

Inhalt

1.	Befund und Befinden	8
2.	Die Schilddrüse – eine komplexe Steuerung	10
3.	Funktionen der Schilddrüse.....	12
3.1.	Auswirkungen der Hormonproduktion.....	13
3.1.1.	Herz und Kreislauf	13
3.1.2.	Stoffwechsel.....	13
3.1.3.	Haut und Darm.....	13
3.1.4.	„Betriebstemperatur“	14
3.1.5.	Nervensystem	14
3.1.6.	Wasserhaushalt	14
3.2.	Der Regelkreis.....	14
3.2.1.	Im Kopf: Hypothalamus und Hypophyse	16
3.2.2.	Am Hals: Die Schilddrüse und die Nebenschilddrüse	20
3.2.3.	In der Lendengegend: Nieren und Nebennieren	20
4.	Befunde.....	21
4.1.	Beschwerden	21
4.2.	Untersuchungsmethoden.....	24
4.3.	Folgende Werte können bei der Blutuntersuchung bestimmt werden:	25
4.4.	Blutwerte falsch oder richtig?.....	27
5.	Was wirkt auf die Schilddrüse ein?	29
5.1	Hormone – ein Wechselspiel von Sender und Empfänger 29	
5.1.1.	Warum vor allem Frauen? Über die Rolle der Geschlechtshormone	30
5.1.2.	Schwangerschaft	31
5.1.3.	Östrogene	31
5.2.	Nervensystem	32
5.3.	Umweltgifte	32
5.4.	Nährstoffe	34
5.4.1.	Antioxidantien	34
5.4.2.	Selen	35
5.4.3.	Zink	36
5.4.4.	Vitamin D	37
5.4.5.	Bestrahlungen	38
5.4.6.	Infektionen	38

6.	Hashimoto und Schilddrüsen-Unterfunktion: Der Umsatz und die Bilanz	40
6.1.	Körperliche Aktivität	41
6.2.	Stoffwechsel steigern.....	42
6.3.	Ernährung	46
6.4.	Energielieferanten.....	47
6.4.1.	Kohlenhydrate	48
6.4.2.	Eiweiß- Aufbaumaterial und Zweit-Brennstoff	50
6.4.3.	Fette – der Langzeit-Brennstoff	52
7.	Störungen der Schilddrüsen-Funktion – Das spüren Sie	53
7.1.	Schilddrüsen-Unterfunktion	53
7.2.	Schilddrüsen-Überfunktion	57
7.3.	Morbus Basedow.....	58
7.4.	Knoten in der Schilddrüse: Struma	59
7.5.	Hashimoto-Thyreoiditis: Eine Entzündung und ihre Folgen..	60
8.	Autoimmunprobleme – der Feind sitzt im Inneren!.....	61
8.1.	Wie arbeitet das Immunsystem bei Schilddrüsen-Problemen?	64
8.2.	Entzündung/Immunreaktion regulieren!	65
9.	L-Thyroxin?	66
9.1.	Wirkungen von L-Thyroxin	67
10.	Die TCM-Sicht: Die Energetik bei Hashimoto	69
10.1.	Zusammenspiel der Organe	69
10.1.1.	Leber	70
10.1.2.	Herz	71
10.1.3.	Niere	71
10.1.4.	Milz	72
10.1.5.	Lunge	72
10.2.	Leitbahnen und Regionen	74
10.3.	Welches TCM-Muster könnten Sie bei Hashimoto-Thyreoi- ditis haben?	76
11.	Kleine Zungendiagnose	79
12.	Konkret – Was ist zu tun?.....	81
12.1.	Ziele – Worauf kommt es an?.....	82
12.2.	Integrative Medizin	83

12.3.	Adaptogene	85
12.4.	Homöopathie-Nosoden (Therapien außerhalb der TCM)...	86
12.5.	Immunmodulation	87
12.5.1.	Spezifische Reiztherapien	88
12.5.2.	Lebensweise: Bewegung für das Immunsystem.....	88
12.6.	Unterstützung aus der TCM	90
12.6.1.	Akupunktur	90
12.6.2.	Kräuter	93
12.6.3.	Methoden zur Immunbehandlung	100
12.6.4.	Checklisten	113
	Bildnachweis	124
	Index	125