

# ***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