
Inhalt

Einleitung • Der Weg zu einer gesunden Schilddrüse	xi
Teil 1 Die Epidemie der Schilddrüsenerkrankungen: Was Sie wissen sollten	1
Kapitel 1 • Das Einmaleins der Schilddrüse	3
Schilddrüsenfunktionsstörungen, Symptome und Diagnose.....	5
Das Immunsystem und die Entwicklung einer 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 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 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 nach der Entbindung	112
Teil 2 Natürliche Wege zur Heilung der Schilddrüse	115
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 vegetarische Ernährung geeignet?.....	147

Andere Diäten, die vorteilhaft für die Schilddrüsengesundheit 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
Teil 3	Praktische Umsetzung	219
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

Einleitung

Der Weg zu einer gesunden Schilddrüse

Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich mich fühlte, als bei mir im Alter von 27 Jahren schließlich die Schilddrüsenerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert wurde. Es war ein Mix verschiedener Emotionen: Traurigkeit und Angst davor, den Rest meines Lebens mit einer Autoimmunerkrankung leben zu müssen. Ganz zu schweigen von der lebenslangen Einnahme von Medikamenten und regelmäßigen Arztbesuchen. Auf der anderen Seite empfand ich auch Erleichterung darüber, endlich die Ursache meiner Probleme zu kennen, nach Jahren der Müdigkeit und der Unfähigkeit, trotz einer gesunden Lebensweise abzunehmen.

Meine Erfahrung mit einer Hypothyreose begann lange vor meiner Diagnose. Ich war das Kind, das auf alles reagierte: auf Pollen, Gräser und Staub – um nur einige Auslöser zu nennen. Wenn ich mit Katzen oder Hunden in Kontakt kam, nieste ich innerhalb weniger Minuten und eine halbe Stunde später war mein Körper mit Ausschlag übersät. Ich hatte ein chronisches Ekzem im Gesicht, an den Händen und Beinen. Als ich zehn Jahre alt war, wurde bei mir Asthma diagnostiziert und ich entwickelte zudem chronische Probleme mit Halsentzündungen. Mein Immunsystem hatte offensichtlich Probleme, aber meinem Arzt fiel nichts anderes ein, als mir Antihistamine gegen die Allergien, ein Spray gegen mein Asthma und mehrere Runden Antibiotika gegen meine Halsentzündung zu verschreiben. Ich hatte noch keine Ahnung, dass meine Allergien und mein Asthma zeigten, dass ich ein überreagierendes Immunsystem habe, was später im Leben wahrscheinlich zu einer Autoimmunerkrankung (wie die Hashimoto-Thyreoiditis) führen könnte. Ganz zu schweigen von der Fülle an Antibiotika, denen ich ausgesetzt war, die mein Mikrobiom schädigten und mich somit für Autoimmunerkrankungen anfällig machten.

Als ich noch zur High School ging, war mein Gesundheitszustand ziemlich gut. Als ich jedoch zum Studieren von zu Hause wegzog, weniger selbst gekochtes Essen zu mir nahm, lange aufblieb, zahlreiche Kurse belegte und dadurch eine hohe

entwickelt, bilden sich Antikörper und greifen die Schilddrüse an. Die häufigsten Antikörper, die sich bei der Hypothyreose aufgrund einer Hashimoto-Thyreoiditis bilden, sind Thyreoperoxidase-Antikörper (TPO-AK) und Thyreoglobulin-Antikörper (Tg-AK). Diese Antikörper können eine Schwellung und Schädigung der Schilddrüse verursachen und zu einer Schilddrüsenfunktionsstörung führen.

Schilddrüsenfunktionsstörungen, Symptome und Diagnose

Nachfolgend finden Sie die sechs wichtigsten Bluttests, die eine unzureichende Schilddrüsenfunktion richtig beurteilen. Die meisten konventionellen Ärztinnen und Ärzte führen nur einen dieser Tests durch. Dies ist mit ein Grund dafür, dass viele Fälle von Autoimmun-Hypothyreose nicht richtig beurteilt werden. Wenn Sie an Symptomen einer Schilddrüsenerkrankung leiden (siehe Seite 6), Ihr TSH-Wert jedoch normal ist, sollten Sie diese anderen Bluttests durchführen lassen. Ich werde auf Marker eingehen, die für verschiedene Schilddrüsenerkrankungen spezifisch sind.

TEST AUF	WAS DER TEST AUSSAGT
Thyroidea stimulierendes Hormon (TSH)	Gibt den TSH-Spiegel im Blut an. Die Konzentration dieses Hormons, das von der Hypophyse ausgeschüttet wird, sollte ansteigen, wenn die Schilddrüsenhormonwerte (T3 und T4) im Körper zu niedrig sind.
Freies T4 (Thyroxin)	Gibt den Blutspiegel des Hormons T4 an, das von der Schilddrüse produziert wird. Das „freie T4“ ist die biologisch aktive Form von T4. Zu wenig T4 kann ein Hinweis darauf sein, dass die Schilddrüse nicht richtig funktioniert oder dass sie hypoaktiv ist.
T3 (Triiodthyronin)	Gibt den Blutspiegel des Hormons T3 an, das in geringen Mengen von der Schilddrüse produziert wird, aber hauptsächlich durch die Umwandlung von T4 in T3 in anderen Geweben, wie Leber und Nieren, entsteht. Zu wenig T3 kann ein Hinweis darauf sein, dass die Schilddrüse nicht richtig funktioniert oder dass sie hypoaktiv ist. Ein zu niedriger T3-Wert kann jedoch auch darauf hindeuten, dass T4 im Körper nicht richtig in T3 umgewandelt wird.
Thyreoperoxidase-Antikörper (TPO-AK)	Gibt die Konzentration von Antikörpern gegen TPO im Blut an. TPO ist ein Enzym, das in der Schilddrüse vorkommt und bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen hilft. Hohe Konzentrationen von TPO-Antikörpern könnten auf eine Schilddrüsenunterfunktion (Hashimoto-Thyreoiditis) hinweisen.
Thyreoglobulin-Antikörper (Tg-AK)	Gibt die Konzentration von Antikörpern gegen Thyreoglobulin im Blut an. Thyreoglobulin ist ein Protein, das von der Schilddrüse gebildet wird. Hohe Konzentrationen von Thyreoglobulin-Antikörpern könnten auf eine Hashimoto-Thyreoiditis oder Morbus Basedow hinweisen.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Kapitel 2

Giftstoffe

Die Schilddrüse reagiert äußerst empfindlich auf Giftstoffe. Leider leben wir heute in einer Zeit, in der Giftstoffe buchstäblich überall vorkommen. Ohne darüber nachzudenken, atmen wir sie täglich ein, essen und trinken sie und schlafen jede Nacht auf welchen. Es mag Ihnen vielleicht schwerfallen, das zu glauben, aber es ist wahr.

Fangen wir am Morgen an. Die meisten von uns erwachen, nachdem sie eine Nacht auf einer Matratze geschlafen haben, die mit Chemikalien besprüht und behandelt wurde. Die Laken, in denen wir geschlafen haben, können ebenfalls bestimmte Parfüms und Chemikalien enthalten, je nachdem, mit welchem Waschmittel sie gewaschen wurden. Dann duschen wir und trinken vielleicht ein Glas Wasser, das möglicherweise mit Fluorid und Chlor behandelt wurde und weitere Chemikalien enthält, die in der Wasseraufbereitungsanlage nicht herausgefiltert werden konnten. Haben Sie heute Morgen Ihre Haare gewaschen? Herkömmliche Shampoos und Conditioner enthalten eine Reihe von Chemikalien, die weniger gut für Ihre Gesundheit sind. Ziehen Sie für die Arbeit ein chemisch gereinigtes Outfit an? Wenn ja, dann setzen Sie sich Perchlorethylen aus, einer Chemikalie, die mit einigen nicht so schönen Nebenwirkungen in Verbindung gebracht wird. Die *Internationale Agentur für Krebsforschung* stuft Perchlorethylen als ein wahrscheinliches Humankarzinogen ein, welches das Risiko für Gebärmutterhals- und Speiseröhrenkrebs sowie Non-Hodgkin-Lymphome erhöhen kann. Und was ist mit konventionellem Make-up und Haarspray? Diese Produkte können Parfüms und Phthalate enthalten, die bekanntermaßen schädlich für die Schilddrüse sind und das Hormonsystem durcheinander bringen können. Herkömmliche Deodorants enthalten Aluminium, was gesundheitlich bedenklich ist. Als Nächstes pendeln wir vielleicht zur Arbeit. Ob wir zu Fuß oder mit dem Auto unterwegs sind, wir sind dabei den Abgasen von Fahrzeugen und anderen Luftschadstoffen ausgesetzt, darunter auch potenziellen Pestiziden von Rasenflächen. Wenn wir an unserer Arbeitsstätte eintreffen, setzen wir uns in unser Büro und beginnen unseren Arbeitstag. Aber mit welcher Art von Chemikalien wurde das Büro gestern Abend gereinigt? Wenn Ihr Büro zudem mit Teppichboden

ausgelegt ist, könnten Sie sich noch mehr Chemikalien wie Formaldehyd aussetzen, die häufig in Möbeln und Teppichen zu finden sind. Und ich habe noch nicht einmal die potenzielle Pestizid- und Chemikalienbelastung erwähnt, der wir durch den Verzehr von konventionellen Produkten, schwermetallbelastetem Fisch oder verpackten Lebensmitteln ausgesetzt sein können.

Ich möchte Ihnen keine Angst einflößen oder Sie erschrecken, aber es ist wichtig zu verstehen, wie vielen Chemikalien wir täglich ausgesetzt sind. Es ist schwierig, genau zu quantifizieren, wie viele Chemikalien heute hergestellt werden. Als beste Schätzung können wir uns auf den (US-amerikanischen) *Environmental Protection Act (EPA)* beziehen, ähnlich dem *National Environmental Policy Act (NEPA)*, der durch den *Toxic Substances Control Act (TSCA)* von 1976 mit der Erstellung eines Inventars der in den USA hergestellten Chemikalien beauftragt wurde. Das TSCA erstreckte sich jedoch nicht auf Lebensmittel und Lebensmittelzusätze, Medikamente, Kosmetika, Schusswaffen und Munition, Pestizide, Tabak und „Mischungen“. Nichtsdestotrotz vermittelt es uns eine Vorstellung von der Menge der bei der Produktion verwendeten Chemikalien. Um das erste Chemikalieninventar zu erstellen, verlangte der TSCA von allen Herstellern und Verarbeitern von Chemikalien zwischen 1978 und 1982, diese Chemikalien an die EPA zu melden. In diesem Zeitraum gingen bei der EPA Berichte über etwa 62.000 Chemikalien ein. Das Gesetz verlangte auch, dass der Hersteller bei der Produktion einer neuen Substanz diese der EPA zur Überprüfung vorlegen und in das Verzeichnis aufnehmen musste. Hinzugefügte Chemikalien werden als „neue Chemikalien“ bezeichnet. Von 1982 bis 2012 wurden 22.000 neue Chemikalien in das Inventar aufgenommen. Im Jahr 2018 wies das TSCA-Inventar über 86.000 Chemikalien aus, die für die kommerzielle Produktion und Nutzung in den USA verfügbar waren. Doch das Erschreckendste ist, dass viele dieser Chemikalien in der kommerziellen Verwendung und in unserer Lebensmittelversorgung nie auf ihre Unbedenklichkeit getestet wurden. Obwohl wir allmählich verstehen, dass eine ganze Reihe von ihnen schädlich sein können, werden sie immer noch hergestellt. Und einfach ausgedrückt haben sich die meisten von uns nie viel Gedanken über die Chemikalien gemacht, denen wir ausgesetzt sind, geschweige denn über die gesundheitlichen Auswirkungen, die sie möglicherweise mit sich bringen.

Bei den Chemikalien, die auf ihre Unbedenklichkeit getestet wurden, ermitteln typische Toxizitätsstudien Werte, die als LOAEL (lowest observed adverse effect level – die niedrigste Dosis für beobachtete schädliche Wirkungen) oder NOAEL (no observed adverse effect level – die höchste Dosis, bei der keine schädliche Wirkungen beobachtet werden) bekannt sind. Viele auf dem Markt befindliche Chemikalien sind nicht unbedingt „unbedenklich“, sie werden lediglich auf eine Dosis begrenzt, die von der Wissenschaft als akzeptabel erachtet wird. Das Problem besteht darin, dass sich Chemikalien im Laufe der Zeit bei mehrfacher Exposition viel stärker in unserem Körper anreichern können als die ursprünglich niedrigere Dosis, die als

Biotransformation bezeichnet. Wenn die Leber mit der Belastung durch Giftstoffe und Chemikalien nicht Schritt halten kann, können Symptome auftreten und unerwünschte Wirkungen im Körper verursachen. Je größer die toxische Belastung, desto größer der potenzielle Schaden.

Ist Ihr Körper einer hohen Schadstoffbelastung ausgesetzt?

1. Ich trinke Wasser aus Plastikflaschen. Ja/Nein
2. Ich verwende häufig Plastikprodukte wie Plastikbehälter und Frischhaltefolie, um meine Lebensmittel zu lagern oder abzudecken. Ja/Nein
3. Ich trage oft Kleidung, die chemisch gereinigt wurde. Ja/Nein
4. Ich benutze oft Parfüm und/oder konventionell parfümierte Körperlotions. Ja/Nein
5. Ich esse viel mehr konventionell produzierte Lebensmittel inklusive Fleisch als Bio-Produkte und Bio-Fleisch. Ja/Nein
6. Ich esse regelmäßig Junk Food, wie z.B. Chips, Süßigkeiten, Schokoriegel und/oder Fast Food. Ja/Nein
7. Ich esse oft Fische aus Aquakultur, insbesondere Atlantischen Lachs oder Thunfisch aus Aquakultur. Ja/Nein
8. Ich habe Quecksilberfüllungen in meinem Mund. Ja/Nein
9. Ich benutze täglich fluoridierte Zahnpasta. Ja/Nein
10. Ich wohne in einem Haus, das vor 1978 gebaut wurde. Ja/Nein
11. Mein Haus bzw. meine Wohnung ist oft feucht und/oder es herrscht eine hohe Luftfeuchtigkeit oder ich habe Schimmel im Haus bzw. meiner Wohnung entdeckt. Ja/Nein
12. Ich habe Teppichböden in meinem Haus bzw. meiner Wohnung. Ja/Nein
13. Ich bin in einer Region aufgewachsen, in der häufig Pestizide gespritzt wurden und/oder ich lebe jetzt in einer Region, in der Pestizide erlaubt sind und häufig verwendet werden. Ja/Nein
14. Ich verwende Insektizide in meinem Haushalt und/oder habe einen Vertrag mit einem Schädlingsbekämpfungsunternehmen. Ja/Nein
15. Ich nehme derzeit die Antibabypille oder habe sie früher mehr als 6 Monate lang eingenommen ODER ich nehme häufig Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen ein. Ja/Nein
16. Ich trage konventionelles Make-up. Ja/Nein

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Zeit in der Natur verbringen

Dies ist eine weitere wunderbare (und kostenlose!) Aktivität, um Stress abzubauen. Eine kürzlich durchgeführte Studie hat gezeigt, dass der Aufenthalt von nur 20 Minuten in der Natur die Cortisolwerte senkt. Und bei Menschen, die mehr als 20 Minuten in der Natur verbrachten, sanken die Cortisolwerte sogar noch weiter! In der an der Universität Michigan durchgeführten Studie wurden die Probanden gebeten, eine beliebige Tageszeit bei Tageslicht zu wählen, um sich in der Natur aufzuhalten. Die Probanden wählten ihren eigenen Ort, an dem sie mit der Natur interagieren konnten. Während dieser Zeit wurden die Probanden gebeten, die Nutzung sozialer Medien und des Internets zu meiden und keine Anrufe anzunehmen. Sie wurden auch gebeten, sich nicht zu unterhalten oder zu lesen. Sport wurde ebenfalls nicht empfohlen. Das Entscheidende ist, die Natur und die natürliche Umgebung wirklich in sich aufzunehmen – den Himmel, die Bäume oder die Vögel zu beobachten, auch wenn man auf einer Parkbank inmitten einer lauten Stadt sitzt. Wenn Sie in einem kühleren Klima leben, ist diese Aktivität ebenfalls möglich, erfordert aber vor allem an kalten Tagen warme Kleidung.

Mark, ein 43-jähriger leitender Angestellter, kam in meine Praxis und wusste, dass er an seiner Stressreduzierung arbeiten musste. Sein Blutdruck war auf einem Allzeithoch, er hatte in den letzten zwei oder drei Jahren über 9 Kilogramm zugenommen, er hatte täglich Kopfschmerzen und war ständig angespannt. Darüber hinaus hatte seine Ärztin ihm mitgeteilt, dass seine Schilddrüsenhormonwerte in letzter Zeit etwas außerhalb der Norm gelegen hätten und er diese in vier bis sechs Wochen erneut testen lassen müsse. Aufgrund seines fordernden Jobs brauchte er einige Lösungen zur Stressreduktion, die in sein geschäftiges Leben passen müssten. Er wollte keinesfalls Medikamente einnehmen. Auch Nahrungsergänzungsmittel gefielen ihm nicht. Ich bat Mark, sich zu verpflichten, in seiner Mittagspause 25 Minuten lang die Natur zu beobachten: Auf einer Parkbank zu sitzen, sich auf eine Grasfläche in dem kleinen Park in der Nähe seines Arbeitsplatzes zu legen oder einfach einen kleinen Spaziergang zu machen, dabei die Wolken zu beobachten und den Sonnenschein auf seinem Rücken zu spüren. Allerdings musste er sein Mobiltelefon entweder im Büro lassen oder es für die Dauer seiner „Naturzeit“ ausschalten. Einen Monat später konnte Mark nicht glauben, welche dramatischen Auswirkungen eine so kleine Maßnahme auf seine Gesundheit hatte. Sein Blutdruck war bereits gesunken, er schlief nachts

Umwelt- und Lebensstil-Risikofaktoren für die Entwicklung der Hashimoto-Thyreoiditis

1. Zu hohe Aufnahme von Jod
2. Zu geringe Aufnahme von Selen
3. Niedrige Aufnahme von Vitamin D
4. Belastung durch Umweltschadstoffe wie PCBs und Zigarettenrauch
5. Virale und/oder bakterielle Infektionen
6. Belastung durch bestimmte pharmazeutische Arzneistoffe, wie zum Beispiel Amiodaron und Lithium
7. Stress
8. Belastung durch Strahlung
9. Therapie mit Zytokinen (zur Behandlung einiger Krebsarten und Viren

DNA-Testkits

Wir leben heute in einer Welt, in der Gentests leicht verfügbar sind. Viele Unternehmen bieten Gentests an, ohne dass Sie dazu eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen müssen. Aber es gibt etwas zu beachten. Durch meine eigenen Studien und Gespräche mit Mansoor Mohammed, der in Molekulargenetik und Immunologie promoviert hat, habe ich gelernt, dass das Testen einzelner Gene nur nominell vorteilhaft ist. Es ist viel wirkungsvoller, die Gene in Zusammenhang mit den Entstehungswegen zu betrachten.

Zwei zelluläre Wege, der Methylierungs- und der Vitamin-D-Synthese-Weg, sind an der Entwicklung der Hashimoto-Thyreoiditis beteiligt. In den letzten Jahren haben viele Forscher und Genetiker Variationen in unseren Genen untersucht, die als Einzelnukleotid-Polymorphismen (SNP – Single Nucleotide Polymorphisms) bekannt sind. Viele dieser SNP führen zu keinerlei Veränderungen oder medizinischen Auswirkungen, aber einige SNPs können einen beträchtlichen Unterschied in unserer Gesundheit bewirken. Das Verständnis Ihrer eigenen SNPs bei der Methylierung und der Vitamin-D-Synthese kann Aufschluss darüber geben, wie Ihr Körper entgiftet, Vitamin B12 und Folat absorbiert sowie Vitamin D aufnimmt und verarbeitet. Wenn Sie außerdem feststellen, dass diese Wege nicht optimal funktionieren, können Sie die Umgebung der Gene durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln verändern, um bestimmte Risiken, die mit den SNPs verbunden sind, zu verringern. Es kann Ihnen auch Informationen darüber liefern, welche Form der Supplementierung für Sie am besten geeignet ist und wie lange Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen sollten. Das Testen und Verstehen der genetischen Pfade kann auch Orientierungshilfen

Die Schilddrüsen-Heildiät

Bevor Sie sich mit den Besonderheiten der Schilddrüsen-Heildiät befassen, berücksichtigen Sie, dass Sie ganz allgemein die folgenden Lebensmittel entweder in Ihre Ernährung aufnehmen oder streichen sollten. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 134. Wenn Sie nur einige grundlegende Änderungen hinsichtlich Ihrer Ernährung vornehmen möchten, ist es hilfreich, sich an diese Richtlinien zu halten.

LEBENSMITTEL, DIE GUT SIND FÜR DIE SCHILDDRÜSE: IN GROSSZÜGIGEN MENGEN ESSEN	LEBENSMITTEL, DIE SCHLECHT SIND FÜR DIE SCHILDDRÜSE: MEIDEN, UM DIE SCHILDDRÜSENFUNKTION ZU VERBESSERN
<ul style="list-style-type: none"> • Wild gefangener Fisch • Obst und Gemüse (so viel wie möglich in Bio-Qualität) • Frischer Ingwer und Kurkuma • Natives Olivenöl extra • Knochenbrühe • Schwarzkümmel (<i>Nigella sativa</i>) • Brennessel 	<ul style="list-style-type: none"> • Maissirup mit hohem Fruktosegehalt (HFCS) • Chemisch behandelte Transfette (alles, was „zum Teil gehärtete Pflanzenfette“ auflistet) • Pflanzliche Öle und einige Saatenöle: Soja-, Distel-, Raps-, Mais- und Sonnenblumenöl • Genetisch veränderte Lebensmittel (GVO) • Künstliche Süßstoffe • Zuchtfisch • Fleisch und Wurst von Tieren aus konventioneller Haltung • Soja • Milchprodukte (insbesondere von Tieren aus konventioneller Haltung) • Carrageen • Gluten

HEILUNGS-TIPP: Vergessen Sie nicht, dass Nahrung Medizin ist. Wenn Sie nahrhafte, nährstoffreiche, gesunde Lebensmittel konsumieren, denken Sie daran, wie die Nährstoffe in diesen Lebensmitteln Ihrem Körper, Ihrem Immunsystem und Ihrer Schilddrüse helfen.

Die Schilddrüsen-Heildiät entwickelte sich aus den Prinzipien der Autoimmun-Paleo-Diät (AIP). Wie die AIP-Diät hat die Schilddrüsen-Heildiät einen spezifischen Fokus auf einem hohen Nährstoffgehalt und vermeidet Lebensmittel, die Entzündungen verursachen oder das Leaky-Gut-Syndrom auslösen könnten. Studien haben gezeigt, dass andere Getreidesorten, nicht nur Gluten, die intestinale Permeabilität beeinflussen können, ebenso wie Zucker, Alkohol, Fertigprodukte und Substanzen, die

Maniokmehl und Schilddrüsenerkrankungen

Maniokmehl ist ein wunderbarer glutenfreier (und getreidefreier) Backersatz. Es wird aus der Maniokwurzel hergestellt, die an vielen tropischen Orten auf der ganzen Welt zu finden ist. Aufgrund bestimmter Substanzen, die im Maniokmehl enthalten sind (ein cyanogenes Glycosid, das zu Thiocyanat metabolisiert werden kann, um genau zu sein), wurde es jedoch verdächtigt, eine Ursache für eine Schilddrüsenschwellung und einen Kropf zu sein. Die Forschung hat dies bisher nicht bestätigt, dennoch schlage ich vor, Maniok in Maßen zu essen (nicht mehr als fünf Portionen pro Woche).

PHASE 1: IN MODERATEN MENGEN ESSEN	
Süßstoffe	Agave, Kokosblütenzucker, Datteln, Trockenfrüchte, Honig (roh, unpasteurisiert), reiner Ahornsirup, Melasse, Stevia
Schokoladen-Ersatz	Carob
Samen Hinweis: Wenn Sie mit schweren Symptomen und/oder mehreren Autoimmunerkrankungen kämpfen, lassen Sie diese weg.	Schwarzkümmel-, Lein-, Chia-, Hanf-, Mohn- und Sesamsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, einschließlich Mus und Milchersatz auf Samenbasis
Gewürze auf Samenbasis Hinweis: Wenn Sie mit schweren Symptomen und/oder mehreren Autoimmunerkrankungen kämpfen, lassen Sie diese weg.	Piment, Anis, Annatto, Kümmel, Kardamom, Selleriesamen, Koriander, Kreuzkümmel, Dillsamen, Fenchelsamen, Bockshornklee, Wacholderbeere, Senfkörner, Muskatnuss und Vanilleschote
Milchprodukte Hinweis: Wenn Sie mit schweren Symptomen und/oder mehreren Autoimmunerkrankungen kämpfen, lassen Sie diese weg.	Heumilch-Butter
Süßigkeiten	Süßigkeiten aus Kokosblütenzucker, Datteln, Trockenfrüchten, Honig (roh, unpasteurisiert), reinem Ahornsirup, Melasse, Stevia, Heumilch-Butter und Milchalternativen
PHASE 1: LEBENSMITTEL, DIE SIE MEIDEN SOLLTEN	
Getreide (einschließlich glutenfreies Getreide)	Amaranth, Gerste, Buchweizen, Bulgur, Mais, Farro, Kamut, Hirse, Hafer, Quinoa, Reis, Roggen, Sorghum, Dinkel, Teff, Triticale, Weizen, Wildreis

Milchprodukte	Butter (von Tieren aus konventioneller Haltung, nicht grasgefüttert) & Buttermilch, Kasein, Käse, Hüttenkäse, Sahne, Frischkäse, Kefir (von Kuh-, Ziegen-, Schaf- oder Büffelmilch), (ungesüßte und gesüßte) Kondensmilch, Frozen Yogurt, Ghee, Ziegenkäse, Eiscreme, Sauerrahm, Molke, Molkenprotein, Schlagsahne, Joghurt
Eier	Hühnereier, Enteneier, Gänseeier, Wachteleier
Hülsenfrüchte	Adzukibohnen, schwarze Bohnen, Augenbohnen, Saubohnen, Kichererbsen, Fava-Bohnen, Kidneybohnen, Linsen, Limabohnen, Mungbohnen, Erdnüsse, rote Bohnen, Sojabohnen, weiße Bohnen
Nüsse	Mandeln, Paranüsse, Cashewkerne, Schokolade, Kakao, Kaffee, Haselnüsse, Macadamianüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Pistazien, Walnüsse, Nussmus, Milchersatz aus Nüssen
Nachtschattengewächse	Alle Paprikasorten (einschließlich Cayennepfeffer, Chilischoten, Spitzpaprika, Gemüsepaprika etc.), Auberginen, Kartoffeln (Süßkartoffeln und Jamswurzeln sind in Ordnung), Tomatillo
Fette und Öle	Rapsöl, Maisöl, Traubenkernöl, Erdnussöl, Distelöl, Sesamöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Pflanzenöl, Margarine
Andere	Agave, alkoholische Getränke, künstliche Süßstoffe (Aspartam, Natreen, Sorbit, Mannitol), Reissirup, Carrageen, Emulgatoren, Lebensmittelzusatzstoffe, Fertigprodukte, raffiniertes Zucker, Stevia
Getränke	Bier, koffeinhaltiger Tee und andere Getränke, Kaffee, Milchprodukte (konventionell), Fruchtsäfte, Eistee, Limonade, abgepackte Fruchtzubereitungsgetränke, Softdrinks, Spirituosen, Wein
Süßigkeiten	Schokolade und alle anderen Süßigkeiten oder süßen Leckereien, die mit raffiniertem Zucker, Getreide, konventionellen Milchprodukten etc. hergestellt werden.
Jodreiche Lebensmittel	Kelp-Nudeln, Meeresalgen (Kelp, Nori, Wakame etc.)

Zusatzstoffe in Lebensmitteln: Diese werden Fertigprodukten oft zugesetzt, um die Textur, das Aussehen oder den Geschmack des Produkts zu verbessern oder seine Haltbarkeit zu verlängern. Gängige Zusatzstoffe, die gemieden werden sollten, sind z.B. Natriumnitrat, Lebensmittelfarbstoffe (gekennzeichnet mit E-Nummern wie E 102 für Tartrazin), Mononatriumglutamat, künstliche Süßstoffe und Aromen, Carrageen, Polysorbat 60 und Natriumbenzoat.

BEISPIEL EINER WOCHENSCHILDRIÄT MIT SUPPLEMENTEN UND REZEPTEN
PHASE 1

	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Morgen-Supplement (nach dem Aufwachen, aber mind. 1 Stunde nach Schilddrüsenmedikation, falls aktuell eingenommen)	5 g L-Glutamin in Wasser	5 g L-Glutamin in Wasser	5 g L-Glutamin in Wasser	5 g L-Glutamin in Wasser	5 g L-Glutamin in Wasser	5 g L-Glutamin in Wasser	5 g L-Glutamin in Wasser
Frühstück	Getreidefreie Pancakes, Brennnesseltee	Mein grüner Lieblingsshake mit Pfeilwurz-Gebäck und Honigbutter, 250 ml Knochenbrühe	Einfacher grüner Smoothie und Kürbis-Gebäck, Brennnesseltee	Mein grüner Lieblingsshake mit Pfeilwurz-Gebäck und Honigbutter	Pfeilwurz-Gebäck mit Avocado, Olivenöl und Salz, Brennnesseltee	Einfacher grüner Smoothie und Kürbis-Gebäck, Pfeilwurz-Muffin	Frühstücks-Pattys vom Weiderind, Süßkartoffel-Chips mit oder ohne einfachen grünen Smoothie, Brennnesseltee

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Basilikum-Ingwer-Huhn

FÜR 4 PERSONEN
PHASE 1 & PHASE 2

Ingwer ist eine wunderbare entzündungshemmende Pflanze und bringt so viel Geschmack. Dieses Rezept kann mit gemahlenem Ingwer zubereitet werden, aber mit frischem Ingwer schmeckt es natürlich am besten.

2–3 EL gehacktes frisches oder ½–1 EL getrocknetes Basilikum
30 g frischer Ingwer, fein gehackt mit Schale
2–3 EL Avocado-Öl
Himalajasalz
4 Hühnerbrüste
2–3 EL Bio-Kokosöl, extra nativ

- In einer großen Schüssel Basilikum, Ingwer, Avocado-Öl und Salz nach Geschmack kombinieren und gründlich verrühren. Hähnchenbrüste hinzugeben und darauf achten, dass jede Brust gut mit der Mischung umhüllt ist. Kokosöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. Die Hühnerbrüste in die Pfanne geben und auf jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten. Dann erneut wenden und bei mittlerer bis niedriger Hitzezufuhr braten, bis sie gar und innen nicht mehr rosa sind. Möglicherweise müssen Sie die Pfanne abdecken, damit die Hühnerbrüste gar werden. Dieses Gericht passt sehr gut zu Blumenkohlreis (Seite 265), Brokkoli und Spargel.
- VARIANTE: Hühnerbrüste in Würfel oder Streifen schneiden und einige Stunden im Kühlschrank in der Basilikum-Ingwer-Mischung marinieren lassen. Dann in der Pfanne gar braten und mit Spargel, Brokkoli und Blumenkohlreis (Seite 265) servieren.

Stichwortverzeichnis

A

Achillessehnenreflex-Test 217
Achtsamkeitsmeditation 49, 50, 51,
199, 208
Adaptogene 45, 46, 193
Akupressur 204, 206
Akupunktur 176, 199, 203, 204, 205, 206
Tong-Ren-Therapie 205, 206
Amerikanischer Ginseng (*Panax
quinquefolius*) 196, 235
Angeborene Immunantwort 12
Antibabypille 23, 90, 174, 236, 240
Aromatherapie 213
Ashwagandha (*Withania
somnifera*) 46, 104, 176, 181, 186,
188, 194, 223, 225, 229, 235
Aspartam 119, 137, 144
Atemarbeit (Pranayama) 207
Atemtherapie 51
Ätherische Öle 213, 214, 215
Autoantikörper 87
Autoimmungastritis (AIG) 160
Autoimmun-Paleo-Diät (AIP) 132
Avocado-Öl 244

B

Baikal-Helmkraut (*Scutellaria
baicalensis*) 236
Basale Körpertemperatur, Messung der
(BKT) 292
Benzophenone 34
Beta-Glucane 103, 198, 236
Betain-HCL 191

Bhramari-Pranayama
(Bienenatmung) 207
Bienengift-Therapie 217
Bifidobakterien 86
Bisphenol A (BPA) 36
Bisphenol S (BPS) 36
Blastocystis hominis 81, 89, 160
Bleivergiftung 39
Blutzuckerkontrolle 144
Brahmi (*Bacopa monnieri*) 188
Brennnesseln 127, 245, 250
Butylparaben 34
Butyrat 157
Bystander-Aktivierung 80

C

Candida albicans 90
Cannabinoide 200, 201, 202
Cannabis 199, 200, 201, 202, 203
Cannabisabhängigkeit 202
Caprylsäure 91, 235
Carrageen 122, 123, 132, 137, 143,
144, 262
CBD (Cannabidiol) 200
Chakra-Ausgleich 210
Chelat-Therapie 39
Chlor 18, 183
Chronische Infektionen xv, 81, 82,
197, 222
Chronischer Stress 42
Chronisches
Erschöpfungssyndrom 91, 197
CoQ10 101, 197, 236
Cordyceps (*Cordyceps sinensis*) 103, 197

Cordyceps-militaris 103, 236
Cornus sanguinaria 216
Cortisol 40, 41, 42, 43, 44, 45
Cortisol-Dysfunktion 43. Siehe auch
Nebennierenschwäche
Coxsackie-Virus 96
CS-4 103, 198, 236
Cyanocobalamin 74, 109, 184, 185

D

Darm xv, 77, 82, 155, 156, 240
Heilpflanzen zur Heilung des 191
Infektionen im 91
DBP (Dibutylphthalat) 33
Deiodierung 4
DEP (Diethylphthalat) 33
DGL (deglycyrrhizinierte
Lakritze) 193
Dioxine 120
DMP (Dimethylphthalat) 33
DNA-Testkits 71
Docosahexaensäure (DHA) 101
DUTCH-Test 44

E

EBV-ELISpot-Test 94
Echinacea 179, 180
Eicosapentaensäure (EPA) 101
Einzelnukleotid-Polymorphismen
(SNPs – single nucleotide
polymorphisms) 22
Eisen xv, 102, 103, 125, 175, 181, 185,
188, 221, 222, 223, 226, 230, 238, 256
Supplementierung 238
Ekzem, Fallbeispiel 20
Elektrohypersensibilität (EHS) 59
Eliminationsdiät 158
ELISA-Test 92, 94
ELISpot 93
EMF-Challenge 61
Endocannabinoide 200, 201
Endocannabinoid-System (ECS) 201
Enterovirus 96

Entgiftung 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29,
39, 72, 76
Epigenetik 69
Epstein-Barr-Virus (EBV) 14, 93, 193,
197
Behandlung 94
Erfahrung 106
Ernährungsumstellung 86
Essenzielle Fettsäuren 101
Essigsäure 31, 32
Extrakte, Pflanzenteilen von 179

F

Fehlgeburten, erhöhtes Risiko für 105
Fertilität xiii, 10, 44, 97, 100, 102, 103,
104, 106, 107, 113
Fette und Öle 135, 137, 141, 144
Fischöle 101, 190
Fleisch 154
Fleischalternativen 147
Fleisch- und Fischgerichte 268
Fluorid 37
Follikelstimulierendes Hormon
(FSH) 98
Folsäure 72, 73, 101, 108, 184, 264
Formaldehyd 19
Forskolin (Coleus forskohlii) 196

G

Galen 210
Geburt, nach der 111
Gelatine-Eier 253, 254, 255
Gemmotherapie 216
Genetisch veränderte Lebensmittel
(GVOs) 118
Gentests 72, 73, 76, 78, 79
DNA-Testkits 71
Gewichtsabnahme 79, 129, 148, 150,
171, 188, 201, 214, 216, 235, 237
Giftstoffe 18, 22, 25, 30, 120
chronische Belastung durch 21
Fallbeispiel (Ekzem) 20
GI Microb-X 89, 237

Gluten 128
 Glutenfreie Mehle 130
 Glutenfreie Nahrungsmittel 130
 Glutensensitivität 129, 158
 GMP-zertifiziert 180
 Goitrogene 120, 123, 124
 Gotu Kola 196
 Guggul (*Commiphora mukul*) 188, 214, 237
 Gut and Psychology Syndrome (GAPS-Diät) 150

H

Hals-Chakra 210, 211
 Haushaltsreiniger 26, 228
 Heilpilze 197
 Heilpilz-Extrakte 82
Helicobacter pylori 81, 87, 88, 160, 239, 242
 Hepatitis C, Hashimoto-Thyreoiditis und 96
 Herpesvirus, Hashimoto und 93
 Homöopathie 215
 Hülsenfrüchte 133, 137, 140, 280
 Humanes Herpesvirus 6 81, 96
 Hydrotherapie 210, 212
 Hypophyse 41, 98
 Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinde-Achse (HPA) 41

I

IgE-Immunantwort 157
 IgG-Immunantwort 157
 Immunantwort
 erworbene 12
 Immunoblot 93
 Indische Wassernabel (*Centella asiatica*) 196
 Indol-3-Carbinol (I3C) 123
 Intervallfasten 48, 84
 In-vitro-Fertilisation (IVF) 99

J

Jod 4, 11, 22, 38, 71, 107, 121, 123, 124, 182, 183, 184, 186, 238, 246
 Jodreiche Lebensmittel 128

K

Kalmegh (*Andrographis paniculata*) 95, 235
 Ketogene Diät 78
 Ketogene Ernährung 150
 Kneipp, Sebastian 211
 Knochenbrühe 127, 246, 277
 Koffein 44, 48, 65, 76, 138, 175, 245
 Kohlenhydratarme Ernährung
 SIBO, bei 86
 Kohlsaft 193
 Kokos-Aminos 246
 Kollagenpeptide 247
 Kombipräparat T4/T3 170
 Kontrast-Hydrotherapie (Wechseldusche) 210
 Körperbelastung 22, 227
 Körpertemperatur, Indikator der Schilddrüsenfunktion, als 6, 233
 Kräuterprotokoll 95
 Kreuzblütlergemüse und Goitrogene 123
 Kropf 7, 11, 136, 248
 Kryptische Antigene 81
 Künstliche Süßstoffe 119, 132, 144
 Kurkuma 126, 132, 135, 141, 226, 231, 248, 256, 270, 276, 281
 Kurzkettige Fettsäuren (SCFAs Short Chain Fatty Acids) 157

L

Lactobacillus reuteri 88
 Lactulose-Atemtest-Set 84
 Laktobazillen 86
 Lavendel 214, 215
 Leaky-Gut-Syndrom 14, 117, 119, 132, 148, 150, 154, 248
 Lebensmittelunverträglichkeiten 157

- Lebensmittelzusatzstoffe 137, 144
 Lebensstil 42, 70, 71, 81, 111, 151
 Risikofaktoren für die Entwicklung
 der Hashimoto-Thyreoiditis 71
 Leber, Entgiftungsorgan primäres 22
 Lektine 133
 Levothyroxin (Synthroid) xii, xiii, 100,
 105, 106, 107, 150, 165, 168, 169,
 185, 216
 L-Glutamin 192
 Liothyronin 170
 LOAEL (lowest observed adverse effect
 level) 19
 Low Dose Naltrexon (LDN) 177
 Low-FODMAP-Diät 149
 SIBO 86
 Low-Level Toxicity of Chemicals\
 No Acceptable Levels?
 (Lanphear) 21
 Low-T3-Syndrom 171
 Luteinisierendes Hormon (LH) 98
 Lyme-Borreliose 81, 91, 92, 93, 217
 Behandlung 93
 Lymphozyten 28
- M**
- Magensäure, zu wenig 160
 Magnesium 57, 121, 196, 246
 Supplementierung 238
 Magnesiumcitrat 196
 Maitake 197
 Maranta arundinacea 249
 Marihuanakonsum 199, 202
 MBI Mindfulness-Based
 Intervention 208
 MBSR (Mindfulness-Based Stress
 Reduction) 208
 Medizinischer Cannabis 200
 Menstruationszyklus 10, 97, 98, 99,
 104, 233, 236, 292
 Methylcobalamin 74, 109, 184
 Methylfolat 74, 109
- Methylierung,
 Autoimmunerkrankungen und 72
 Methylierungszyklus 72
 Methylparaben 34
 Metronidazol, Rifaximin in
 Kombination mit 85
 Mikrobiom 155
 Autoimmungastritis (AIG) 160
 Darminfektionen 160
 Darm, Regulation des
 Immunsystems 156
 Entwicklung des 155
 Lebensmittelunverträglichkeiten 157
 Zöliakie 159
 Mikrobiom des Darms 77
 Milchalternativen 143
 Mobilfunkstrahlung 59
 Molekulare Mimikry 80, 88
 Mönchspfeffer (Vitex agnus-
 castus) 104, 236
 Morbus Basedow 5, 6, 10, 11, 13, 45,
 87, 94, 97, 112, 129, 130, 133, 148,
 157, 202. *Siehe auch* Hyperthyreose
 (Schilddrüsenüberfunktion)
 Yersinia enterocolitica 88
 MTHFR-Gen 22
 Mundhygiene 39
 Mycobakterium tuberculosis 31
 Myo-Inositol 189, 239
 Myrrhe 85, 213, 214, 215
- N**
- N-Acetylcystein (NAC) 82
 Nachtschattengewächse 134, 137, 139,
 143, 158
 NAC (N-Acetylcystein) 239
 Nahrungsmittelallergien 158
 Nebennierenschwäche 43, 45, 49, 228
 Neuro-endokrines Immun-Netzwerk
 (NEI-Netzwerk) 203
 Nichtsteroidale Antirheumatika
 (NSAR) 14

Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität
(NCGS Non-Celiac Gluten
Sensitivity) 129, 158

O

Omega-3-Fettsäuren 101, 102, 109, 113,
118, 126, 190, 237, 246, 248, 260, 268
Omega-6-Fettsäuren 118
Oregano-Öl 85, 89, 90, 91, 239
Osteopathie 199, 213, 215
Osteoporose 171, 173, 174
Östrogen 10, 34, 36, 98, 174
Oxybenzon 34

P

Paleo-Diät 148
Parabene 34
Parasympathische Reaktion 41
Parvovirus 81, 96
Passionsblume (*Passiflora
incarnata*) 194, 239
Pathogene 80, 192
PCBs, Fischen in 119
Perchlorat 35
Perchlorethylen 18
Pestizide 154
Phthalate 18, 32, 33
Phytinsäure 121
Phytocannabinoid 200, 201
Polymorphismus 70
Postpartum-Thyreoiditis (PPT) 112
Praktische Umsetzung 219, 221, 289
Pränatale Vitaminpräparate 108
Pranayama 206, 207
Progesteron 10, 34, 98, 104, 174
Propionat 157
Propylparaben 34
Protein, Blutzuckerkontrolle und 144
Prunus amygdalus 216

Q

Qi 194, 195, 199, 203, 205, 206, 208
Qi Gong 199, 205, 206, 208
Quecksilber, Fisch, in 153

Quecksilberfüllungen 23

R

Radiojodtest 11, 12
Reiki 209
Reishi (*Ganoderma lucidum*) 197, 240
Reizdarmsyndrom (RDS) 17, 83, 121,
149
Reverses T3 (rT3) 7
Reverses T3-Syndrom 172
Rifaximin, SIBO bei 85
Rizinusöl-Wickel 28
Rosengeranie 214
Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) 195, 240
Rosmarinsäure 190, 240
Rot-Ulme (*Slippery Elm*) 180

S

Saccharin 119
Saccharomyces boulardii 88, 90, 91,
240
Schimmelpilz-Empfindlichkeit 24
Schimmelpilz-Syndrom 24
Schisandra (*Schisandra
chinensis*) 195, 240
Schmutzige Gene (Lynch) 73
Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) 127,
132, 134, 249
Selbstfürsorge 49, 204, 211
Selen 71, 111, 113, 181, 187, 188, 189,
223, 225, 229, 239, 241, 256, 266
SIBO. Siehe bakterielle
Überbesiedelung des Dünndarms
Soja 118, 119, 120, 132, 133, 151, 154,
158
Sonnenschutzmittel 30, 34, 35
Stoffwechsel, Bedeutung der
Schilddrüse 4
Sucralose 119
Sumpf-Schwertlilie (*Iris
versicolor*) 196
Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*) 192, 195,
238

T

T3-Hormon 9, 11, 166, 171, 174
 T4-Hormon 7, 9, 11
 Tai Chi 55, 199, 206, 208, 232
 Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) 194, 241
 Tg-Antikörper 9
 THC (Tetrahydrocannabinol) 200
 Thich Nhat Hanh 209
 Thiocyanat 136
 Thyroidea-stimulierendes Immunglobulin (TSI) 11
 Thyroperoxidase (TPO) 87
 Thyroxin. Siehe T4-Hormon
 Thyroxin-bindendes Globulin (TBG) 174
 Titandioxid 35
 Tong-Ren-Therapie 205
 Toxisches Schimmelpilz-Syndrom 24
Toxoplasma gondii 96
 TPO-Antikörper 9, 11, 87, 111, 112, 131, 189
 TPO-Antikörpertest 5, 94
 Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 111, 194, 195, 203, 204, 205, 240
 Tragant (*Astragalus membranaceus*) 235
 Triclosan 31, 228
 Trockenbürsten 27
 Tyrosin 4, 182, 183, 184, 186, 241

U

Ujjayi-Pranayama (siegreiche Atmung) 207
 Ultraschall 12
 Umkehrosmose-Wasserfilter 36
 Umweltfaktoren 69, 77, 180
 Risiko für Hashimoto-Thyreoiditis 71
 Unfruchtbarkeit 33, 97, 109, 122
 Usui, Mikao 209

V

Vasodilatation 211
 Verdauungsenzyme 181, 191, 223
 Vitamin B12 184, 222, 223, 241, 256
 Vitamin C 103, 125, 185, 264
 Vitamin D 35, 71, 74, 75, 110, 181, 186, 223, 225, 229, 242, 268
 Vitamin-D-Bindungsprotein (VDBP) 75
 Vitexin 195, 239

W

Wasserfilter 39, 183
 Wasserstoffperoxid 26, 31, 32
 Wechsellatmung 51, 52
 Weihrauch 214
 Weizenallergie 158
 Wiedereinführungsphase 138
Withania. Siehe *Ashwagandha* (*Withania somnifera*)
 Wobenzym 190, 242
 Wolff-Chaikoff-Effekt 182

X

Xenoöstrogene 34

Y

Yersinia enterocolitica 88
 Yoga 49, 55, 151, 199, 206, 207, 208, 232

Z

Zink 88, 121, 187, 192, 242, 256
 Supplementierung 187
 Zöliakie 129, 149, 158, 159, 185
 Zuckerkonsum 14, 145, 146
 Zuckerrüben 119
 Zytomegalievirus (CMV) 14, 95, 193, 197