

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
Initialzünder 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 Krankheitsverlauf	41
Wie wird die Diagnose »Hashimoto« gestellt?	42

PRAXIS

DAS GANZHEITLICHE HASHIMOTO-THERAPIEPROGRAMM	47
Die Säulen der Regulationstherapie	48
Welche Medikamente gibt es?	49
Umstimmung in mehreren Schritten	50
Den Darm sanieren	53
Aktiv gegen die Entzündung	54
Orthomolekulare Medizin bei Mangelerscheinungen	57
Stärkung von Nebennieren, Leber und Schilddrüse	61

Die Beschwerden wegessen:			
Rezepte bei Hashimoto	64	Sexuelle Unlust	107
Die <i>eine</i> Diät gibt es nicht!	65	Haarausfall	109
Glutenfreie Rezepte	72	Angstzustände mit Herzrasen und/oder Herzstolpern	110
Schlankmacher-Rezepte	74	Eisenmangel	113
Low-Carb-Rezepte	78	Kloßgefühl im Halsbereich	115
Antientzündliche Rezepte	82	Muskelschwäche/Muskelschmerzen/ Nackenverspannungen	116
DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME – UND WAS SIE DAGEGEN TUN KÖNNEN	87	Gelenkschmerzen	119
		Karpaltunnelsyndrom	120
		Cholesterinspiegel, erhöhter	122
Beschwerden ganzheitlich behandeln	88		
Wahl der Therapie	89		
Müdigkeit	90		
Frieren/Kälteempfindlichkeit/niedriger Blutdruck/körperliche Schwäche	95		
Wassereinlagerungen/teigige, trockene Haut/Zungenschwellung	99	Bücher, die weiterhelfen	123
Gewichtszunahme	101	Adressen, die weiterhelfen	123
Verstopfung	104	Bezugsquellen	124
Depressive Verstimmung, Entschlusslosigkeit	105	Sachregister	125
		Rezeptregister	126
		Impressum	127

SERVICE