INHALT

Wie ich Schilddrüsenexpertin wurde 5

Das Multitalent Schilddrüse bestimmt dein tägliches Wohlbefinden 7

Eine Hormondrüse, die deinen Stoffwechsel steuert 8

Anatomie eines unscheinbaren Powerorgans 8

Die Schilddrüse ist eine schlaue Multitaskerin 11

Ohne Schilddrüsenhormone geht es nicht 15

Frauen & Schilddrüse – eine ganz besondere Beziehung 22

Kalorienverbrauch – die Schilddrüse entscheidet! 25

Wenn die Schilddrüse aus dem Gleichgewicht gerät 28

Zappelphilipp ohne Ende – die Überfunktion 28

Hilfe, Kaffee dringend gebraucht – die Unterfunktion 32

Heiß oder kalt? – Schilddrüsenknoten 39

Keine Schilddrüse mehr – ist jetzt alles aus? 42

Schilddrüse »on fire« – Autoimmunerkrankungen 43

Ein lahmer Stoffwechsel und seine negativen Folgen 49

Die Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion 50

Die häufigsten Symptome der Schilddrüsenunterfunktion 50

Gewichtsprobleme trotz gesunder Ernährung 54

Eine Bürste voller Haare und Haut, die sich schuppt 58

»Frauen haben halt kalte Füße« 62

Müde, obwohl du acht Stunden schläfst? 65

PMS – wenn »die Tage« zur Qual werden 69

Schwangerschaft & Kinderwunsch 80

Bibliografische Informationen
https://d-nb.info/125514162X

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Die Wechseljahre und ihre Herausforderungen 85
»Lasst mich doch in Ruhe!« – Stimmungsschwankungen 88
Sonstige Symptome der Unterfunktion 92
Gibt es nicht doch eine Pille gegen meine Symptome? 96

Do-it-yourself-Tests & Untersuchungen beim Arzt 99

Schilddrüsenungleichgewicht trotz guter Blutwerte 100
Das Problem mit den Blutwerten 100
Die Frage nach den Symptomen muss gestellt werden 104

Der Temperatur-Test für zu Hause 105
Einfacher Test zur ersten Einordnung..... 105

Der Symptome-Test für zu Hause 108
Der Stoffwechsel als Indikator 108

Der Schilddrüsen-Schluck-Test 116
Ein Blick in den Spiegel genügt 116

Mach deine Schilddrüse stark – Die Unterfunktion in den Griff bekommen 119

Leben mit Schilddrüsenproblemen – das muss nicht sein 120
Weißt du noch, wie sich Gesundsein anfühlt? 120
Bekämpfe die Ursachen, statt Symptome zu unterdrücken 123
Ursachen von Schilddrüsenunterfunktion & Hashimoto 130
Wie Krankheiten entstehen 137
Wie lang dauert der Heilungsprozess? 140

Pro Metabolic Eating – Richtig essen »mit Schilddrüse« 147
Nie wieder Diät! ... 147
Warum die meisten Diäten scheitern ... 153
Warum viele Ernährungstrends der Schilddrüse schaden ... 159
Die Schilddrüse liebt den stabilen Blutzuckerspiegel ... 189
Warum es früher kaum Schilddrüsenprobleme gab ... 203
Jod alleine ist keine Lösung –
drei Schritte der Schilddrüsenaktivierung ... 211

Pro Metabolic Lifestyle – Leben »mit Schilddrüse« 223
Die Schilddrüse stärken durch gesunde Lebensgewohnheiten ... 223
Die Sache mit dem Licht ... 224
Mehr Sport = Abnehmen – Fehlanzeige! ... 232
Du musst einfach deinen Stress reduzieren – ach wirklich? ... 235

Werde deine eigene Schilddrüsenexpertin 240
Lerne dein Wohlfühlorgan kennen ... 240
Werde Expertin in eigener Sache ... 242
Vergiss die Waage und höre auf die Signale ... 244
Fasse wieder Vertrauen in deinen Körper ... 245
Nachwort - Jetzt bist du dran! ... 248

Service

Dank ... 249
Bücher, die weiterhelfen ... 250
Adressen, die weiterhelfen ... 251
Register ... 252
Impressum ... 256