

Inhalt

Vorwort	11
1. Die bekannteste Autoimmunerkrankung – eine Einführung.....	17
Was ist los mit mir?	19
Die Diagnose – schwarz auf weiß.....	21
Eine Irrfahrt	23
Hoffnung und Hilfe	26
Autoimmunerkrankungen – die Grundlagen.....	27
Unser Immunsystem – Generalisten, Spezialisten und Ordnungswächter	29
Auswirkungen von Autoimmunerkrankungen auf den gesamten Körper	31
Ursachen von Autoimmunerkrankungen.....	32
Hashimoto im Speziellen und Diagnostik.....	38
Wer attackiert hier wen?.....	46
Hashimotothyreoiditis – eine Erkrankung mit vielen Beteiligten.....	48

Hormone der Schilddrüse und Schilddrüsen-	
hormonachse und ihre Transporter.....	54
Eine Erkrankung, 1000 Symptome: Die Schilddrüse	
als Masterorgan mit verschiedenen Hormonachsen ...	61
Gemeinsam gegen Hashimoto:	
Unsere Therapie.....	66
Erschreckende Wendung.....	68
 2. Und täglich grüßt dein Hashimoto - sag Adieu!..	71
Die vier Phasen.....	73
Happy und Hashimoto sind kein Widerspruch	79
Veränderungen beginnen im Kopf.....	86
Nicht ohne meine Medizin	89
Behandlungsoptionen der Hashimotothyreoiditis -	
eine Übersicht.....	95
Hormonelle Behandlung	
der Schilddrüsenunterfunktion.....	103
TSH: nicht mehr da	107
Ausprägungen und Behandlungen	
der autoimmunen Reaktion	111
Mögliche Tests zur Ermittlung von	
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	118
Entzündungen als Trigger der Autoimmunreaktion ...	120
Behandlung durch direkte Immunmodulation	123
Behandlung hormoneller	
Dysbalancen im Alltag	125
 3. Mindset und psychologische Strategien.....	139
Du bist, was du denkst	141
Das Glas ist halb voll, nicht halb leer	145
Tipps für dein tägliches Wohlbefinden.....	147

4. Dickmacher Hashimoto?.....	151
Der Stoffwechsel in der Hypothyreose	153
Regulierende Maßnahmen	157
Du bist nicht allein	158
So nimmst du gesund und langfristig ab.....	160
Heißhunger während einer Diät.....	178
Intermittierendes Fasten.....	181
Remission – aber das Gewicht bleibt.....	183
5. Kinderwunsch.....	187
Von unfruchtbar zu Zweifachmama	189
Der Zusammenhang zwischen Hashimoto und unerfülltem Kinderwunsch	193
6. Bewegung und sportlicher Lifestyle	197
Sport – wie, wie viel und was?.....	199
Sport und Autoimmunerkrankungen.....	201
7. Unzertrennlich: Hashimoto und der Darm.....	205
8. Ernährung	211
Wie ernähre ich mich also heute?.....	213
Meine Ernährungsroutine	216
Gluten: Wo ist es drin und wie können wir es vermeiden?	222
Und was ist mit Hafer?	223
Süßstoffe: Welche ja, welche nein?.....	223
Kohlenhydrate clever einplanen.....	224
Vegane Ernährung?	227

9. Nahrungsergänzungsmittel	229
Meine täglichen Booster	231
Prima Proteinpulver	233
10. Einkaufsliste: Do's und Don'ts der Hashi-Küche...	237
Was nicht fehlen darf.....	239
11. Tipps für die tägliche Küche und für unterwegs...	247
Simones Tipps	249
Yavis Tipps.....	252
12. Wie erkläre ich anderen, was mit mir los ist?....	257
13. Zusammenfassung und abschließende Worte ...	265
Danksagung	271
Quellen.....	275