

INHALT

	Schön, dass du da bist!	6
	Willkommen zu deinem Schilddrüsen-Reset!	8
1	Wunderwerk Schilddrüse	11
	Anatomie und Funktion	12
	Die Schilddrüsenhormone	13
	Der Hormonregelkreis	19
2	Was die Schilddrüse aus der Balance bringt	23
	Bedeutung des Mindsets	24
	Die zentrale Rolle des Darms	28
	Ernährung bei Schilddrüsenerkrankungen	38
	Überlastung der Leber	54
	Die Rolle der Nebennieren	56
3	Die häufigsten Erkrankungen der Schilddrüse . .	61
	Jodmangel – wenn der Grundstoff fehlt	62
	Der Kropf	63
	Knoten und Zysten	64
	Schilddrüsentumore: selten, aber ernst	67
	Von schmerzhaft bis »silent«	69
	Wenn der Körper die Schilddrüse angreift	71
4	Erkennen, was schief läuft	75
	Der erste Schritt: die Anamnese	76
	Bildgebung	82
	Hypophyse und Hypothalamus	84

5

Hashimoto – die unterschätzte Volkskrankheit ... 91

Warum Frauen häufiger betroffen sind	92
Diagnosestellung speziell bei Hashimoto	101
Die Mechanismen hinter Hashimoto	104
Auswirkungen auf alle Lebensbereiche	109
Entdecke deine Stärke neu	111

6

Hashimoto behandeln – Hormone, Kräuter und Co 113

Warum eine Hormonersatztherapie sinnvoll ist	114
Hormonersatztherapie	116
Homöopathie und Naturmedizin	120

7

Die 5 Säulen für eine gesunde Schilddrüse 127

Die Basis	128
Fasten bei Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion ...	168
Viel Erfolg auf deinem Weg	204

Anhang 205

Quellen	206
Sachregister	213
Bildnachweis	216
Empfehlung der Autorin	217
Dank	218
Über die Autorin	219