

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 ANHANG**
- 137 Literatur**
 - 138 Hilfreiche Adressen**
 - 139 Register**