

## **6 VORWORT**

### **9 HASHIMOTO – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**

- 10 Hashimoto verstehen
- 10 Die Anfänge
- 12 Eine Volkskrankheit?
- 13 Die Ursachen
- 32 Hashimoto-Symptome: Die vielen Gesichter der Erkrankung
- 32 Beschwerden trotz Normwerten
- 33 Körperliche Beschwerden
- 38 Psychische Beschwerden
- 39 Begleiterkrankungen
- 44 Von der Überfunktion in die Unterfunktion
- 46 Anatomie und Funktion der Schilddrüse
- 46 Das Schmetterlingsorgan
- 48 Was bewirken die Schilddrüsenhormone?
- 50 Der hormonelle Regelkreis
- 50 Diagnose einer Hashimoto-Thyreoiditis
- 50 Laborwerte richtig lesen
- 51 Schilddrüsenwerte
- 53 Antikörper
- 55 Ultraschall
- 55 Szintigramm
- 55 Biopsie

- 56 Therapie in der Schulmedizin
- 58 L-Thyroxin
- 62 Kombipräparate: T4 und T3 in einem
- 63 Natürlicher Schilddrüsenextrakt
- 64 Operation

## 67 **GANZHEITLICHE THERAPIEANSÄTZE**

- 68 Ernährung
- 69 Paläodiät
- 73 Low-FODMAP-Ernährung
- 75 Vegane Ernährung
- 76 Nahrungsmittel, die sich nachteilig auswirken können
- 79 Vitalstoffe
- 80 Eisen
- 85 Selen
- 87 Zink
- 89 Vitamin C
- 91 Vitamin D
- 94 Magnesium
- 98 Omega-3-Fettsäuren
- 100 L-Tyrosin
- 101 B-Vitamine
- 102 Jod

106	Homöopathische Mittel
108	Entgiften und ausleiten
109	Die Leber stärken
113	Die Nieren aktivieren
114	Die Lunge regenerieren
115	Die Haut anregen
116	Die Lymphe in Gang bringen
116	Darmsanierung
120	Den Darm entgiften und neu aufbauen
123	Das Leaky-Gut-Syndrom
125	Probiotika
127	Präbiotika
127	Knochenbrühe
130	Die Nebennieren stärken
131	Adaptogene
132	Hilfreiche Anti-Stress-Strategien
132	Entspannung für den Körper
134	Entspannung für die Seele
137	<b>ANHANG</b>
137	Literatur
138	Hilfreiche Adressen
139	Register