

6	VORWORT
9	SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION – DAS SOLLTEN SIE WISSEN
10	Lage und Aufbau der Schilddrüse
12	Die Hormone der Schilddrüse
12	Wichtige Schilddrüsenwerte: T4 und T3
14	Die Aufgaben der Schilddrüsenhormone
17	Schilddrüsenwerte im Blut
17	Die Schilddrüsenunterfunktion
19	Symptome der Schilddrüsenunterfunktion
21	Ursachen der Schilddrüsenunterfunktion
22	Die Schilddrüsenentzündung
25	So wird eine Schilddrüsenunterfunktion behandelt
28	Eine mögliche Begleiterscheinung: der Kropf
33	Schilddrüsenunterfunktion in speziellen Lebensphasen
33	Die Schilddrüse bei Frauen
35	Schilddrüsenprobleme bei Kindern und alten Menschen
38	Jod ist unentbehrlich für die Schilddrüse
38	So wird Jod vom Körper aufgenommen
40	Wofür brauchen wir Jod?
45	Schilddrüsenunterfunktion und Jod
46	Natürliches Jod aus Meeresalgen
48	Was passiert bei einem Jodmangel?
49	Was passiert bei zu viel Jod?
51	Nahrungsmittel, die die Jodaufnahme blockieren
54	Leckere Rezepte mit viel Jod

61 DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION

- 62 Abnehmen trotz Schilddrüsenunterfunktion
- 65 Auf das Volumen kommt es an!
- 68 Ein moderater Zuckerkonsum für Ihre Figur
- 73 Leckere süße Rezepte mit wenig Zucker
- 76 Das hilft beim Abnehmen
- 81 Bewegung hilft beim Abnehmen und macht gute Laune
- 83 Mineralstoffe und Vitamine bei Schilddrüsenunterfunktion
- 83 Selen ist unverzichtbar für die Schilddrüse
- 86 Eisenmangel kann eine Schilddrüsenunterfunktion begünstigen
- 93 Vitamin A hat einen positiven Einfluss auf die Krankheitssymptome
- 96 Vitamin D ist wichtig für unser Immunsystem

103 SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION – WENN DIE SEELE LEIDET

- 104 Seelische Befindlichkeit und Schilddrüse – Zusammenhänge erkennen
- 104 Psychische Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion
- 108 Was ist eine echte Depression?
- 109 Mood Food gegen Niedergeschlagenheit
- 110 Serotonin – Glücksgefühle inklusive
- 120 Leckere Mood-Food-Rezepte mit viel Glückshormonen
- 124 Heilkräuter und Gewürze für die Seele
- 124 Johanniskraut
- 128 Rosenwurz
- 129 Kardamom
- 130 Angst- und Panikstörungen natürlich behandeln
- 131 Kava-Kava-Wurzelstock
- 132 Johanniskraut
- 133 L-Theanin in grünem Tee

135	SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION NATÜRLICH BEHANDELN
136	Gemmotherapie – Immunsystem in Balance
137	Neuraltherapie – Störfelder erkennen
138	Magnetfeldtherapie – besser abnehmen
140	ANHANG
140	Hilfreiche Adressen
141	Kleines Lexikon der Fachbegriffe
142	Register