

- 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 Schilddrüsengesundheit
- 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 Schilddrüsenhormonregulation
- 31 Thyroessigsäuren: weitere Schilddrüsenhormone
- 31 Bedeutung der 27 Schilddrüsenhormone
- 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 Stoffwechsel-
verbrennungstypen

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 Kopffrotation

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