







## Impressum

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [www.SaageMedia.com](http://www.SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH  
Veröffentlichung: 02.2025  
Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH  
ISBN-Softcover (de): 978-3-384-51826-2  
ISBN-Ebook (de): 978-3-384-51827-9

## Rechtliches / Hinweise

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die Daten in den Diagrammen, die nicht explizit mit einer Quelle gekennzeichnet sind, basieren nicht auf Studien, sondern sind unverbindliche Annahmen zur besseren Visualisierung.

Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche, das Schreiben/Lektorieren und die Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Leseerlebnis zu bieten.

Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt gewissenhaft unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG sowie aller relevanten urheberrechtlichen Bestimmungen anderer Länder. Bei der Vereinfachung, Übertragung und gegebenenfalls Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Der Autor erhebt keinen Anspruch auf die Rechte der zitierten Werke und respektiert sämtliche Urheberrechte der Originalautoren. Sollte eine unerlaubte Nutzung festgestellt werden, bittet der Autor um Mitteilung, um entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugreifen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen über Schilddrüsenerkrankungen, insbesondere Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion, sowie die vorgestellten Behandlungsansätze wurden sorgfältig recherchiert und geprüft. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Die beschriebenen naturheilkundlichen Therapien und Ernährungskonzepte basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Erfahrungen zum Zeitpunkt der Drucklegung, können sich aber durch neue Forschungsergebnisse ändern. Dieses Buch ersetzt keine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Die vorgestellten Methoden sollten nicht eigenständig ohne Rücksprache mit qualifizierten Ärzten oder Heilpraktikern angewendet werden. Insbesondere bei bestehender Schilddrüsenmedikation dürfen Änderungen nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt vorgenommen werden. Für gesundheitliche Schäden, die durch Selbstbehandlung oder falsche Anwendung der beschriebenen Methoden entstehen, wird keine Haftung übernommen. Bei akuten Beschwerden oder Unsicherheiten sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden. Alle erwähnten Markennamen und Warenzeichen, insbesondere von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln, sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Die verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt.



Bendis Saage

# **Schilddrüsenunterfunktion anders behandeln: Die Schilddrüse natürlich heilen Ganzheitliche Therapie bei Hashimoto und Schilddrüsenüberfunktion - Mit Ernährungskonzepten und naturheilkundlichen Ansätzen für eine gesunde Schilddrüse**

97 Quellen  
43 Diagramme  
55 Bilder  
7 Illustrationen

© 2025 Saage Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten

## **Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

von Herzen danken wir Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie uns nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das wissen wir sehr zu schätzen.

Schilddrüsenprobleme betreffen Millionen Menschen - doch die Standardtherapie greift oft zu kurz. Dieses Fachbuch zeigt neue Wege auf, wie Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion ganzheitlich und nachhaltig behandelt werden können. Neben fundierten Erklärungen zu den Grundlagen der Schilddrüsenfunktion bietet es konkrete Handlungsempfehlungen aus der Naturheilkunde und Ernährungsmedizin. Leser erhalten einen praxisorientierten Leitfaden mit erprobten Therapiekonzepten, von der Optimierung der Laborwerte über gezielte Ernährungsstrategien bis hin zu bewährten pflanzlichen Heilmitteln. Die vorgestellten Methoden lassen sich gut in den Alltag integrieren und mit einer konventionellen Behandlung kombinieren. Das Buch verbindet moderne wissenschaftliche Erkenntnisse mit traditionellem Heilwissen zu einem ganzheitlichen Behandlungsansatz, der die Selbstheilungskräfte aktiviert und die Lebensqualität spürbar verbessert. Entdecken Sie jetzt neue Perspektiven für Ihre Schilddrüsengesundheit - mit fundierten Konzepten für mehr Vitalität und Wohlbefinden.

Dieser Ratgeber bietet Ihnen verständlich aufbereitete und praxisnahe Informationen zu einem komplexen Thema. Dank selbst entwickelter digitaler Tools, die auch neuronale Netze nutzen, konnten wir umfangreiche Recherchen durchführen. Die Inhalte wurden optimal strukturiert und bis zur finalen Fassung ausgestaltet, um Ihnen einen fundierten und leicht zugänglichen Überblick zu ermöglichen. Das Ergebnis: Sie erhalten einen umfassenden Einblick und profitieren von klaren Erklärungen und anschaulichen Beispielen. Auch die visuelle Gestaltung wurde durch diese fortschrittliche Methode optimiert, damit Sie die Informationen schnell erfassen und nutzen können.

Wir bemühen uns um höchste Genauigkeit, sind aber für jeden Hinweis auf mögliche Fehler dankbar. Besuchen Sie unsere Website, um die aktuellsten Korrekturen und Ergänzungen zu diesem Buch zu finden. Diese werden auch in zukünftigen Auflagen berücksichtigt.

Wir hoffen, Sie haben viel Freude beim Lesen und entdecken Neues! Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freuen wir uns über Ihre Rückmeldung. Nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

## **Bendis Saage**

Saage Media GmbH - Team

- [www.SaageBooks.com/de](http://www.SaageBooks.com/de)
- [support@saagemedia.com](mailto:support@saagemedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany



## Schnell zum Wissen

Für ein optimales Leseerlebnis möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen:

- **Modularer Aufbau:** Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen und kann unabhängig von den anderen gelesen werden.
- **Fundierte Recherche:** Alle Kapitel basieren auf gründlicher Recherche und sind mit wissenschaftlichen Quellenangaben belegt. Die in den Diagrammen dargestellten Daten dienen der besseren Visualisierung und beruhen auf Annahmen, nicht auf den in den Quellen angegebenen Daten. Eine umfassende Liste der Quellen und Bildnachweise befindet sich im Anhang.
- **Verständliche Terminologie:** Unterstrichene Fachbegriffe werden im Glossar erläutert.
- **Kapitelzusammenfassungen:** Am Ende jedes Kapitels finden Sie prägnante Zusammenfassungen, die Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Punkte geben.
- **Konkrete Handlungsempfehlungen:** Jedes Subkapitel schließt mit einer Liste konkreter Ratschläge ab, die Ihnen helfen sollen, das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

## **Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website**

Auf unserer Website planen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung zu stellen:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine Hörspiel Version. (In Planung)

Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.



[www.SaageBooks.com/de/  
schilddruesenerkrankungen\\_verstehen\\_und\\_behandeln-bonus-BEI9  
3WC](http://www.SaageBooks.com/de/schilddruesenerkrankungen_verstehen_und_behandeln-bonus-BEI93WC)

# Inhaltsverzeichnis

- 1. Grundlagen der Schilddrüsenfunktion
  - 1.1 Anatomie und Physiologie
    - Hormonelle Steuerungsprozesse
    - Stoffwechselfunktionen
    - Wechselwirkungen mit anderen Organen
  - 1.2 Diagnostische Verfahren
    - Laboruntersuchungen
    - Bildgebende Verfahren
    - Funktionsdiagnostik
  - 1.3 Risikofaktoren und Vorbeugung
    - Genetische Disposition
    - Umwelteinflüsse
    - Präventionsmaßnahmen

- 2. Schilddrüsenunterfunktion
  - 2. 1 Ursachen und Symptome
    - Körperliche Anzeichen
    - Psychische Veränderungen
    - Stoffwechselstörungen
  - 2. 2 Ernährungstherapie
    - Nährstoffbedarf
    - Lebensmittelauswahl
    - Mahlzeitengestaltung
  - 2. 3 Alternative Behandlungsmethoden
    - Pflanzliche Heilmittel
    - Entspannungstechniken
    - Bewegungstherapie

- 3. Schilddrüsenüberfunktion
  - 3.1 Krankheitsbild
    - Organische Veränderungen
    - Stoffwechselentgleisungen
    - Begleitsymptome
  - 3.2 Ernährungskonzepte
    - Energiebedarf
    - Mineralstoffversorgung
    - Vitaminhaushalt
  - 3.3 Naturheilkundliche Ansätze
    - Heilpflanzenanwendung
    - Ausleitungsverfahren
    - Regulationstherapie

- 4. Hashimoto-Thyreoiditis
  - 4. 1 Autoimmunprozesse
    - Entzündungsmechanismen
    - Verlaufsformen
    - Komplikationen
  - 4. 2 Therapiestrategien
    - Medikamentöse Behandlung
    - Ernährungsumstellung
    - Immunmodulation
  - 4. 3 Ganzheitliche Heilmethoden
    - Traditionelle Heilverfahren
    - Mikronährstofftherapie
    - Stressreduktion

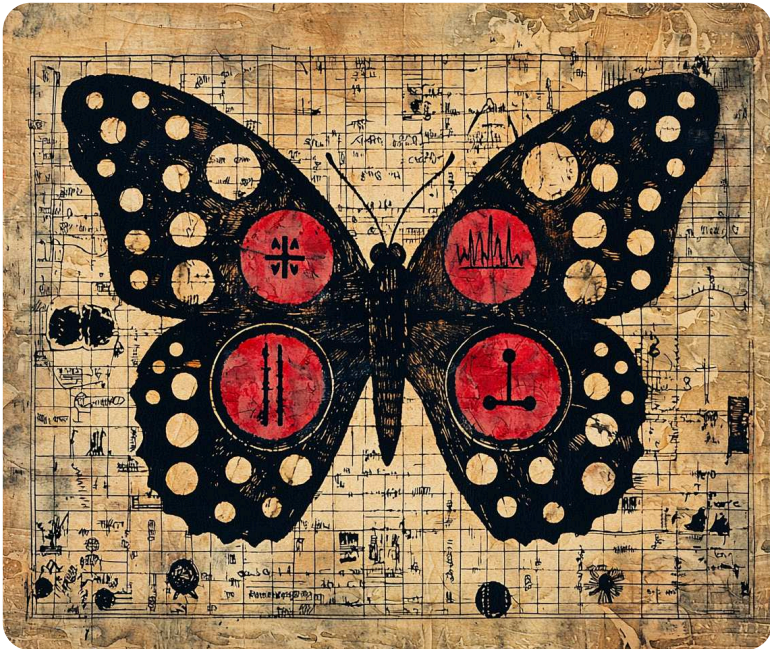
- 5. Begleitende Maßnahmen
  - 5.1 Gewichtsmanagement
    - Stoffwechseleoptimierung
    - Bewegungsprogramme
    - Ernährungsprotokoll
  - 5.2 Lebensführung
    - Stressbewältigung
    - Schlafhygiene
    - Tagesrhythmus
  - 5.3 Selbstfürsorge
    - Körperwahrnehmung
    - Regeneration
    - Gesundheitsmonitoring
- Quellen
- Bild-Quellen



# 1. Grundlagen der Schilddrüsenfunktion



haben Sie sich jemals gefragt, wie ein kleines, schmetterlingsförmiges Organ Ihr gesamtes Wohlbefinden steuern kann? Die Schilddrüse gehört zu den faszinierendsten Strukturen des menschlichen Körpers und beeinflusst nahezu jede Körperfunktion - von der Herzfrequenz bis zum Stoffwechsel. Moderne Forschung zeigt, dass die optimale Funktion dieses Organs von vielen Faktoren abhängt, die weit über die klassische Betrachtung von Laborwerten hinausgehen. Ein ganzheitliches Verständnis der Schilddrüsenfunktion ermöglicht neue Perspektiven für Diagnose und Therapie. In diesem Kapitel entdecken Sie die erstaunlichen Mechanismen, die hinter der Regulation unseres "Stoffwechsel-Dirigenten" stehen.



## 1.1 Anatomie und Physiologie



Um die Schilddrüsenunterfunktion natürlich zu behandeln, ist ein Verständnis ihrer anatomischen und physiologischen Grundlagen unerlässlich. Die Schilddrüse, ein kleines Organ, beeinflusst den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System, die Verdauung und sogar die Nierenfunktion. Eine Fehlfunktion kann vielfältige Symptome und komplexe Wechselwirkungen mit anderen Organen hervorrufen. Dieses Kapitel liefert das nötige Wissen, um die Zusammenhänge zu verstehen und die richtigen Schritte für Ihre Gesundheit einzuleiten.

*Eine Schilddrüsenunterfunktion kann vielfältige Auswirkungen auf verschiedene Organsysteme haben und deren Zusammenspiel beeinflussen. Daher ist eine ganzheitliche Betrachtung und Behandlung, die den gesamten hormonellen Kontext und die Wechselwirkungen zwischen den Organen berücksichtigt, entscheidend für eine erfolgreiche Therapie.*

## Hormonelle Steuerungsprozesse



Der Hypothalamus steuert als zentrale Schaltstelle die Hormonproduktion und beeinflusst dadurch zahlreiche Körperfunktionen. Seine anatomische Struktur gliedert sich in drei Bereiche: anterior, medial und posterior. Jeder dieser Bereiche beherbergt spezifische Kerngruppen, die unterschiedliche physiologische Aufgaben erfüllen [s1]. So produziert der anteriore Hypothalamus beispielsweise Hormone wie GnRH (Gonadotropin-Releasing-Hormon), Oxytocin und TRH (Thyreotropin-Releasing-Hormon). Diese Hormone wiederum regulieren die Aktivität der Hypophyse und anderer Hormondrüsen [s1]. Eine Fehlfunktion des Hypothalamus kann, abhängig von den betroffenen Kernen, zu vielfältigen Symptomen führen – von Zyklusstörungen (Anovulation) über Schlafprobleme bis hin zu Verhaltensänderungen [s1]. Die Behandlung richtet sich nach der jeweiligen Ursache und kann von einer Hormonersatztherapie bis zu einem chirurgischen Eingriff reichen [s1]. Neben dem Hypothalamus greifen auch andere Hormone in komplexe Regelkreise ein. Somatostatin wirkt überwiegend hemmend auf neuroendokrine Prozesse und beeinflusst die Hormonfreisetzung in verschiedenen Systemen, darunter das exokrine und endokrine System sowie das zentrale Nervensystem [s2]. Produziert wird Somatostatin hauptsächlich in spezialisierten Zellen der Bauchspeicheldrüse und des Magen-Darm-Trakts, wobei ein bestimmter Zelltyp den größten Teil des körpereigenen Somatostatins liefert [s2]. Ein weiteres Beispiel ist das antidiuretische Hormon (ADH), dessen

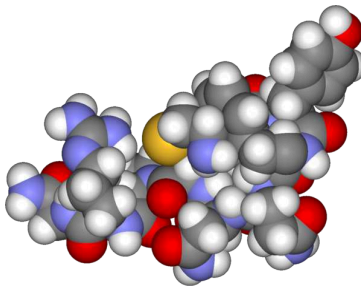


Freisetzung durch die Osmolarität und den Volumenstatus des Körpers reguliert wird [s3]. Verschiedene Faktoren, wie Angiotensin II, Schmerz oder bestimmte Medikamente, können die ADH-Sekretion fördern oder hemmen [s3]. Störungen im ADH-Haushalt, wie das Syndrom der inadäquaten ADH-Sekretion (SIADH) oder der Diabetes insipidus, führen zu unterschiedlichen Problemen im Wasserhaushalt [s3]. Bei einer Schilddrüsenunterfunktion

ist es daher wichtig, den gesamten hormonellen Kontext zu betrachten. Liegen neben der Schilddrüsenunterfunktion weitere hormonelle Ungleichgewichte vor, kann dies die Behandlung beeinflussen. Eine umfassende Diagnostik, die verschiedene Hormonspiegel berücksichtigt, ermöglicht eine individualisierte Therapie.



*Hypothalamus* <sup>[i1]</sup>



*Antidiuretisches Hormon* <sup>[i2]</sup>

## **Gut zu wissen**

### **Diabetes insipidus**

Diabetes insipidus ist eine Erkrankung, die durch einen Mangel an ADH oder eine verminderte Empfindlichkeit der Nieren auf ADH gekennzeichnet ist. Dies führt zu einer vermehrten Wasserausscheidung und kann zu starkem Durst und Dehydration führen.

### **Endokrines System**

Das endokrine System besteht aus Drüsen, die Hormone direkt ins Blut abgeben. Diese Hormone wirken als Botenstoffe und regulieren verschiedene Körperfunktionen, wie Stoffwechsel, Wachstum und Fortpflanzung. Die Schilddrüse ist ein wichtiger Bestandteil des endokrinen Systems.

### **Hypothalamus**

Der Hypothalamus ist eine wichtige Region im Gehirn, die als Verbindung zwischen dem Nervensystem und dem endokrinen System fungiert. Er spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulierung verschiedener Körperfunktionen, einschließlich der Schilddrüsenfunktion, indem er Hormone freisetzt, die die Hypophyse stimulieren.

### **Zentrales Nervensystem**

Das zentrale Nervensystem (ZNS) besteht aus Gehirn und Rückenmark. Es ist die zentrale Steuerungs- und Verarbeitungsinstanz des Körpers und empfängt Informationen aus dem peripheren Nervensystem. Das ZNS spielt auch eine Rolle bei der Regulation des endokrinen Systems, einschließlich der Schilddrüsenfunktion.