

Inhaltsverzeichnis

Anstelle eines Vorworts – Warum ich mich als Heilpraktiker manchmal schäme und warum ich froh bin, kein Arzt zu sein	9
--	---

Einführung – Die Schilddrüse, das Organ unseres Ausdrucks, und der Weg, wie ich zu ihr kam	14
--	----

TEIL I –

Das Wesen der Schilddrüse und warum sie bei Frauen besonders anfällig ist	21
1 Die verkannte Dirigentin unseres Körpers	23
<i>Die »Brennstoffe« der Schilddrüse</i>	25
<i>Die Hypophyse</i>	27
2 Frauen und Hormone – Eine dramatische Beziehung, vor allem in den Wechseljahren	29
<i>Die Geschlechtsdrüsen – Progesteron und Estradiol</i>	30
<i>Die Nebennieren und Cortisol</i>	31
3 Die Funktionsstörungen der Schilddrüse – Wenn die Dirigentin danebenliegt, spielt das ganze Orchester falsch	35
<i>Hashimoto-Thyreoiditis</i>	38
<i>Morbus Basedow</i>	40
<i>Schilddrüsenknoten</i>	43

TEIL II –

Wie finde ich heraus, ob meine Schilddrüse gesund ist?	49
4 Die Untersuchung der Schilddrüse – Ein Puzzle mit vielen Einzelteilen	51
<i>Anamnese – Das »Erinnern« an das, was einen plagt</i>	51

<i>Die körperliche Untersuchung der Schilddrüse</i>	53
<i>Blutdiagnostik – Der TSH-Wert allein genügt nicht, er ist trügerisch</i>	54
<i>Die wichtigsten Blutwerte für eine ursächliche Therapie</i>	59
<i>Allen Parametern zum Trotz – Der Mensch und sein Befinden steht über der wissenschaftlichen Erkenntnis</i>	62
<i>Körpertemperatur</i>	64
<i>Ultraschall</i>	67
<i>Szintigrafie</i>	70
<i>Die Gewebeprobe – Feinnadelbiopsie</i>	72
<i>Worauf Sie bei der Diagnostik achten sollten</i>	73

TEIL III –

Über Ernährung, Entgiftung und Schilddrüsenextrakt	75
5 Was hilft der Schilddrüse?	77
6 Thyroid statt L-Thyroxin – Nicht für alle, aber für viele eine gute Alternative	79
<i>L-Thyroxin – Das Universalmittel</i>	79
<i>Natürlicher Schilddrüsenextrakt – Was ist das überhaupt?</i>	83
<i>Schilddrüsenextrakt in der Therapie – Wie setze ich ihn ein?</i>	85
<i>Einmal L-Thyroxin, immer L-Thyroxin – Muss man Schilddrüsenhormone ein Leben lang einnehmen?</i>	87
7 Essen für die Schilddrüse – Ist an den vielen Ernährungstipps was dran oder verzichten wir umsonst?	91
<i>Grünkohl und Co. – Bremsen Kohlarten die Schilddrüse?</i>	93
<i>Tofu und Co. – Ist Soja schlecht für die Schilddrüse?</i>	94
<i>Glutenverzicht – und alles wird gut?</i>	97
<i>Sellerie – Hype oder heilsam?</i>	101

<i>Und nun – was soll ich jetzt essen?</i>	104
8 Schilddrüse und Kinderwunsch – Kann ich mit Hashimoto überhaupt schwanger werden?	110
9 Jod – Elixier für Energie oder schädlicher Krankheitsverursacher	113
<i>Was ist Jod und wofür brauchen wir es?</i>	114
<i>Die Lugol'sche Lösung</i>	115
<i>Und was soll ich nehmen?</i>	118

TEIL IV –

Die Therapie der Schilddrüse in den Lebensphasen der Frau	121
10 Umbrüche – Immer eine Herausforderung für die Schilddrüse	123
11 Die Pubertät und die Jahre des Aufbruchs – Ein (winziges) Hormon macht den Anfang	125
<i>Eisenmangel</i>	128
<i>Die Pille als Schilddrüsenbremse</i>	130
12 Die Jahre des Ankommens – Von der Partnerschaft über die berufliche Karriere bis hin zum Kinderwunsch	136
<i>Kinderwunsch – Die vier S: Sperma, Schilddrüse, Stress und Steroidhormone</i>	137
<i>Die Schwangerschaft und die Phase nach der Geburt – Die Zeit des Progesterons</i>	142
<i>Hashimoto-Thyreoiditis – oft nicht (oder zu spät) erkannt</i>	144
<i>Morbus Basedow – Die Kraft eines unterschätzten Organs</i>	153
13 Die Wechseljahre – Altes geht, Neues kommt	162
<i>Die Schritt-für-Schritt-Lösung</i>	165
<i>Fallbeispiele</i>	169
14 Die Seniorinnenzeit – Es wird ruhiger, oder doch nicht?	178

<i>Was braucht die Schilddrüse »im Alter«?</i>	179
<i>Schilddrüsenknoten erkennen</i>	181
15 Ende und Neuanfang – Die Schilddrüsenformel	191
<i>Seien Sie kritisch und denken Sie groß</i>	191
<i>Meine persönlichen Empfehlungen: Tun Sie das, was Ihnen und Ihrer Schilddrüse guttut</i>	196
Literatur	204
Hilfreiche Adressen	205
Anmerkungen	206