

5 VORWORT

7 DIE SCHILDDRÜSE – WICHTIG ZU WISSEN

- 8 Kleines Organ, große Wirkung**
- 11 Die Rolle der Schilddrüsenhormone**
- 16 Weitere wichtige Faktoren**

19 KRANKHEITEN UND PROBLEME

- 20 Schilddrüsenerkrankungen und ihre konventionelle Behandlung**
- 22 Die Untersuchung der Schilddrüse**
- 24 Jodmangelkropf**
- 32 Schilddrüsenüberfunktion**
- 36 Schilddrüsenunterfunktion**
- 43 Morbus Basedow**
- 47 Schilddrüsenautonomie**
- 49 Schilddrüsenentzündungen**
- 55 Schilddrüsenprobleme in speziellen Lebensphasen**
- 55 Schwangerschaft, Stillzeit, Wechseljahre und Co.**
- 58 Kinder und Jugendliche: Vorsorge tut not!**
- 59 Wenn man älter wird**

63 NOTWENDIG ZUM LEBEN: JOD

- 64 Den Jodbedarf natürlich decken**
- 66 Lebensmittel, die uns mit Jod versorgen**
- 72 Jodmangel und Jodierung von Lebensmitteln**
- 79 Jodierte Lebensmittel und natürliche Alternativen**
- 85 Gewusst, wie: Jod richtig einnehmen**

93 RICHTIG ESSEN BEI SCHILDDRÜSENPROBLEMEN

- 94 Gewichtig: Der Einfluss der Schilddrüse auf das Körpergewicht
- 95 **Alles, was die Schilddrüse braucht**
- 95 Selen: Auf das gesunde Maß achten
- 99 Eisen ist nicht gleich Eisen
- 105 Vitamin A: Nicht nur für gute Augen
- 109 Vitamin D: Das Sonnenvitamin
- 114 Carnitin bei Schilddrüsenüberfunktion
- 116 Omega-3-Fettsäuren: Ganz besonders wertvoll

- 119 **WAS SONST NOCH SANFT UND NATÜRLICH HILFT**
- 120 Heilkräuter bei leichter Schilddrüsenüberfunktion
- 123 Gemmotherapie bei Schilddrüsenunterfunktion
- 124 Neuraithérapie bei Schilddrüsenunterfunktion
- 126 Magnetfeldtherapie bei Schilddrüsenunterfunktion
- 128 Homöopathie gegen Schilddrüsenbeschwerden

- 131 **LECKERE REZEPTE FÜR DIE SCHILDDRÜSE**

- 138 **ANHANG**
- 138 Lexikon
- 140 Hilfreiche Adressen
- 142 Zum Weiterlesen
- 143 Register