

6 Vorwort

- 9 Hashimoto-Thyreoiditis verstehen**
- 10 Schilddrüse – Motor des Stoffwechsels**
- 10 Die wichtigsten Hormondrüsen**
- 14 Schilddrüse – die Königin der Hormondrüsen**
- 16 Schilddrüse und Emotionen**
- 18 Die Frage nach dem Warum**
- 21 Vegane Ernährung und Schilddrüsen-gesundheit**
- 22 Wie machen Viren die Schilddrüse krank?**
- 23 Strahlung und die Schilddrüse**
- 23 Weitere Risikofaktoren**
- 24 Eine Symphonie der Gesundheit**
- 28 Dejodinasen: Feinabstimmer der Schilddrüsenhormone**
- 29 Thyronamine: eine Schilddrüsen-hormonregulation**
- 31 Thyoessigsäuren: weitere Schilddrüsenhormone**
- 31 Bedeutung der 27 Schilddrüsen-hormone**
- 32 Warum erkranken Frauen häufiger an Hashimoto?**

35 Diagnose: Hashimoto-Thyreoiditis

36 Wie erkenne ich eine Hashimoto-Thyreoiditis?

- 36 Stadien der Hashimoto-Thyreoiditis**
- 38 Verdacht auf Hashimoto – die nächsten Schritte**
- 44 TSH-Mythos und seine Bedeutung für die Diagnose**
- 46 Erweiterte ganzheitliche Schilddrüsendiagnostik**
- 49 Antlitz- und Körperdiagnostik**

52 Hashimoto: Immunangriff auf die Schilddrüse

- 53 Ursachen von Autoimmunerkrankungen**
- 54 Auswirkungen und Verlauf einer Autoimmunerkrankung**
- 54 Verlauf der Hashimoto-Thyreoiditis**
- 55 Spezifische Symptome der Hashimoto-Thyreoiditis**
- 59 Typische Muster von Hashimoto**

64 Die vier Konstitutionstypen

- 64 1. Adrenal-Typ**
- 65 2. Gastrointestinal-Typ**
- 66 3. Nährstoffmangel-Typ**
- 66 4. Hormoneller Typ**

- 69 Hashimoto behandeln und heilen**
- 70 Ganzheitliche Behandlungsansätze**
- 70 Regulierung des fehlgeleiteten Immunsystems**
- 71 Der Darm – der Immun-Held**
- 73 Magensäuremangel und -überschuss (SIBO)**
- 78 Leber und Schilddrüse – ein unschlagbares Duo**
- 82 Lebensstilveränderung für bessere Gesundheit**
- 82 Der Lebensstil als Medizin**
- 83 Typgerechte und physiologische Ernährung**
- 88 Neue Forschungsergebnisse**
- 89 Die verschiedenen Stoffwechselverbrennungstypen**
- 90 Typgerechte Ernährung nach Healthy Balance**
- 91 Die richtige Flüssigkeitszufuhr**
- 92 Dauerstress – der Feind unserer Zeit**
- 94 Naturheilkundliche Heilmethoden**
- 94 Natürliche Schilddrüsenextrakte**
- 96 Wichtige Nährstoffe**
- 98 Alarm im Darm: das Darmprotokoll**
- 100 Schilddrüsenmassage nach Dr. Berndt Rieger**
- 102 Massagetechnik zur Lösung von Schilddrüsenverklebungen**
- 104 Heilende Wickel**
- 105 Gesunde Bewegung für Rücken und Schilddrüse**
- 107 Nickbewegungen**
- 108 Seitneigung des Kopfes**
- 108 Kopfrotation**
- 109 Schulterkreisen**
- 109 Unterarmdrehung 1**
- 110 Unterarmdrehung 2**
- 110 Brustkorböffnung**
- 111 Faszienrollen der Brustwirbelsäule**
- 112 Infrarot- und Magnetfeldtherapie**
- 113 Adaptogene Pflanzen**
- 114 Kälteanwendungen**
- 117 Die Macht der Stimme und Schwingung**
- 119 Nachwort**
- 121 Service**
- 121 Quellenangaben**
- 126 Stichwortverzeichnis**
- 128 Empfehlungen von Markus Grimm**