

---

# Inhalt

---

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Einleitung • Der Weg zu einer gesunden Schilddrüse ..... | xi |
|----------------------------------------------------------|----|

|               |                                                                              |          |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Teil 1</b> | <b>Die Epidemie der Schilddrüsenerkrankungen:<br/>Was Sie wissen sollten</b> | <b>1</b> |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------|----------|

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Kapitel 1 • Das Einmaleins der Schilddrüse .....                                | 3  |
| Schilddrüsenfunktionsstörungen, Symptome und Diagnose.....                      | 5  |
| Das Immunsystem und die Entwicklung einer<br>Autoimmun-Thyreoiditis (AIT) ..... | 12 |
| Entzündungen und Autoimmun-Thyreoiditis (AIT) .....                             | 15 |
| Lässt sich eine autoimmune Schilddrüsenerkrankung heilen? ....                  | 16 |
| Kapitel 2 • Giftstoffe .....                                                    | 18 |
| Schadstoffbelastung des Körpers .....                                           | 22 |
| Wie Sie Ihre Belastung senken können .....                                      | 25 |
| Ausscheidung und Entgiftung .....                                               | 26 |
| Chemikalien und Ihre Schilddrüse .....                                          | 30 |
| Was auf mentaler Ebene giftig wirken kann .....                                 | 39 |
| Kapitel 3 • Stress .....                                                        | 40 |
| Die Stressantwort .....                                                         | 41 |
| Kurzfristiger und langfristiger Stress .....                                    | 42 |
| Symptome einer Cortisol-Imbalance (Nebennieren-Fatigue) .....                   | 43 |
| Schilddrüse, Stress und Nebennieren-Fatigue .....                               | 45 |
| Tipps zur Stressbewältigung .....                                               | 47 |
| Kapitel 4 • Elektromagnetische Felder (EMF) .....                               | 56 |
| EMF-Sensibilität .....                                                          | 59 |
| Was bedeutet das alles für die Schilddrüse? .....                               | 62 |
| Wie EMF die Heilung der Schilddrüse beeinträchtigen<br>können .....             | 64 |
| Was können wir tun, um uns vor EMF zu schützen? .....                           | 66 |

|                                                                                       |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Kapitel 5 • Gene.....                                                                 | 69         |
| Gene, Epigenetik und ihre Schilddrüse.....                                            | 69         |
| DNA-Testkits.....                                                                     | 71         |
| Methylierung und Autoimmunerkrankungen .....                                          | 72         |
| Tests.....                                                                            | 73         |
| Vitamin D und Autoimmunerkrankungen.....                                              | 74         |
| Entgiftung, Gene und Autoimmunerkrankungen .....                                      | 76         |
| Individualisierte Medizin und Ernährung.....                                          | 77         |
| Eine abschließende Bemerkung zu Gentests .....                                        | 79         |
| Kapitel 6 • Infektionen.....                                                          | 80         |
| Allgemeine pflanzliche und natürliche Heilmittel .....                                | 82         |
| Sibo und Schilddrüsenerkrankungen .....                                               | 83         |
| Helicobacter Pylori.....                                                              | 87         |
| Yersinia Enterocolitica .....                                                         | 88         |
| Blastocystis Hominis.....                                                             | 89         |
| Candida Albicans .....                                                                | 90         |
| Infektionen im Darm und anderswo .....                                                | 91         |
| Kapitel 7 • Besondere Umstände: Empfängnis, Schwangerschaft<br>und Wochenbett.....    | 97         |
| Wie beeinflusst die Schilddrüse die Fertilität?.....                                  | 97         |
| Wie steht es mit der subklinischen Hypothyreose? .....                                | 99         |
| Hashimoto und Unfruchtbarkeit.....                                                    | 99         |
| Nahrungsergänzungsmittel für Fruchtbarkeit.....                                       | 100        |
| Schilddrüsenerkrankung während der Schwangerschaft.....                               | 105        |
| Die Zeit nach der Geburt und die Schilddrüse .....                                    | 111        |
| Entwicklung einer autoimmunen Schilddrüsenerkrankung<br>nach der Entbindung .....     | 112        |
| <b>Teil 2      Natürliche Wege zur Heilung der Schilddrüse</b>                        | <b>115</b> |
| Kapitel 8 • Die Schilddrüsen-Heildiät.....                                            | 116        |
| 7 Wichtige Lebensmittel bei Schilddrüsenerkrankungen .....                            | 125        |
| Die Glutenfrage.....                                                                  | 128        |
| Die Schilddrüsen-Heildiät.....                                                        | 132        |
| Wenn eines Ihrer Ziele Gewichtsabnahme ist .....                                      | 144        |
| Ist die Schilddrüsen-Heildiät für vegane und<br>vegetarische Ernährung geeignet?..... | 147        |

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Andere Diäten, die vorteilhaft für die Schilddrüsen-         |     |
| gesundheit sein können .....                                 | 148 |
| Leitfaden für den Lebensmitteleinkauf .....                  | 152 |
| Kapitel 9 • Halten Sie Ihr Mikrobiom bei Laune .....         | 155 |
| Wie der Darm das Immunsystem reguliert .....                 | 156 |
| Lebensmittelunverträglichkeiten .....                        | 157 |
| Zöliakie .....                                               | 159 |
| Autoimmungastritis (AIG) .....                               | 160 |
| Für einen gesunden Darm sorgen .....                         | 161 |
| Kapitel 10 • Was Sie über Medikamente wissen sollten .....   | 165 |
| T4-Monopräparat .....                                        | 165 |
| Natürliches getrocknetes Schilddrüsenextrakt (NDT) .....     | 167 |
| Mit Ndt anfangen oder von T4-Monopräparat auf                |     |
| Ndt umstellen .....                                          | 169 |
| Kombipräparate .....                                         | 170 |
| Synthetische T3-Monopräparate .....                          | 170 |
| Low-T3-Syndrom und Medikation .....                          | 171 |
| Beste Medikation bei rT3-Syndrom .....                       | 172 |
| Tests und Überwachung bei der Einnahme von                   |     |
| Schilddrüsenhormonen .....                                   | 172 |
| Messen der Antikörper .....                                  | 173 |
| TSH-Suppression .....                                        | 173 |
| Was es bei der Einnahme von Schilddrüsenhormonen             |     |
| zu beachten gilt .....                                       | 174 |
| Medikamentöse Behandlung der subklinischen                   |     |
| Hypothyreose .....                                           | 175 |
| Kapitel 11 • Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmittel ..... | 178 |
| Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmittel zur                |     |
| Unterstützung der Schilddrüsenheilung einsetzen .....        | 181 |
| Nahrungsergänzungsmittel bei Nährstoffmängeln .....          | 184 |
| Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmittel zur                |     |
| direkten Verbesserung der Schilddrüsenfunktion .....         | 186 |
| Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmittel zur                |     |
| Verbesserung der Umwandlung von T4 in T3 .....               | 187 |
| Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmittel zur                |     |
| Senkung der Antikörper .....                                 | 189 |
| Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmittel zur                |     |
| Heilung des Darms .....                                      | 191 |

|               |                                                                         |            |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|
|               | Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmittel zur Stressbewältigung.....    | 193        |
|               | Andere Heilpflanzen zur Unterstützung der Schilddrüse.....              | 196        |
|               | Heilpflanzen/Nahrungsergänzungsmittel bei chronischer Erschöpfung ..... | 197        |
|               | Heilpilze.....                                                          | 197        |
| Kapitel 12 •  | Alte und neue Therapien .....                                           | 199        |
|               | Cannabis und CBD .....                                                  | 199        |
|               | Akupunktur.....                                                         | 203        |
|               | Qi Gong und Tai Chi .....                                               | 206        |
|               | Yoga und Atemarbeit (Pranayama).....                                    | 207        |
|               | Achtsamkeitsmeditation.....                                             | 208        |
|               | Reiki .....                                                             | 209        |
|               | Chakra-Ausgleich .....                                                  | 210        |
|               | Kontrast-Hydrotherapie (Wechseldusche) .....                            | 210        |
|               | Hydrotherapie für die Schilddrüse .....                                 | 212        |
|               | Osteopathie .....                                                       | 213        |
|               | Ätherische Öle und Aromatherapie.....                                   | 213        |
|               | Homöopathie .....                                                       | 215        |
|               | Bienengift-Therapie.....                                                | 217        |
|               | Neuer Schilddrüsenfunktionstest .....                                   | 217        |
| <b>Teil 3</b> | <b>Praktische Umsetzung</b>                                             | <b>219</b> |
| Kapitel 13 •  | Ihr Plan zur Heilung Ihrer Schilddrüse .....                            | 221        |
|               | Phase 2: Meine persönliche Schilddrüsen-Heildiät.....                   | 227        |
|               | Überwachung der Schilddrüsenfunktion zu Hause .....                     | 233        |
| Kapitel 14 •  | Rezepte .....                                                           | 243        |
|               | Frühstück.....                                                          | 250        |
|               | Brot-Alternativen .....                                                 | 259        |
|               | Milchalternativen .....                                                 | 262        |
|               | Vegetarische Hauptgerichte und Beilagen .....                           | 264        |
|               | Fleisch- und Fischgerichte .....                                        | 268        |
|               | Einfache Snacks .....                                                   | 278        |
|               | Süßigkeiten und Desserts .....                                          | 282        |

Danksagungen .....288

**Anhang** ..... **289**

Anhang A • Tabelle für die Wiedereinführungsphase und  
das Beobachten der Symptome .....290

Anhang B • Messen der basalen Körpertemperatur .....292

Referenzen.....296

Über die Autorin .....329

Stichwortverzeichnis.....330