

5 VORWORT

7 DIE SCHILDDRÜSE – WICHTIG ZU WISSEN

8 Kleines Organ, große Wirkung

11 Die Rolle der Schilddrüsenhormone

16 Weitere wichtige Faktoren

19 KRANKHEITEN UND PROBLEME

20 Schilddrüsenerkrankungen und ihre
konventionelle Behandlung

22 Die Untersuchung der Schilddrüse

24 Jodmangelkropf

32 Schilddrüsenüberfunktion

36 Schilddrüsenunterfunktion

43 Morbus Basedow

47 Schilddrüsenautonomie

49 Schilddrüsenentzündungen

55 Schilddrüsenprobleme in speziellen Lebensphasen

55 Schwangerschaft, Stillzeit, Wechseljahre und Co.

58 Kinder und Jugendliche: Vorsorge tut not!

59 Wenn man älter wird

63 NOTWENDIG ZUM LEBEN: JOD

64 Den Jodbedarf natürlich decken

66 Lebensmittel, die uns mit Jod versorgen

72 Jodmangel und Jodierung von Lebensmitteln

79 Jodierte Lebensmittel und natürliche Alternativen

85 Gewusst, wie: Jod richtig einnehmen

93 RICHTIG ESSEN BEI SCHILDDRÜSENPROBLEMEN

94 Gewichtig: Der Einfluss der Schilddrüse auf das Körpergewicht

95 **Alles, was die Schilddrüse braucht**

95 Selen: Auf das gesunde Maß achten

99 Eisen ist nicht gleich Eisen

105 Vitamin A: Nicht nur für gute Augen

109 Vitamin D: Das Sonnenvitamin

114 Carnitin bei Schilddrüsenüberfunktion

116 Omega-3-Fettsäuren: Ganz besonders wertvoll

119 WAS SONST NOCH SANFT UND NATÜRLICH HILFT

120 Heilkräuter bei leichter Schilddrüsenüberfunktion

123 Gemmotherapie bei Schilddrüsenunterfunktion

124 Neuraltherapie bei Schilddrüsenunterfunktion

126 Magnetfeldtherapie bei Schilddrüsenunterfunktion

128 Homöopathie gegen Schilddrüsenbeschwerden

131 LECKERE REZEPTE FÜR DIE SCHILDDRÜSE

138 ANHANG

138 Lexikon

140 Hilfreiche Adressen

142 Zum Weiterlesen

143 Register