

Inhalt

Kleine Drüse, große Wirkung.....	1
Unter der Lupe: Schilddrüsenunterfunktion	2
Definition und Ursachen.....	3
Hormone der Schilddrüse und ihre Wirkung.....	6
Bedeutung der Schilddrüsenfunktion für den Körper	10
Diagnose und medizinische Behandlung.....	15
Diagnoseverfahren bei Schilddrüsenunterfunktion	16
Konventionelle Behandlungsmöglichkeiten	21
Chancen und Grenzen der medikamentösen Therapie.....	23
Konventionelle und alternative Behandlungsmethoden	27
Ihr individueller Behandlungsplan.....	27
Ergänzende Naturheilverfahren	32
Ganzheitlicher Ansatz: Homöopathie und TCM	36
Selbstmanagement – Umgang mit Herausforderungen im Alltag	44
Selbstreflexion und Zielsetzung.....	44
Zeitmanagement und Priorisierung.....	47
Stressbewältigung und Resilienz	51
Kommunikation und Selbstfürsorge.....	56
Umgang mit Rückschlägen und Selbstmotivation	61
Selbstmanagement – Schlaf und Regeneration.....	67
Die richtige Schlafumgebung für eine bessere Regeneration	69
Entspannungsrituale und Schlafvorbereitung	72
Auswirkungen von Schlaf auf Ihre Schilddrüsenunterfunktion	76
Selbstbeobachtung und Anpassung	79
Die Rolle der Ernährung für Ihre Schilddrüse	81
Schilddrüsenfreundliche Lebensmittel	85
Ernährungsumstellung in der Praxis.....	87
Ernährung und Hormonersatztherapie	93
Genuss und Vielfalt: Ernährung mit Schilddrüsenunterfunktion	97

Bewegung und Aktivität.....	101
Die Bedeutung von Bewegung für Ihre Schilddrüsenunterfunktion.....	101
Aktivitäten und Sportarten für Ihr Wohlbefinden	104
Sonnenlicht und Vitamin D	108
Bewegung und Alltag: Mehr Aktivität in Ihren Tagesablauf integrieren .	110
Bewegung und Regeneration: Die Balance finden	112
Reflexion	115
Schilddrüsenunterfunktion in besonderen Lebensphasen	117
Schwangerschaft und Familienplanung	117
Kinder und Jugendliche mit Schilddrüsenunterfunktion	121
Langzeitfolgen und Perspektiven.....	125
Langzeitfolgen und Prävention	125
Die Bedeutung von Körperbewusstsein und Achtsamkeit.....	127
Körperwahrnehmungsübungen für eine bessere Selbstverbindung	129
Autogenes Training: Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken zur Entspannung	131
Die Bedeutung von Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl	132
Die Schilddrüsenunterfunktion als Wegweiser für ein achtsames Leben	133
Reflexion	135
30-Tage-Plan für ein aktives Leben mit Schilddrüsenunterfunktion .	137
Woche 1: Der Start in ein bewussteres Leben.....	139
Woche 2: Die richtige Ernährung für Ihre Schilddrüse	144
Woche 3: Stressreduktion und Selbstfürsorge	148
Woche 4: Gemeinschaft und Perspektiven.....	151
Nach dem 30-Tage-Plan: Ihr individueller Lebensstil	152
Quellen	153