

## THEORIE

Eine ganzheitliche Therapie für  
eine komplexe Krankheit 5

**HASHIMOTO-THYREOIDITIS  
AUS GANZHEITLICHER  
SICHT 7**

**Hashimoto-Thyreoiditis –  
eine Autoimmunerkrankung 8**  
Kleines Organ, große Wirkung 9  
Eine Störung des Immunsystems  
mit gravierenden Folgen 14

**Die Suche nach der Ursache 20**  
Die Rolle der Gene 21  
Initialzündler Infektion 21  
Auslöser Stress 23  
Ermüdete Nebennieren 25  
Extra: Jod – Fluch oder Segen? 28  
Die Rolle der weiblichen Hormone 32  
Glutensensitivität und Hashimoto –  
gibt es einen gemeinsamen Nenner? 34  
Extra: Die Darmbarriere –  
Schutzwall zum Außen 37  
Hashimoto durch Insulinresistenz? 39  
Weitere mögliche Auslöser 39  
Der unberechenbare Krankheits-  
verlauf 41  
Wie wird die Diagnose  
»Hashimoto« gestellt? 42

## PRAXIS

**DAS GANZHEITLICHE  
HASHIMOTO-  
THERAPIEPROGRAMM 47**

**Die Säulen der Regulations-  
therapie 48**  
Welche Medikamente gibt es? 49  
Umstimmung in mehreren Schritten 50  
Den Darm sanieren 53  
Aktiv gegen die Entzündung 54  
Orthomolekulare Medizin bei  
Mangelercheinungen 57  
Stärkung von Nebennieren,  
Leber und Schilddrüse 61

<b>Die Beschwerden wegessen:</b>	
<b>Rezepte bei Hashimoto</b>	64
Die <i>eine</i> Diät gibt es nicht!	65
Glutenfreie Rezepte	72
Schlankmacher-Rezepte	74
Low-Carb-Rezepte	78
Antientzündliche Rezepte	82

## **DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME – UND WAS SIE DAGEGEN TUN KÖNNEN 87**

<b>Beschwerden ganzheitlich behandeln</b>	88
Wahl der Therapie	89
Müdigkeit	90
Frieren/Kälteempfindlichkeit/niedri- ger Blutdruck/körperliche Schwäche	95
Wassereinlagerungen/teigige, trockene Haut/Zungenschwellung	99
Gewichtszunahme	101
Verstopfung	104
Depressive Verstimmung,	
Entschlusslosigkeit	105

Sexuelle Unlust	107
Haarausfall	109
Angstzustände mit Herzrasen und/oder Herzstolpern	110
Eisenmangel	113
Kloßgefühl im Halsbereich	115
Muskelschwäche/Muskelschmerzen/ Nackenverspannungen	116
Gelenkschmerzen	119
Karpaltunnelsyndrom	120
Cholesterinspiegel, erhöhter	122

## **SERVICE**

Bücher, die weiterhelfen	123
Adressen, die weiterhelfen	123
Bezugsquellen	124
Sachregister	125
Rezeptregister	126
Impressum	127