

Inhalt

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 1. | Befund und Befinden | 8 |
| 2. | Die Schilddrüse – eine komplexe Steuerung | 10 |
| 3. | Funktionen der Schilddrüse..... | 12 |
| 3.1. | Auswirkungen der Hormonproduktion..... | 13 |
| 3.1.1. | Herz und Kreislauf | 13 |
| 3.1.2. | Stoffwechsel..... | 13 |
| 3.1.3. | Haut und Darm..... | 13 |
| 3.1.4. | „Betriebstemperatur“ | 14 |
| 3.1.5. | Nervensystem | 14 |
| 3.1.6. | Wasserhaushalt | 14 |
| 3.2. | Der Regelkreis..... | 14 |
| 3.2.1. | Im Kopf: Hypothalamus und Hypophyse | 16 |
| 3.2.2. | Am Hals: Die Schilddrüse und die Nebenschilddrüse | 20 |
| 3.2.3. | In der Lendengegend: Nieren und Nebennieren | 20 |
| 4. | Befunde..... | 21 |
| 4.1. | Beschwerden | 21 |
| 4.2. | Untersuchungsmethoden..... | 24 |
| 4.3. | Folgende Werte können bei der Blutuntersuchung bestimmt werden: | 25 |
| 4.4. | Blutwerte falsch oder richtig?..... | 27 |
| 5. | Was wirkt auf die Schilddrüse ein? | 29 |
| 5.1 | Hormone – ein Wechselspiel von Sender und Empfänger 29 | |
| 5.1.1. | Warum vor allem Frauen? Über die Rolle der Geschlechtshormone | 30 |
| 5.1.2. | Schwangerschaft | 31 |
| 5.1.3. | Östrogene | 31 |
| 5.2. | Nervensystem | 32 |
| 5.3. | Umweltgifte | 32 |
| 5.4. | Nährstoffe | 34 |
| 5.4.1. | Antioxidantien | 34 |
| 5.4.2. | Selen | 35 |
| 5.4.3. | Zink | 36 |
| 5.4.4. | Vitamin D | 37 |
| 5.4.5. | Bestrahlungen | 38 |
| 5.4.6. | Infektionen | 38 |

| | | |
|------------|--|-----------|
| 6. | Hashimoto und Schilddrüsen-Unterfunktion: Der Umsatz und die Bilanz | 40 |
| 6.1. | Körperliche Aktivität | 41 |
| 6.2. | Stoffwechsel steigern..... | 42 |
| 6.3. | Ernährung | 46 |
| 6.4. | Energielieferanten..... | 47 |
| 6.4.1. | Kohlenhydrate | 48 |
| 6.4.2. | Eiweiß- Aufbaumaterial und Zweit-Brennstoff | 50 |
| 6.4.3. | Fette – der Langzeit-Brennstoff | 52 |
| 7. | Störungen der Schilddrüsen-Funktion – Das spüren Sie | 53 |
| 7.1. | Schilddrüsen-Unterfunktion | 53 |
| 7.2. | Schilddrüsen-Überfunktion | 57 |
| 7.3. | Morbus Basedow..... | 58 |
| 7.4. | Knoten in der Schilddrüse: Struma | 59 |
| 7.5. | Hashimoto-Thyreoiditis: Eine Entzündung und ihre Folgen.. | 60 |
| 8. | Autoimmunprobleme – der Feind sitzt im Inneren!..... | 61 |
| 8.1. | Wie arbeitet das Immunsystem bei Schilddrüsen-Problemen? | 64 |
| 8.2. | Entzündung/Immunreaktion regulieren! | 65 |
| 9. | L-Thyroxin? | 66 |
| 9.1. | Wirkungen von L-Thyroxin | 67 |
| 10. | Die TCM-Sicht: Die Energetik bei Hashimoto | 69 |
| 10.1. | Zusammenspiel der Organe | 69 |
| 10.1.1. | Leber | 70 |
| 10.1.2. | Herz | 71 |
| 10.1.3. | Niere | 71 |
| 10.1.4. | Milz | 72 |
| 10.1.5. | Lunge | 72 |
| 10.2. | Leitbahnen und Regionen | 74 |
| 10.3. | Welches TCM-Muster könnten Sie bei Hashimoto-Thyreoi- ditis haben? | 76 |
| 11. | Kleine Zungendiagnose | 79 |
| 12. | Konkret – Was ist zu tun?..... | 81 |
| 12.1. | Ziele – Worauf kommt es an?..... | 82 |
| 12.2. | Integrative Medizin | 83 |

| | | |
|---------|--|------------|
| 12.3. | Adaptogene | 85 |
| 12.4. | Homöopathie-Nosoden (Therapien außerhalb der TCM)... | 86 |
| 12.5. | Immunmodulation | 87 |
| 12.5.1. | Spezifische Reiztherapien | 88 |
| 12.5.2. | Lebensweise: Bewegung für das Immunsystem..... | 88 |
| 12.6. | Unterstützung aus der TCM | 90 |
| 12.6.1. | Akupunktur | 90 |
| 12.6.2. | Kräuter | 93 |
| 12.6.3. | Methoden zur Immunbehandlung | 100 |
| 12.6.4. | Checklisten | 113 |
| | Bildnachweis | 124 |
| | Index | 125 |