

Inhalt

1. Einführung	9
---------------------	---

Teil I

Hashimoto-Thyreoiditis verstehen	21
---	-----------

2. Grundwissen zur Schilddrüse	22
3. Wiederherstellung gesunder Schilddrüsenhormonwerte ..	37
4. Was ist eine Autoimmunerkrankung?	47

Teil II

So finden Sie die Ursache	57
--	-----------

5. Finden Sie die Ursache für Ihre Erkrankung	58
6. Verdauung und Nährstoffverarmung	63
7. Der Streit ums Jod	90
8. Entzündungen	106
9. Infektionen	111
10. Das Gleichgewicht des Immunsystems	121
11. Der Darm	139
12. Alkalische Phosphatase	167
13. Die Nebennieren	173
14. Auslöser	216
15. Unverträglichkeiten	231
16. Toxine	245

Teil III

Wieder gesund werden	275
-----------------------------------	------------

17. Es geht aufwärts	276
18. Die Ernährung bei Hashimoto-Thyreoiditis	284
19. Nahrungsergänzungen	309
20. Testmöglichkeiten	320

Anhang	326
Danksagung	329
Literaturangaben	330
Über die Autorin	358