- 66 **Charcuterie-Brett**
- 72 **Kleine Gerichte**
- 78 **Salate und Suppen**
- 100 **Große Gerichte**
- 126 **Snacks, Süßes und Drinks**

- 140 Glossar
- 142 Register

Vorwort

Willkommen zu einem ganz besonderen Kapitel deiner Gesundheitsreise – dem Kapitel, in dem du deine Schilddrüse wieder ins Gleichgewicht bringst. Vielleicht bist du schon seit einiger Zeit auf der Suche nach Antworten auf deine Fragen, wie du deine Schilddrüse am besten unterstützen und deine Beschwerden lindern kannst. Vielleicht hast du bereits zahlreiche Diäten, Nahrungsergänzungsmittel oder Therapien ausprobiert, ohne die erhoffte Verbesserung zu spüren.

Doch jetzt hältst du dieses Buch in den Händen, und ich kann dir versichern: Hier geht es nicht um komplizierte Theorien oder schwer umsetzbare Tipps. Es geht um praktische, einfache Wege, um deine Schilddrüse zu unterstützen und deine Gesundheit wieder auf den richtigen Weg zu bringen.

Klein, aber oho

Die Schilddrüse ist ein faszinierendes kleines Organ, das eine gigantische Rolle in deinem Körper spielt. Man könnte sagen, sie ist das stille Herz deines Stoffwechsels, das von der Regulation deiner Körpertemperatur bis hin zu deinem Energiehaushalt alles steuert. Doch wie ein kleines Zahnrad in einer großen Maschine kann auch die Schilddrüse ins Stocken geraten. Bei einer Unterfunktion oder der Autoimmunerkrankung Hashimoto ist genau das eingetreten, die Folgen sind Müdigkeit, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme und viele andere Beschwerden, die dein Wohlbefinden stark beeinträchtigen können.

Einfach, aber wirkungsvoll

Dieses Buch zeigt dir, wie du dieses Zahnrad wieder zum Laufen bringst. Mit den richtigen Rezepten, Lebensmitteln und praktischen Alltagstipps kannst du deine Schilddrüse unterstützen, damit sie wieder in Balance kommt. Und das Beste daran? Es ist gar nicht so kompliziert, wie du vielleicht glaubst.

Viele Menschen, die unter Schilddrüsenunterfunktion oder Hashimoto leiden, haben durch die hier vorgestellten Ansätze bereits ihren Weg zu mehr Energie und Wohlbefinden gefunden. Es geht darum, deinem Körper das zu geben, was er wirklich braucht – und genau das möchte dieses Buch dir auf leicht verständliche Weise vermitteln. Und damit du auch Grundlagenwissen über verschiedene Wirkungsweisen der Hormonproduktion erlangst, werde ich dir in der Einleitung den ein oder anderen Zusammenhang und Fachbegriff vermitteln. Dich erwarten

aber weder kompliziertes Fachwissen noch strenge Diätpläne, sondern leckere, praktische und direkt umsetzbare Rezepte und Ratschläge, die du sofort für dich nutzen kannst.

Ernährung ist dabei der Schlüssel. Die Rezepte in diesem Buch sind speziell darauf abgestimmt, deiner Schilddrüse genau die Nährstoffe zu liefern, die sie für eine gesunde Hormonproduktion benötigt. Von Selen, Zink, Eisen und Jod über wertvolle Proteine bis hin zu entzündungshemmenden Lebensmitteln – all diese Elemente spielen eine zentrale Rolle dabei, deine Schilddrüse zu revitalisieren. Doch nicht nur die Nahrung, die wir zu uns nehmen, ist entscheidend. Auch Stressmanagement, ausreichend Schlaf, regelmäßige moderate Bewegung, ein gesunder Darm, eine starke Leber und vitale Nebennieren tragen maßgeblich dazu bei, die Funktion der Schilddrüse zu unterstützen und den Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen.

Ein Dominoeffekt

Wenn du deine Schilddrüse richtig unterstützt, wird dein gesamter Körper wieder in Einklang kommen – und das Ergebnis ist ein energiegeladener, glücklicher und gesunder Alltag. Dieses Buch möchte dir dabei helfen, diesen Weg zu finden und zeigt dir die besten Maßnahmen, um deiner Schilddrüse ihre Power zurückzugeben.

Ich lade dich ein, dieses Buch nicht nur zu lesen, sondern es zu nutzen. Betrachte es als Werkzeugkasten, als Begleiter auf deinem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Die Tipps und Rezepte in diesem Buch sollen dir Freude bringen und zeigen, dass der Weg zur Genesung keine komplizierte Wissenschaft, sondern eine Reise zurück zu einem natürlichen Gleichgewicht ist.

Du wirst überrascht sein, wie schnell kleine Veränderungen zu großen Effekten führen können. Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen – hin zu mehr Energie, Wohlbefinden und einer gesunden, kraftvollen Schilddrüse.

Herzlichst, deine

Dr. med. Dorothea Leinung

Die Rolle und Funktion der Schilddrüse im Gesamtorganismus

Die Schilddrüse befindet sich direkt unterhalb des Kehlkopfschildknorpels und schmiegt sich dort walnussgroß und schmetterlingsförmig an die Vorderseite der Luftröhre an. Sie besteht aus zwei Hauptlappen, die durch eine schmale Gewebebrücke miteinander verbunden sind.

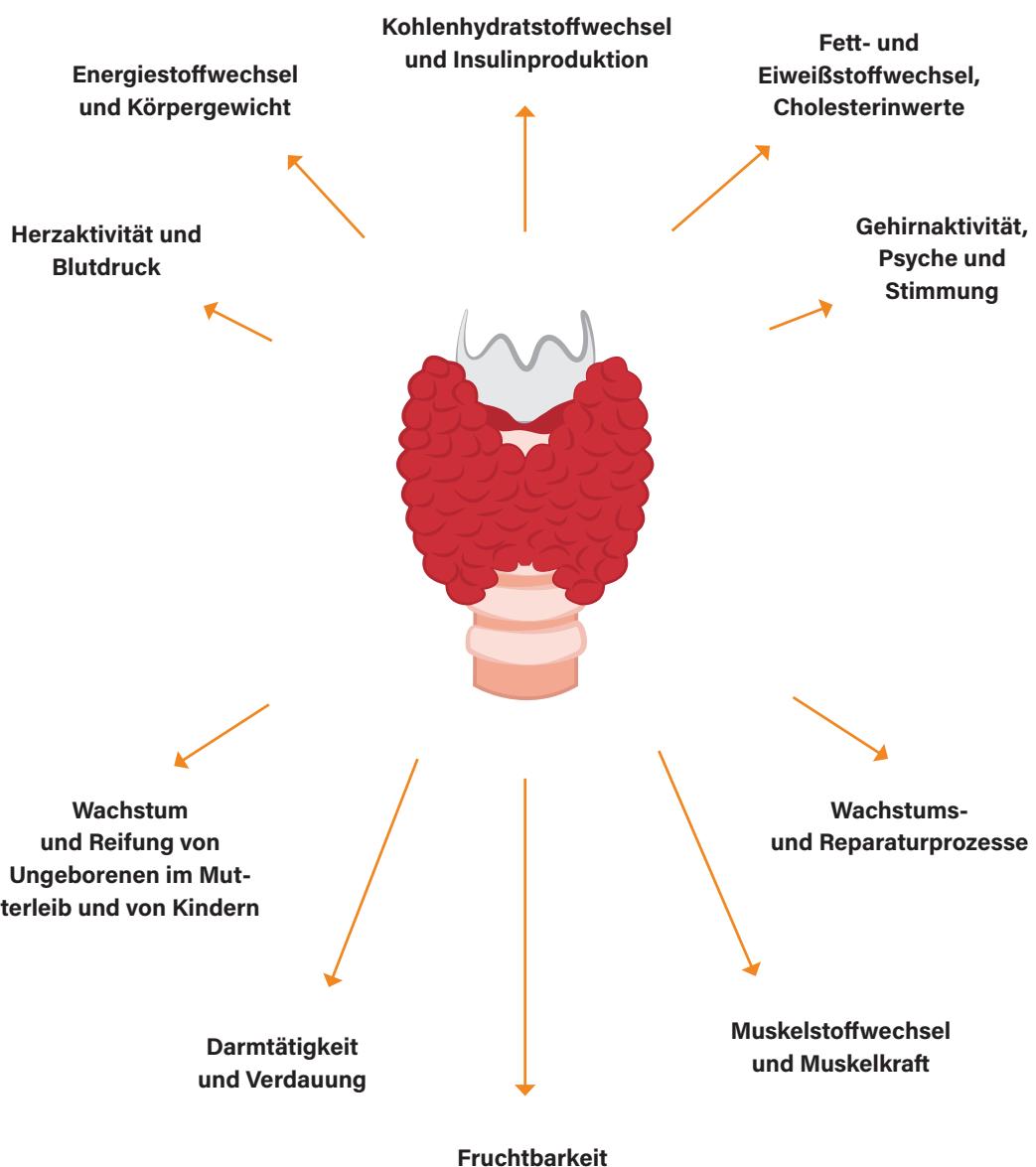
Die Schilddrüse: Kleines Organ, große Wirkung

Ein gesundes Organ ist etwa daumengroß und wiegt bei einem Erwachsenen im Schnitt zwischen 18 Gramm (Frauen) und 25 Gramm (Männer). Die Schilddrüse befindet sich in unmittelbarer Nachbarschaft zu Strukturen, die an der Stimm- und Sprachbildung beteiligt sind. Besonders bedeutsam ist der zarte Stimmbandnerv (Nervus laryngeus recurrens), der hinter der Schilddrüse zur Kehlkopfmuskulatur verläuft. Diese anatomische Lage erklärt, warum Schilddrüsenerkrankungen häufig zu Veränderungen und Beeinträchtigungen der Stimme wie z.B. Heiserkeit führen.

Hinter jedem Schilddrüsenlappen liegen am jeweils oberen und unteren Pol die Nebenschilddrüsen. Es handelt sich dabei um etwa reiskorngroße Drüsen, die das Hormon Parathormon bilden. Dieses Hormon steuert über verschiedene Mechanismen die Blutkonzentration von Kalzium im Körper. Kalzium wiederum beeinflusst die Nerven- und Muskelfunktion sowie den Knochenstoffwechsel.

Obwohl die Schilddrüse im Vergleich zum übrigen Körper so klein und leicht ist, beeinflusst sie mit ihren Hormonen alle Stoffwechselprozesse des Körpers. Kein Wachstums-, Regenerations- oder Reparaturprozess kommt ohne sie aus.

Darauf wirken Schilddrüsenhormone vor allem:



Stressbewältigung bei Schilddrüsenunterfunktion



Gute Stressbewältigungsstrategien sind speziell für Menschen mit Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto entscheidend, da Stress erhebliche Auswirkungen auf die Schilddrüsengesundheit hat. Chronischer Stress führt über einen dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel zu einer Beeinträchtigung der Schilddrüsenfunktion, verstärkt die Symptome und verschlimmert darüber hinaus die Autoimmunreaktion. Eine gezielte Stressbewältigung trägt daher dazu bei, das Wohlbefinden zu steigern und die Symptome der Schilddrüsenerkrankung zu lindern.

Stress und seine Auswirkungen auf die Schilddrüse

Chronischer Stress aktiviert das sympathische Nervensystem und führt zur vermehrten Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin. Diese Hormone beeinflussen die Schilddrüsenfunktion auf mehreren Ebenen:

- **Cortisol und die Hormonumwandlung:** Chronisch erhöhtes Cortisol kann die Umwandlung von T4 in das aktive T3-Hormon hemmen. Das führt dazu, dass dem Körper weniger aktiv wirksame Schilddrüsenhormone zur Verfügung stehen, was die Hypothyreose-Symptome verschlimmern kann.
- **Einfluss auf das Immunsystem:** Bei Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto wird das Immunsystem durch chronischen Stress zusätzlich aktiviert, was die Entzündungsprozesse verstärken und Schübe begünstigen kann.
- **Auswirkungen auf die Psyche und das Wohlbefinden:** Stress kann Symptome wie Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und depressive Verstimmungen verstärken, die bei Schilddrüsenunterfunktion ohnehin häufig auftreten.

Stressbewältigung hilft dabei, den Cortisollevel zu senken und das Nervensystem zu beruhigen. Die folgenden Methoden bieten wirksame Ansätze, um stressbedingte Symptome zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Es lohnt sich, in die verschiedenen Techniken einmal hineinzuschnuppern, um für sich selbst die effektivste Methode herauszufinden.

Nährstoffreiche Lebensmittel für die Schilddrüse

Die Schilddrüse benötigt eine Vielzahl an Mikronährstoffen, um optimal zu funktionieren. Mangelzustände können die Hormonproduktion beeinträchtigen und die Umwandlung des inaktiven T4-Hormons in das aktive T3 behindern. Diese Nährstoffe sind besonders wichtig für die Schilddrüsenfunktion:

Jod

ist ein essenzielles Spurenelement für die Produktion der Schilddrüsenhormone T3 und T4. Bei Hashimoto sollte Jod jedoch vorsichtig dosiert werden, da eine übermäßige Zufuhr das Immunsystem aktivieren und Schübe auslösen kann. Natürliche Jodquellen sind Algen (in kontrollierten Mengen), Meeresfrüchte und jodiertes Speisesalz. Eine enge Absprache mit dem Arzt ist ratsam, um die optimale Menge festzulegen.

Selen

ist wichtig für die Umwandlung von T4 in das aktive T3 und wirkt gleichzeitig antioxidativ. Es schützt die Schilddrüse vor oxidativem Stress und Autoimmunangriffen. Gute Selenquellen sind Paranüsse, Fisch und Eier.

Zink

spielt eine wichtige Rolle im Immunsystem und unterstützt die Schilddrüse bei der Hormonproduktion. Zinkreiche Lebensmittel sind Kürbiskerne, Linsen, Kichererbsen, Haferflocken und rotes Fleisch. Ein Mangel an Zink kann die Symptome einer Hypothyreose verstärken.

Hinweise zu den Rezepten

Tiermilch und Gluten haben oft negative Auswirkungen auf die Schilddrüsenfunktion, daher sind alle Rezepte in diesem Buch tiermilch- und glutenfrei. Milchproteine wie Kasein und Molkenproteine können bei Hashimoto-Patienten Entzündungen fördern und die Immunreaktion verstärken. Gluten kann das Immunsystem ebenfalls triggern und die Darmschleimhaut schädigen, was bei Hashimoto besonders problematisch ist, weil sich hier überdurchschnittlich häufig bereits eine Schädigung der Darmschleimhaut in Form eines Leaky Gut, also einer durchlässigen Darmschleimhaut, findet. Besonders bei allergiegefährdeten Menschen können beide Stoffe das Risiko von Unverträglichkeiten und allergischen Reaktionen erheblich erhöhen.



bis



Zubereitungszeit

Anzahl der Portionen



einfache Zubereitung

mittlerer Aufwand

Rezepte



Bitte verwende Bioprodukte, wann immer es möglich ist, da konventionell gehaltene Tiere häufig Kraftfutter mit Pestizidrückständen und gentechnisch veränderten Bestandteilen sowie Antibiotika zur Infektoprophylaxe erhalten. All diese Substanzen können Rückstände im Fleisch hinterlassen und letztlich in deinen Körper gelangen.

Biofleisch stammt hingegen von artgerecht gehaltenen Tieren mit Zugang zu unbelasteten Weideflächen. Sie werden ohne unnötige Medikamentengaben aufgezogen, was die Belastung deines Körpers reduziert und die Nährstoffqualität verbessert. Zudem unterstützt du mit Bioprodukten eine tierfreundlichere und nachhaltigere Landwirtschaft.

Noch ein paar praktische Hinweise: Wenn bei Obst und Gemüse keine Größenangaben gemacht werden, sind in der Regel mittelgroße Exemplare gemeint. Und bevor du Kräuter, Obst oder Gemüse verarbeitest, solltest du sie gründlich waschen, um Rückstände von Schmutz oder Keimen zu entfernen.

Knuspriges Körnerbrot



Tomaten-Cashew-Aufstrich



Quinoa-Brötchen

Haselnuss-Kakao-Creme



Erdbeer-Chia-Marmelade



Buchweizen-Brot



Cremiger Avocado-Aufstrich





Kohlrabisalat mit Apfel und Himbeeren

⌚ 15 Minuten

Portionen: 2 - 3 | Schwierigkeitsgrad: ●
vegetarisch (mit Ahornsirup vegan)

2 Kohlrabi
1 großer Apfel
50 g Pekannüsse
4 Zweige Minze
100 g frische Himbeeren
½ Zitrone
3 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
1 TL Dijon-Senf
1 TL Honig oder Ahornsirup
(optional)
Salz
Pfeffer

- Kohlrabi schälen und in feine Stifte schneiden. Den Apfel waschen, entkernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in feine Stifte schneiden. Die Pekannüsse grob hacken, Minzeblätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen. Die Himbeeren vorsichtig waschen und abtropfen lassen.
- Die Zitrone auspressen und den Saft mit Olivenöl, Apfelessig, Senf und Honig oder Ahornsirup verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Salat mit den Himbeeren auf Tellern verteilen. Mit Dressing beträufelt servieren.

TIPP

Dieser frische und fruchtige Salat eignet sich hervorragend als Beilage oder als leichte Hauptmahlzeit an warmen Tagen.

Liebe Leserin, lieber Leser!

**Hat dir das Buch gefallen?
Und hast du schon dein neues Lieblingsrezept entdeckt?**

Dann schreib uns doch gerne auf Facebook oder Instagram und erzähl deinem Freundeskreis und deiner Buchhändlerin davon. Natürlich freuen wir uns auch, wenn du beim Onlinekauf eine nette Bewertung hinterlässt. Willst du noch mehr erfahren? Oder mit der Autorin in Kontakt treten? Dann kannst du uns gerne unter post@styriabooks.at schreiben.

Inspiration, Geschenkideen und gute Geschichten findest du auf www.styriabooks.at.



#SoforthilfebeiSchilddrüsenunderfunktion
#SoforthilfebeiHashimoto #KneippVerlagWien

STYRIA
BUCHVERLAGE

© 2025 by Kneipp Verlag Wien
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Wien – Graz
Alle Rechte vorbehalten.
ISBN 978-3-7088-0863-5

Bücher aus der Verlagsgruppe Styria gibt es in
jeder Buchhandlung und im Onlineshop
www.styriabooks.at

Lektorat und Projektleitung: Eva Neisser
Korrektorat: Dorrit Korger
Rezeptfotografie: Nina Zorčić, www.ninazorecic.si
Autorinnenfoto: privat
Schmuckfoto: © Plateresca (S. 2)
Illustrationen: © ART4STOCK/SCIENCE PHOTO
LIBRARY (S. 7); © Irish Galizdo (S. 31)
Graphisches Konzept und Covergestaltung:
Bureau A/O, Barbara Reiter, Anna Haerdtl,
Elena Hirn
Satz: Roman Bold & Black

Druck und Bindung: Florjančić
7 6 5 4 3 2 1
Printed in the EU

WICHTIGER HINWEIS

Dieses Buch kann nicht die ärztliche Betreuung und professionelle Ernährungsberatung ersetzen. Dies gilt besonders, wenn Sie Vorerkrankungen haben und Medikamente einnehmen. Suchen Sie bei unklaren, starken oder anhaltenden Beschwerden unbedingt eine Ärztin/einen Arzt auf. Nehmen Sie außerdem bei allen Tipps Rücksicht auf Ihre persönliche Verdauungskraft und essen Sie nichts, was bei Ihnen Blähungen, Übelkeit, Magenschmerzen oder ähnliche Beschwerden auslöst.

Alle Inhalte und Hinweise in diesem Buch wurden von der Autorin nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt und geprüft. Eine Garantie für die Richtigkeit der Angaben und Rezepte kann nicht gegeben werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden sowie Unfälle ist ausgeschlossen.

Schluss mit Erschöpfung, Neustart für die Schilddrüse!

**Ernährung ist der Schlüssel zu
einem energiegeladenen Alltag.**

Die Rezepte in diesem Buch sind speziell darauf abgestimmt, deiner Schilddrüse genau die Nährstoffe zu liefern, die sie für eine gesunde Hormonproduktion benötigt – und die Lebensmittel zu vermeiden, die Entzündungsprozesse im Körper triggern.

- ✓ Einfach in der Zubereitung
- ✓ Voller Nährstoffe, die die Schilddrüse auf Trab bringen
- ✓ Ohne Industriezucker, Gluten und Tiermilch



Der Weg zur Genesung ist keine komplizierte Wissenschaft, sondern eine Reise zu einem natürlichen Gleichgewicht. Betrachte dieses Buch als Werkzeugkasten, als Begleiter auf deinem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Die Schilddrüsen-expertin Dr. Dorothea Leinung zeigt dir mit vielen Alltagstipps, einer ganzheitlichen Betrachtungsweise und über 80 Rezepten, wie du deine Schilddrüse unterstützen kannst und mehr Energie erhältst.

ISBN 978-3-7088-0863-5
www.styriabooks.at

