

INHALT

Einleitung

9

I. Hashimoto-Thyreoiditis verstehen

Kapitel 1	
Entdeckung eines unterschätzten Organs	21
Kapitel 2	
Funktionsstörungen der Schilddrüse	41
Kapitel 3	
Das Immunsystem	49

II. Hashimoto-Thyreoiditis erkennen

Kapitel 4	
Immunangriff auf die Schilddrüse	69
Kapitel 5	
Krankheitsverlauf und Symptome	77
Kapitel 6	
Mit Hashimoto-Thyreoiditis verbundene Erkrankungen	87
Kapitel 7	
Untersuchungsmethoden	109
Kapitel 8	
»Warum ich?« Zur Ursache der Hashimoto-Thyreoiditis	131

II. Hashimoto-Thyreoiditis in den Griff bekommen

Kapitel 9	
Hormonersatz	163
Kapitel 10	
Antioxidantien und wichtige Nährstoffe	173
Kapitel 11	
Was ist das Ziel der Hashimoto-Therapie?	181

Kapitel 12	
Ab wann sollte Hashimoto-Thyreoiditis behandelt werden?	185
Kapitel 13	
Hilfe zur Selbsthilfe	191
IV. Leben mit Hashimoto-Thyreoiditis	
1. Was ist die beste Ernährung bei Hashimoto-Thyreoiditis?	207
2. Wie kann ich trotz Hashimoto Gewicht verlieren?	215
3. Darf ich mit Hashimoto-Thyreoiditis Sport machen?	218
4. Was muss ich bei Kinderwunsch und Schwangerschaft beachten?	220
5. Hashimoto und die Antibabypille	224
6. Was bedeutet die Erkrankung für Männer?	224
7. Was ist zu beachten, wenn Kinder an Hashimoto-Thyreoiditis erkranken?	225
8. Darf ich mit Hashimoto-Thyreoiditis Blut oder Stammzellen spenden?	226
9. Wie verträgt sich die Erkrankung mit Rauchen und Alkohol?	227
10. Bin ich bei einer Coronavirus-Infektion besonders gefährdet?	228
Anhang	
Anmerkungen und Quellen	229
Ausgewählte Literatur	238
Register	252