

# Inhalt

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

<b>Bewegung und Aktivität.....</b>	<b>101</b>
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
<b>Schilddrüsenunterfunktion in besonderen Lebensphasen .....</b>	<b>117</b>
Schwangerschaft und Familienplanung .....	117
Kinder und Jugendliche mit Schilddrüsenunterfunktion .....	121
<b>Langzeitfolgen und Perspektiven.....</b>	<b>125</b>
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
<b>30-Tage-Plan für ein aktives Leben mit Schilddrüsenunterfunktion .</b>	<b>137</b>
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
<b>Nach dem 30-Tage-Plan: Ihr individueller Lebensstil .....</b>	<b>152</b>
<b>Quellen .....</b>	<b>153</b>