

	☒ Aus meiner Praxis – komplexes Leiden	31
	☀ Hilfe aus der anthroposophischen Medizin	33
	Gutes für Seele und Geist: was noch hilft	35
	☀ Meine Meditation – so geht's	37
	Die Ernährung: heilende Wirkung mit Genuss	40
Vorwort	5 ☀ Die mediterrane Ernährung und wie sie wirkt	46
☀ Auf einen Blick: Hashimoto- Thyreoiditis – was ist das?	6 Richtig essen bei Hashimoto: Was muss ich meiden?	52
Die Schilddrüse: kleines Organ, großer Einfluss	8	
Über- und Unterfunktion: Wenn die Schilddrüse nicht mehr mitspielt	12	
Wie Hashimoto entsteht: warum ausgerechnet die Schilddrüse?	15	
☀ Gut zu wissen: Wie unser Immunsystem funktioniert	18	
Die Symptome: Was die Autoimmunkrankheit mit uns macht	20	
Die Diagnose: Wie Hashimoto festgestellt werden kann	24	
☀ Selbsttest: Habe ich Hashimoto?	27	
Konventionelle Therapie: Was kann man tun?	28	

☀ Besonderheiten bei Zöliakie und Autoimmungastritis	53
🗪 Auf einen Blick: Lebensmittelauswahl bei Hashimoto	54
Erfolgreich abnehmen mit Intervallfasten	56
🗨️ Eine Patientin berichtet – Hashimoto und Morbus Basedow: Was mir geholfen hat	58

Sachregister	160
Rezeptregister	161
Literatur	164
Zum Autor	165
Impressum	166

Die Rezepte	60
Frühstück	62
Warme Mahlzeiten	94
Kleine Gerichte	126
Wochenplan	156
☀ Gut zu wissen: weitere Erkrankungen, die mit Hashimoto zusammenhängen	158