

# ***Inhalt***

Vorwort .....	9	
<b>1. Kapitel</b>	Von der Diagnose zum ersten Buch – und was danach passierte .. ....	17
<b>2. Kapitel</b>	Zurück zum Wohlfühlen! .. ....	23
<b>3. Kapitel</b>	Hashimoto und die Kilos.....	29
<b>4. Kapitel</b>	Baustellen beheben .. ....	41
<b>5. Kapitel</b>	Entgiften!.....	81
<b>6. Kapitel</b>	Ernährung.....	119
<b>7. Kapitel</b>	Sport & Entspannung.....	145
<b>8. Kapitel</b>	Zusammenfassung.....	151
Nachwort.....	155	
Bücher-, Webtipps & Bezugsadressen.....	159	
Danksagung.....	167	
Register.....	171	