



# Elle Russ Paleo für die Schilddrüse

Extrait du livre

[Paleo für die Schilddrüse](#)

de [Elle Russ](#)

Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



<https://www.editions-narayana.fr/b26054>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :

À Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<https://www.editions-narayana.fr>

Les [Éditions Narayana/Unimedica](#) sont spécialisées dans la publication d'ouvrages traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homéopathie tels que [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoukas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

Les [Éditions Narayana](#) organisent des [séminaires spécialisés sur l'homéopathie](#). Des orateurs de renommée mondiale comme [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.

# INHALTSVERZEICHNIS

Danksagung	.....ii
Einleitung	.....vii
<b>KAPITEL EINS</b>	<b>Die Schilddrüse - Ihre Hauptdrüse.....1</b>
<b>KAPITEL ZWEI</b>	<b>Symptome, Ursachen und Diagnose der Hypothyreose.....17</b>
<b>KAPITEL DREI</b>	<b>Schilddrüsenprobleme beheben: Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel.....45</b>
<b>KAPITEL VIER</b>	<b>Mehr über T3 und reverses T3.....87</b>
<b>KAPITEL FÜNF</b>	<b>Paleo-Ernährung/Primal Eating und Bewegung.....109</b>
<b>KAPITEL SECHS</b>	<b>Paleo-Lebensweise und Stressmanagement....169</b>
<b>KAPITEL SIEBEN</b>	<b>Umsetzung von Paleo für die Schilddrüse.....193</b>
<b>KAPITEL ACHT</b>	<b>Schilddrüsen-Erfolgsgeschichten.....207</b>
Schlussfolgerung	.....243
<b>ANHANG I</b>	<b>Ausführlicher Kommentar von Dr. Gary Foresman.....245</b>
<b>ANHANG II</b>	<b>Informationsquellen für eine Paleo-Lebensweise/ Primal Living.....305</b>
Über die Autorin	.....308
Index	.....309
Abbildungsverzeichnis	.....322

# EINLEITUNG

Ich litt insgesamt fünf Jahre meines Lebens an einer nicht diagnostizierten Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) und einer Reverse-T3-Hypothyreose. Leider ist meine Geschichte nicht einzigartig, denn wie Millionen von Menschen mit Schilddrüsenproblemen fand ich keinen Arzt oder Endokrinologen, der ausreichend informiert war, um meine Hypothyreose zu erkennen. Nach zwei elenden Jahren ohne Diagnose nahm ich meine Gesundheit endlich selbst in die Hand und wurde meine eigene Therapeutin. Es war ein beängstigender Zustand, denn ich fühlte mich von der medizinischen Fachwelt und den über fünfzig hoch angesehenen Ärztinnen und Ärzten, mit denen ich gesprochen hatte, im Stich gelassen. Wenn ich in Los Angeles Schwierigkeiten hatte, einen Arzt zu finden, will ich mir gar nicht vorstellen, wie schwer es sein muss, diese Tortur in kleineren Städten durchzustehen.

Als ich mich entschied, die medizinische Sackgasse, in der ich mich befand, zu verlassen, verschlechterte sich mein körperlicher und gesundheitlicher Zustand so schnell, dass ich jeden Tag in absolutem Elend verbrachte, mit über dreißig Symptomen einer Schilddrüsenunterfunktion. Ich versuchte, ganz von vorn zu beginnen und für alle Möglichkeiten offen zu sein. Ich bestellte meine eigene Laborausstattung, kaufte Schilddrüsenhormone aus verschiedenen Internetquellen ohne Rezept und folgte einem ganzheitlicheren Weg zum Wohlbefinden. Und es hat tatsächlich funktioniert. Eine Zeit lang hat es sogar phänomenal gut funktioniert.

2011 traf mich eine zweite Hypothyreose-Diagnose bedingt durch reverses T3 – ein einst seltenes, aber zunehmend häufigeres Schilddrüsenproblem, von dem viele Ärzte nicht wissen, wie sie es diagnostizieren oder behandeln sollen. Zum zweiten Mal innerhalb von zehn Jahren war ich wieder auf mich allein gestellt und musste mich selbst wieder therapieren. Und wieder war ich erfolgreich.

Obwohl ich Schriftstellerin bin (mit dem Schwerpunkt TV und Kino – Hollywood), hatte ich nie die Absicht, ein Buch über die Schilddrüse oder etwas zu schreiben, das mit Gesundheit zu tun hat. Aber überall, wo ich hinkam, traf ich eine Person, die an einer Schilddrüsenunterfunktion litt – ent-

weder nicht diagnostiziert oder mit aktuell erfolgloser ärztlicher Behandlung. Irgendwie landeten wir bei diesem Thema, ohne dass ich danach gefragt hätte. Nachdem ich mit über hundert ehemals Fremden über ihre Schilddrüsenprobleme gesprochen und ihnen Hilfe angeboten hatte, begann es, sich wie eine Berufung anzufühlen. Meine enge Verbindung mit Mark Sisson und der Primal-Blueprint-Bewegung machte mir klar, dass es bei meiner Berufung darum geht, die Herangehensweisen der Paleo-Ernährung bzw. des Primal Living zu integrieren, um die ganzheitliche Heilung verschiedener Schilddrüsenerkrankungen anzuregen, die, offen gesagt, von der medizinischen Fachwelt nicht mit herkömmlichen Mitteln geheilt werden können.

Eines der schlimmsten Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion ist eine schleichende Gewichtszunahme und die Unfähigkeit, überschüssiges Körperfett zu verlieren, trotz aufopferungsvoller Bemühungen um hartes Training und der Einsparung von Kalorien. Nachdem meine Situation mithilfe einer Schilddrüsenhormonersatztherapie verbessert worden war und ich die Herausforderung meiner zweiten Hypothyreose-Diagnose überwunden hatte, versuchte ich es mit allen Ernährungsmethoden und Plänen zur Lebensführung, die es gab – ohne Erfolg. Ich begann, ein weitverbreitetes und äußerst fatales Missverständnis zu glauben, das einige Ärzte an ihre Patienten weitergeben: „Sie haben eine Schilddrüsenunterfunktion, deshalb werden Sie immer mit Gewichtsproblemen zu kämpfen haben.“ Es stimmt zwar, dass selbst Menschen, die auf Schilddrüsenhormonersatz optimiert sind und 99,9 Prozent ihrer Symptome aufgrund der Schilddrüsenunterfunktion überwunden haben, dieses Übergewicht häufig einfach nicht kampflos loswerden, aber es gibt eine Lösung.

Und *Paleo für die Schilddrüse* hat mehr zu bieten als die Fähigkeit, mühelos hartnäckiges Übergewicht loszuwerden. Die Umstellung auf eine Paleo-/Primal-Eating-Lebensweise ist der schnellste und sicherste Weg zur Optimierung des Schilddrüsenhormonstoffwechsels – für alle Menschen mit Schilddrüsenproblemen *und für alle ohne Schilddrüsenprobleme*. Jeder Mensch hat eine Schilddrüse, und als Hauptdrüse des Körpers spielt sie eine entscheidende Rolle bei allen Stoffwechselforgängen. Wenn der Stoffwechsel der Schilddrüsenhormone nicht den Anforderungen entspricht, kann jeder Mensch in eine Spirale der Gewichtszunahme geworfen werden und ist dem Risiko ausgesetzt, eine Reihe schilddrüsenbedingter Gesundheitsprobleme zu entwickeln.

Schilddrüsenunterfunktion, Hashimoto-Thyreoiditis und Probleme mit reversen T3 nehmen zu. Es ist unerlässlich, dass Ärzte, die Patienten mit

Schilddrüsenproblemen behandeln, alles über die neuesten Behandlungsansätze erfahren, um ihren Patienten zu helfen, gesund zu werden. In der Zwischenzeit bin ich überglücklich, Ihnen Hoffnung, Ermutigung und einen detaillierten Plan zur Heilung der Schilddrüsenunterfunktion präsentieren zu können. Und wenn Sie jetzt überfordert sind, wenn Sie sich verloren und verängstigt fühlen und unsicher sind, ob Sie es jemals schaffen werden, dann gehen Sie zu Kapitel 8 und beginnen Sie mit den Geschichten von Menschen, die genau an dem Punkt waren, an dem Sie gerade sind, und die ihren Weg zu Gesundheit und Glück gefunden haben. Dann treffen wir uns wieder bei Kapitel 1 und beginnen auf Ihrer eigenen Reise zu einer vitalen Gesundheit.

In **Kapitel 1** erfahren Sie, wie die Schilddrüse funktioniert und was für Probleme auftreten können.

In **Kapitel 2** erfahren Sie etwas über häufige Symptome und wie Sie Schilddrüsenprobleme richtig diagnostizieren können.

In **Kapitel 3** erfahren Sie mehr über eine mögliche Supplementierung und Optionen für eine Schilddrüsenhormonersatztherapie sowie Dosierungsstrategien.

In **Kapitel 4** erfahren Sie etwas über den sehr ungewöhnlichen Behandlungsansatz der reinen T3-Dosierung, zusammen mit einem selten diskutierten Schilddrüsenproblem namens reverses T3.

In **Kapitel 5** erfahren Sie, wie Ernährungs- und Bewegungsprinzipien des Paleo-/Primal-Eating-Ansatzes die Vitalität und die Optimierung des Schilddrüsenhormonhaushalts unterstützen und den Gewichtsverlust fördern.

In **Kapitel 6** erfahren Sie etwas über Ihre Nebenniere und die Prinzipien der Paleo-/Primal-Eating-Lebensweise und wie diese sich auf den Cortisol- und den Glukosespiegel im Blut auswirken, die eine wichtige Rolle für Ihre Schilddrüsengesundheit spielen.

In **Kapitel 7** lernen Sie, wie Sie Paleo für die Schilddrüse schrittweise in Ihr Leben integrieren.

In **Kapitel 8** finden Sie einige Erfolgsgeschichten von Paleo für die Schilddrüse, darunter auch meine.

In **Anhang I** finden Sie mein Interview mit dem Integrativmediziner (und „Primal-Eating-Doc“) Dr. Gary E. Foresman. Ich bitte Sie dringend, es genau zu lesen, um einen Einblick zu erhalten, wie und warum Ärzte Dinge falsch machen und wie die Gesundheit der Schilddrüse getestet und behandelt werden muss.

In **Anhang II** finden Sie meine bevorzugten Paleo-/Primal-Eating-Quellen zusammen mit anderen Informationsquellen, die Ihnen bei Ihrem Heilungsprozess helfen können.

habe viel Energie, minimale Hormon – oder Stimmungsschwankungen und ein stabiles Gewicht. Ich trainiere immer noch jeden Tag und stemme sogar Gewichte! Meine derzeitige NDT-Dosis beträgt 4 Grain (2 Grain am Morgen und 2 Grain am Nachmittag) statt 3 Grain wie zu Beginn meiner Schwangerschaft. Ich bin so glücklich, dass ich mich so gut fühle! Vielen Dank, Elle!

## Morgans Geschichte

Im Winter 2012, als ich 28 Jahre alt war, begann ich Veränderungen bei meiner Verdauung zu bemerken: Ich fühlte mich jede Nacht super aufgebläht und mir war nach dem Essen einfach allgemein schlecht. Ich ging immer seltener zur Toilette. Und die Verstopfung ... igit! Schrecklich. Ich habe die ganze Zeit gefroren, hatte kalte Hände und Füße. Ich lag im Bett und mein Hintern war dennoch eiskalt. Es war bizarr! Ich arbeitete zu dieser Zeit von zu Hause aus und ich erinnere mich, dass ich nicht aufstehen wollte, so kalt war mir. Ich arbeitete bis elf Uhr im Bett, was lächerlich war, weil ich in Los Angeles lebe und in Chicago aufgewachsen bin, das heißt, 16 °C Außentemperatur hätten mir zu der Jahreszeit warm erscheinen müssen! Ich schlief jeden Nachmittag. Ich bin kein schläfriger oder fauler Mensch: Ich treibe jeden Tag Sport, ernähre mich gesund und surfe drei – bis viermal die Woche. Aber während dieser Zeit war ich immer sehr erschöpft, vor allem gegen 15 Uhr.

Ein paar Dinge geschahen genau zur gleichen Zeit, als diese Symptome auftraten. Ich hatte mir zu Weihnachten einen Termin bei einer naturheilkundlichen Ärztin in San Diego geschenkt und umfassende Untersuchungen zu allem, was man sich vorstellen kann, durchführen lassen: Stuhltest auf Parasiten, Blutuntersuchung auf Mikronährstoffe, DNA-Analyse usw. Ich machte ein Quiz über die Schilddrüse aus einem Buch über verschiedene Gesundheitsprobleme, die man haben kann, und kam zu dem Schluss, dass ich definitiv eine Schilddrüsenunterfunktion habe.

Ich habe mir im Februar Blut abnehmen lassen, im März das Buch gelesen und selbst eine Hypothyreose diagnostiziert, ein paar Monate gewartet und ein Blutbild erstellen lassen, den Stuhltest gemacht, meine Blutbild-Ergebnisse zurückbekommen und einen Folgetermin mit meiner Ärztin vereinbart. Sie bestätigte meinen Verdacht.

*MORGAN – JULI 2014 (Vor der Einnahme von NDT)*

TEST	ERGEBNIS	REFERENZBEREICH
TSH	0,94	(1,80–3,00)
T4	4,10	(6,00–12,00)
T3	75,00	(85,00–205,00)

*Die obigen Werte für T4 und T3 sind keine Ergebnisse für fT4 und fT3, weil ich damals nicht wusste, was die besseren Tests sind. Es ist dennoch deutlich, dass alle Ergebnisse unterhalb des Referenzbereichs liegen.*

Während dieser drei – bis viermonatigen Phase war ich super gestresst, pendelte drei Stunden am Tag (90 Minuten in jede Richtung), nahm in drei Monaten 3,5 Kilogramm zu (das sind etwa 8% meines Körpergewichts, weil ich nur 1,52 Meter groß bin) und wurde depressiv. Ich ernährte mich total gesund, kohlenhydratarm und so weiter, aber das Gewicht wollte sich nicht bewegen. Eine Gruppe meiner Highschool-Freundinnen kam zum Jungesellinnenabschied einer gemeinsamen Freundin in die Stadt, als ich auf meinem Tiefpunkt war: Ich hatte keine Lust auf Gesellschaft (was mir gar nicht ähnlich sieht, ich bin sehr kontaktfreudig), schlief während ihres Besuchs ein und wachte vier Stunden später wieder auf. Etwas stimmte nicht, ich bin eigentlich der geselligste Mensch, den ich kenne.

Ich fing im Juni mit der Einnahme von 1 Grain eines NDT-Präparates an. Im Juli kündigte ich meinen Job. Etwa fünf Wochen nach dem Start der Einnahme und eine Woche nach meiner Kündigung nahm ich in einer Woche ganz von allein über zwei Kilo ab. Im Laufe des nächsten Monats oder so kehrte ich zu meinem natürlichen Gewicht von 45–51 Kilo zurück und hielt dies mühelos drei Monate lang. Ich hatte regelmäßig Stuhlgang, die Angst verschwand und ich fühlte mich nicht gestresst. Ich begann, gesund auszusehen und ein positives Lebensgefühl zu haben.

*MORGAN – SEPTEMBER 2014 (auf NDT)*

TEST	ERGEBNIS	REFERENZBEREICH
TSH	0,029	(0,350–5,500)
Freies T4	0,96	(0,89–1,76)
Freies T3	2,8	(2,3–4,2)

*Dies sind Ergebnisse zu einem Zeitpunkt, als ich erst zwei Monate 1 Grain NDT einnahm – ich habe die „freien“ Werte zu diesem Zeitpunkt testen lassen, man kann sehen, wie das TSH supprimiert wird und die Werte für fT3 und fT4 steigen. Ich fing langsam an, mich besser zu fühlen.*

In den ersten Monaten des Jahres 2015 wurde ich wieder träge. Ich war mir nicht sicher, ob mein NDT-Präparat wirkte und hörte auf, es zu nehmen, um ein persönliches Experiment durchzuführen und zu sehen, ob meine eigene Schilddrüse wieder funktioniert und ihre Aufgabe erfüllt. Wirklich, ich wollte einfach keinen Arzttermin vereinbaren und für weitere Laboruntersuchungen zahlen. Und ich hatte die Ärztin gewechselt und schlechte Erfahrungen mit der Versicherung gemacht. Also ignorierte ich das Problem eine Weile. Gleichzeitig begann ich, in dem Versuch, „wirklich fit“ zu werden und meine Arme zu definieren, dem Rat eines Bodybuilder-Trainers zu folgen. Ich begann, Kohlenhydrate zu essen. Nun, ganze drei Monate und 4,5 Kilogramm später gab ich auf, kontaktierte Elle und ging das Problem an. So schwer war ich seit meiner College-Zeit nicht mehr, als ich reichlich Bier trank und glutenhaltiges Essen verzehrte. Ich war verzweifelt und mein Körper wollte nicht nachgeben. Ich hatte wieder Verstopfung, und wenn ich Stuhlgang hatte, bestand dieser aus steinharten Kügelchen. Elle erläuterte mir meine Optionen und beriet mich, welche Tests ich ihrer Meinung nach durchführen sollte, und siehe da, meine Schilddrüsenhormonwerte waren am unteren Ende des Bereichs. Im Juni 2015 nahm ich also wieder das NDT, aber diesmal begann ich mit ½ Grain und erhöhte dann innerhalb von sechs Wochen auf 1 Grain.

Ehrlich, ich glaube nicht, dass irgendein Arzt jemals meine Schilddrüse optimiert hat. Ich habe bei meinem „Experiment“ viel gelernt, indem ich verglichen habe, wie ich mich fühle, wenn ich nicht auf NDT bin, und wie



*Im Oktober 2014 sieht Morgan großartig aus und fühlt sich auch so.*

ich mich fühle, wenn ich auf Schilddrüsenhormonersatz angewiesen bin. In fast jedem Aspekt meines Lebens gibt es beträchtliche Veränderungen.

Wenn ich das NDT-Präparat einnehme, habe ich ganz natürlich ein stabiles Gewicht in meinem normalen Bereich. Bevor ich im Juni wieder Medikamente einnahm, nahm ich immer weiter zu, ohne dass ein Ende in Sicht war, egal wie viel ich surfte, wie gesund ich mich ernährte oder wie viele Krafttraining-Workouts ich pro Woche einbaute. Sobald ich mit der Behandlung meiner Schilddrüsenunterfunktion begann, drehte sich die Spirale in eine Aufwärtsspirale um und mein Gewicht begann wieder zu sinken. Ich fühle mich mehr wie ich selbst. Ich bin wieder eine leichtherzige, freiheitsliebende Knalltüte.

Vier Wochen, nachdem ich wieder mit der Einnahme von NDT begonnen hatte, dachte ich: „Das ist die normale Morgan!“ So viel leichter und mit viel mehr Spaß! Ich bin sicher, dass weniger Angst und Depressionen etwas damit zu tun haben. Als ich keine Schilddrüsenhormone mehr hatte, war mein Sexualtrieb praktisch nicht mehr vorhanden, aber er kam zurück – Gott sei Dank! Und ich mache keinen Mittagsschlaf mehr. Ich habe den ganzen Tag lang Energie.

Meine Ernährung hat sich nicht verändert, meine Trainingsroutine hat sich nicht verändert, mein Freund hat sich nicht verändert. Ich habe viel mehr Energie, um den ganzen Tag durchzuhalten, als ich vor der Diagnose jemals hatte. Ich werde älter, aber mein Energieniveau steigt. Ich habe mit meiner Ärztin mit verschiedenen Dosierungen experimentiert und nehme derzeit 0,75 Grain NDT, gleich morgens nach dem Aufstehen. Vielen Dank, Elle, für die Paleo-Lösung für die Schilddrüse. Du bist meine „Schilddrüsen-Heldin“!

*MORGAN – AUGUST 2015 (Mit der Einnahme von 0,75 Grain NDT)*

TEST	ERGEBNIS	REFERENZBEREICH
TSH	0,018	(0,450–4,500)
Freies T4	0,97	(0,82–1,77)
Freies T3	3,1	(2,0–4,4)

*Ein Jahr später, auf 0,75 Grain NDT. Mein TSH ist stärker supprimiert und mein freies T3 gestiegen. Ich fühle mich gut, aber habe vor, von meiner Ärztin begleitet, von 0,75 Grain auf 1 Grain NDT umzustellen. Ich habe aber wieder mein Normalgewicht und fühle mich verdammt gut!*

# Index

## **Symbole**

5-HTP (5-Hydroxytryptophan) 178

## **A**

ACTH (adrenokortikotropes Hormon) 171

Adrenalin 25, 65, 171, 175, 288, 298

AGEs (Advanced Glycation End-products) 120

Aktivität, körperliche 160

Akupunktur 200

ALA (Alpha-Linolensäure) 77, 147

Alkohol 154-156

Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 127

Allergien 20, 65, 177

American Academy of Anti-Aging Medicine 246, 263

Anämie

Elles Geschichte 210

Angstzustände 22, 62, 92

AnnieHelpsYou (Webseite) 305

Antikörper 13, 26, 40-41, 274-276, 278, 294, 297, 303

Hashimoto-Thyreoiditis 13

Morbus Basedow 13

Arachidonsäure (AA) 147

Arthritis 115, 146, 296-297

Getreidekonsum und 153

Arzt vii, 3, 31, 45-46, 48-49, 57-58, 77, 80-81, 83-85, 204, 208-210, 213, 227-229, 246-252, 255-257, 259, 261-262, 268-269, 273, 277-279, 281, 285-289, 291, 295, 301-302, 307

Auswahl eines 57

Finden eines vii, 42, 58, 208

informierten 57

Webseiten 307

Indoktrination 248

Rat, ärztlicher 83

T3-Einnahme, ohne ärztliche Betreuung 99

uninformierter 7, 31, 50, 99, 208

Ascorbinsäure (Vitamin C) 77

Autismus-Spektrum-Störung 62, 301

Autoimmunerkrankungen 115, 146, 153, 181, 277-278, 302, 304

Aufwärtstrend 246

Darm, chronisch entzündlicher Zustand 153

Entzündungen 276

Ernährung auf Getreidebasis 113

Zöliakie 278

Autoimmunität 41, 275-276, 278-280, 283-284, 296, 302-303

## **B**

Basaltemperatur 25, 55, 91

Bauchspeicheldrüse 76, 118, 120-121

Insulinresistenz 119

Bewegung 109

Blutzuckerspiegel 159

Cardio-Training chronisches 159

Paleo-/Primal-Lebensweise, bei einer 159

Phase 1 194

Phase 2 195

Phase 3 196

- Beziehungen 182, 186, 258
- Big Pharma 255-256
- Biotin 65
- Blähungen 20, 200
  - Elles Geschichte 213
  - Morgans Geschichte 232
  - Shers Geschichte 230
- Blogs (paleo/primal/low-carb) 306
- Blutdruck 14, 49, 55, 93, 98, 174, 274, 296
  - Cortisol 172
  - hoher 2, 30, 61, 274
    - Coenzym Q10 76
    - Cortisol 173
    - Entzündung 148
    - Hypothyreose 19
    - Insulinresistenz 274
    - Messen 32
    - T3 107
  - Hypothyreose/Reverse-T3-Hypothyreose) 19
  - Insulinresistenz 274
  - Messung, regelmäßige 82
  - niedriger 19
  - Optimierung 81
  - T3 8, 107
- Blutuntersuchung 25, 60, 62, 64, 67, 71
  - Caras Geschichte 240
  - Elles Geschichte
    - Januar 2006 36
    - Juli 2011 39
    - Mai 2009 37
    - November 2005 36
    - September 2010 38
  - empfohlene Tests 26
  - Freies T3 (Trijodthyronin)
    - Laborergebnisse 28
  - Freies T4 (Thyroxin) 27
    - Laborergebnisse 28
- Hämoglobin-A1c-Test (HbA1c) 77
- Hypothyreose 26
- Hypothyreose, bei 25
- Laborergebnisse 27
- Referenzbereiche 27-28, 30, 55, 71, 257
- Reverses T3 38
- supprimierter TSH-Wert 34
- T3-haltiger Hormonersatz, Einnahme vor 54
- Webseiten 307
- Blutuntersuchungen
  - blindes Vertrauen uninformierter Ärzte in die Aussagekraft von 31
- Blutuntersuchung; Hashimoto-Krankheit, Verdacht auf 40
- Blutzucker
  - Alpha-Liponsäure 77
  - Hyperglykämie 173
  - Hypoglykämie 114, 155, 159, 165, 297-298
  - Umwandlung von T4 in T3 12
- Botticelli, Annie 305
- Bowthorpe, Janie 305
- Brain Fog („Nebel im Hirn“ Konzentrationsschwierigkeiten) 19, 59, 62, 66, 89, 200, 213-214, 236-237
- Brain Maker 305
- Breuning, Loretta Graziano 176
- Brownstein, Jeffrey 185, 305
- Buchempfehlungen 305
- B-Vitamine
  - B12 65
    - Umwandlung von T4 in T3 103
  - Folsäure (B9) 65
  - Niacinamid (B3) 65
  - Pyridoxin (B6) 65

- Riboflavin (B2) 65
- Thiamin (B1) 65
- C**
- Calcitonin 10, 46, 277
- Calling in "The One"
  - 7 Weeks to Attract the Love of Your Life 202
- Candida 199
  - Urintest auf organische Säuren 201
- Cardio-Training 12, 103
  - chronisches
    - Shers Geschichte 228
    - regelmäßiges 102
- cassieparks.com (Lebensberatung) 305
- Chirotherapie 200
- Cholesterin 107, 165, 171
- Cholin 65
- CindysTable (Webseite) 307
- CLA (konjugierte Linolsäure) 149
- Coaching 183
- Coenzym Q10 (CoQ10) 76
- Cordain, Loren 124
- Cortisol 172
  - Körpertemperatur 92
  - Stress 159, 173
- Croxton, Sean 306
- CT3M Handbook 306
- D**
- Darmgesundheit 151
- Dejodase Typ 1 11
- Dejodase Typ 2 11
- Depressionen 2, 14, 17-18, 30, 41-42, 62, 65, 70, 72, 76, 80, 88, 104-105, 190, 213
  - Elles Geschichte 263
  - Morgans Geschichte 235
  - Shers Geschichte 226
- DHEA 26, 69-71, 110, 171
- Diabetes 23
  - HbA1c-Test 78, 199
  - Tests auf Typ-2-Diabetes 77
- Diagnose
  - Blutuntersuchungen 30, 209, 229, 248, 251, 272, 280
    - Freies T3 54
    - Freies T4 54
    - TSH-Bluttest 33-34, 209
  - Fehldiagnosen 41
  - Ferritinwert 83
  - Hashimoto-Thyreoiditis 40
    - Antikörpertests 40
  - Hypothyreose 17, 23, 211
    - Referenzbereich 211
  - Nebennierenschwäche 228
  - Referenzbereich 27-28, 31, 36, 40-41, 54-55, 67-68, 71, 73, 212, 255, 260, 267, 280, 285, 303
    - undiagnostiziert 2, 188
- Diät
  - chronische 88
- Diäten 12, 278, 288
  - extreme 88
- DNA
  - Folsäure 65
  - Insulinresistenz 119
  - Methylierung 63
  - Niacinamid (B3) 65
- Dosierung 45
  - B12 64
  - DHEA 71
  - Dosierungsstrategie 52-53
  - Eisen 68
  - Erhöhung
    - langsame 58
    - schnelle 58
  - Jod 75

- Dosierung...
- Magnesium 62
  - maßgeschneiderte 96
  - Mehrfachdosierung 52, 90, 101, 270
    - T3 100-101
  - NDT 49, 97, 99, 214
    - morgens 235, 240
  - optimale 195
  - Reines T3 90, 94
  - Schilddrüsenersatzhormone 32, 55
  - Selen 60
  - T3 ix, 52, 58, 82, 92, 96, 100, 270
  - Vergleich T3 und NDT 99
  - Vitamin D 73
- Durant, John 306
- E**
- EasyPaleo (Webseite) 307
  - Eier
    - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126
    - Omega-3-Fettsäuren 146
  - Einfach ungesättigt Fette 144
  - Eisen 66
    - Umwandlung von T4 in T3, Probleme bei der 12
  - Elles Geschichte
    - Anämie 210
    - Blutuntersuchungen
      - Januar 2006 211
      - November 2005 211
    - Menstruationsstörungen 208-209
    - Polyzystisches Ovarialsyndrom 210
  - Entzündung 21-22
    - Autoimmunität 276
    - Entzündungsprozess 148, 150, 274
    - Enzyme, systemische 201
    - Getreidekonsum 41, 152
      - systemische, chronische 71
      - Vitamin C, hochdosiertes 201
  - Enzyme 154
    - Coenzym Q-10 76
    - Coenzym Q10 60
    - Dejodase 10-11
    - fettverbrennende 121
      - Lipase 120
    - MTHFR-Enzyme 63
    - Schilddrüsenperoxidase 40
      - systemische 201
  - Estradiol 26
  - Every Word has Power 180
- F**
- Falschbehandlung
    - Blutdruck
      - hoher 2
    - Hypothyreose 3
  - Familie 20, 172, 230, 245-246, 258, 297
  - Fasten 156
  - Fat-Burning Man 306
  - FatBurningMan Webseite 306
  - Fehldiagnosen 104
    - Depressionen 104
    - Hashimoto-Thyreoiditis 41
  - Fermentierte Produkte 151
  - Ferritin 26, 66-68, 83, 212-213, 252
  - Fette
    - gesättigte 128, 144-145, 268
    - gesunde
      - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126
    - Omega-6 und Omega-3 146
    - ungesättigte 144
      - einfach 144
      - mehrfach 145

- Fettspeicherung 173
  - Fettverbrenner 112, 114
    - Paleo-/Primal-Eating-Lebensweise, Vorteile nutzen 115
    - Zuckerverbrenner, Umstellung auf 116
  - Fettverbrennungstoffwechsel 130
    - Alkohol 155
    - Blutzuckerspiegel 156, 159, 298
    - Insulinresistenz 294
    - Ketose 197
    - Lipolyse 155
    - T3 102
  - Fibrinogen 201
  - Fibrozystische Brustveränderungen 19
  - Filme 306
  - Finden
    - Arzt, einen informierten 57
  - Fisch
    - EPA und DHA 147
    - Jod 74
    - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 125
    - Omega-3-Fettsäuren 146
  - Fleisch
    - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 125
    - Wildfleisch
      - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 125
  - Folsäure (B9) 65
  - Foresman, Gary E.
    - Ferritin 251
    - Insulinresistenz 254
    - NDT 249
    - Paleo-Lebensweise 250
    - Reines T3 253
    - Reverses T3 (rT3) 250, 258
    - Typ-2-Diabetes 247
  - Freies T3 (Trijodthyronin) 26, 28-29, 36-39, 55, 98, 211, 215, 228-229, 231, 233, 235, 240
    - Blutuntersuchungen 27
  - Freies T4 (Thyroxin) 26, 28-29, 36-39, 54, 98, 211, 215, 228-229, 231, 233, 235, 240
    - Blutuntersuchungen 27
  - Freisetzung von T3, verlangsamte 50
- G**
- GABA (Gamma-Aminobuttersäure) 42
  - Gaia.com 184
  - Geflügel
    - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 125
  - Gehirn 3, 20-21, 53, 58, 66, 96-97, 105-106, 116, 146, 154, 163, 171, 176, 178, 181, 188-190, 212, 292
    - Gehirnchemikalien 63
    - T3 und 104
  - Gemüse
    - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 124
  - Gesättigte Fette 144
  - Geschichte
    - Elle 208
    - Morgan 232
  - Getreide 151, 153
    - Hashimoto-Erkrankung 23, 41
    - Vollkorngetreide 151, 153
  - Gewichtheben 162
  - Gewürze
    - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 127
  - Ghrelin 155
  - Glukoneogenese 164, 172-173

- Glukose
  - Cardio-Training
    - chronisches 159
  - Getreide 152
  - überschüssige 118, 128
  - Zuckerverbrenner 111
- Glutathion 63, 284-285
- Glykogen 119-121, 163
- Gordis, Enoch 155
- Grain Brain 306
- H**
- Haare 19
  - Biotin 65
  - Elles Geschichte 213
  - Haarausfall
    - Hypothyreose 19
    - Zink 76
  - Hashimoto-Erkrankung 21
  - Reines T3 90
  - Schilddrüsenersatzhormone 56
  - Shers Geschichte 226, 230
- Habits of a Happy Brain 176, 306
- Hamilton, Laird 287
- Hämoglobin-A1c-Test (HbA1c) 77
- Hämorrhoiden, Shers Geschichte 227
- Handschrift, unordentliche 20
- Hashimoto-Erkrankung 20, 41, 302
  - Antikörper 294
    - TAK 26, 41
    - TPO-AK 26, 40
  - Behandlung 248, 265
  - Elles Geschichte 247
  - Entzündung 276
  - Fehldiagnosen 41
  - Symptome 21
  - Tests 26, 40
  - Trend, zunehmender 283
- Hay House Radio 184
- Hay, Louise 183
- HbA1c-Test 199
- Herzklopfen 20, 22, 25, 66, 171, 212, 280
- Homocystein 26, 62-63
- Hormon
  - Cortisol 171
- Hormone
  - ACTH (adrenokortikotropes Hormon) 171
  - Calcitonin 10
  - Cortisol 172
  - DHEA 69
  - Funktion 6
  - Ghrelin 155
  - Primal-Eating-Lebensweise (Hormonstoffwechsel) 5
  - Schilddrüse 4
  - Sexualhormone 4, 26-27, 78-79, 102, 210
  - T1 10, 46, 277
  - T2 10, 46, 277
  - T3 7
  - T4 7
  - TSH (Thyreoida-stimulierendes Hormon) 6
    - Suppression 34
- Hülsenfrüchte 151, 153
- Hunt, C. J. 306
- Hydrierungsprozess, partieller 150
- Hypercholesterinämie 274
- Hyperglykämie 173
- Hyperthyreose
  - Morbus Basedow 13
  - Symptome 22
  - Ursachen 13, 25
    - zu viel T3 106
- Hypoglykämie 77, 111, 159
  - Alkoholkonsum 155

Hypophyse 7, 32, 34, 38, 41, 156,  
171, 268  
ACTH (adrenokortikotropes  
Hormon) 171  
Cortisol 172  
TSH (Thyreoida-stimulierendes  
Hormon) 6, 32, 34  
Hypothyreose  
Behandlung 55, 212  
Diagnose 23  
Fehldiagnosen 2  
undiagnostiziert 3  
Falschbehandlung 3, 18  
Jäger- und Sammler-Vorfahren 114  
Symptome 11, 18, 23, 88, 279

## I

Impotenz 76  
Innereien  
Liste mit Paleo-/Primal-Eating-  
Lebensmitteln 126  
Inositol 65  
Insulin 65, 70, 77, 113, 118-121,  
155, 297  
Alpha-Liponsäure (ALA) 77  
Zellverhungerns, Zustand  
des 295  
Insulinresistenz 14, 61, 88, 96,  
114-115, 119-120, 122, 130,  
154, 197, 201, 282, 294, 296-  
297  
Alpha-Liponsäure (ALA) 77  
Bluthochdruck 274  
HbA1c 78, 199  
Tests auf 77  
Insulinsensitivität 121, 128, 146,  
155, 181  
Alpha-Liponsäure (ALA) 77  
HbA1c 199  
Insulinunsensitivität 118

Internet 80, 83, 211, 305  
Paleo-, Schilddrüsen- und Le-  
bensberatung 305

## J

James, Abel 306  
Janie Bowthorpe, A. 306  
Jod 73  
Blutuntersuchung 75  
Dosierung 75  
„Kropfgürte“ 6  
Lebensmittel, jodhaltige 74  
Mangel 74  
Juckende Innenohren 19

## K

Kampf-oder-Flucht-Reaktion 113,  
148, 171-174, 181, 183, 297, 300  
Kartoffeln 110, 124  
Keto Clarity 198, 306  
Ketone/Ketose 130, 196-198  
Klenke, Leslie 306  
Kohlenhydrate  
Phase 1 194  
Phase 2 195  
Phase 3 195  
Phase 4 197  
Typ-2-Diabetes 117  
Zucker- zum Fettverbrenner,  
vom 128  
Körpertemperatur  
Basaltemperatur 24  
erhöhte 92  
gleichbleibende 90  
Hypothyreose 23  
Messen der 25  
niedrige  
Hashimoto-Symptom 21  
Normalwert 23  
T3 zu viel 106

- Kräuter 199  
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 127
- L**
- Laborergebnisse  
 Laborwerte 31, 57, 267, 272, 285, 303  
 Referenzbereiche 29, 36-39, 211, 215, 228-229, 231, 233, 235, 240  
 Vertrauen, blindes 31
- Lamm 60, 125
- Laufen 4, 161
- Leaky-Gut-Syndrom 73, 103, 200, 304
- Lebensmittel  
 Allergien 199  
 Lebensmittelpyramide 113, 261  
 staatliche 113  
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 127  
 Zucker-/Getreidesucht 200
- Leber  
 Glykogen 118  
 Insulinresistenz 119  
 rT3-Produktion 89  
 Umwandlung T4 in rT3 103
- Levothyroxin 46, 100, 264, 266, 290
- Life Coaching 184-185
- Lipase 120
- Lipolyse 155
- LivingLaVidaLowCarb.com 306
- Living La Vida Low-Carb Show, The 306
- Low-Carb Conversations 198
- M**
- Macadamia-Nüsse 145
- Magnesium 60-62, 68, 110, 228  
 Schlaf 178
- Makronährstoffe 117
- Mariendistel 89
- MarksDailyApple.com 117, 122, 305-307
- Medikation 31, 240, 265, 285, 287  
 Möglichkeiten der 267  
 Optimierung der 107  
 Schilddrüsenhormonsubstitution 264
- Meeresfrüchte  
 DHA und EPA 147  
 Jod 74  
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 125
- Mehrfachdosis 52
- Mehrfach ungesättigte Fette 145
- Menstruationsbeschwerden 18-19  
 Alkoholkonsum 156  
 Elles Geschichte 214
- Metabolisches Syndrom 2
- Methylcobalamin 64
- Methylierung 63, 65
- Methylselenocystein 283, 304
- Milchprodukte 127
- Mineralien  
 Eisen 66  
 Jod 73  
 Magnesium 60  
 Mineralstoffmangel  
 Umwandlung von T4 in T3, Probleme bei der 12  
 Selen 59  
 Zink 76
- Mittlere Westen, 6
- Moore, Jimmy 198, 306
- Morbus Basedow 13
- Morgans Geschichte 232
- MTHFR 63
- Muskeln 5, 11, 19-20, 66, 70, 118, 120-121, 148, 161-163

- Gewichtheben 163  
 Glykogen 118  
 Schmerzen 70
- N**
- Nachricht für Schilddrüsenerkrankte, gute 42, 107, 121  
 Nahrungsergänzungsmittel 45, 197  
 5-HTP (5-Hydroxytryptophan) 178  
 Alpha-Liponsäure (ALA) 77  
 B12 64-65  
 DHEA 70  
 Eisen 68  
 Jod 74  
 Magnesium 61  
 Probiotika 151  
 Selen 60  
 Vitamin C 77  
 Vitamin D 71  
 Naltrexon 304  
 Naltrexon (LDN) 304  
 Natural Desiccated Thyroid (NDT) 46  
 Behandlung 47  
 Dosierung 46, 49  
 Reduktion 89  
 Vergleich mit T3 99  
 Einnahme  
 nicht am Morgen einer Blutuntersuchung 54  
 Einnahme, sublinguale 50  
 Geschichte, kurze 48  
 Reines T4 57  
 NDT Natural Desiccated Thyroid (NDT)  
 Laborwerte bei Einnahme 54  
 Nebennieren 14, 20, 25, 30, 58, 64, 69-71, 76-77, 79, 89, 91, 96, 100, 102, 106, 110, 154-155, 158-159, 165, 171-172, 181, 183, 228-229, 258-259, 297, 299  
 Nebennierenschwäche ii, 20, 62, 64, 116, 175, 177, 228, 252, 257, 266  
 Umwandlung von T4 in T3 10  
 Neuropathien (Nervenschäden) 121  
 Niacinamid (B3) 65  
 No Grain, No Pain 306  
 Norepinephrin 171  
 Northrup, Christiane 5, 42, 106  
 Nüsse 61, 146  
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126  
 Omega-6-Fettsäuren 147
- O**
- Obst  
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126
- Öle  
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126  
 Olivenöl 126, 145  
 Omega-6-Fettsäuren 146  
 Omega-3-Fettsäuren 110, 112, 146-149  
 EPA und DHA 147  
 Omega-6-Fettsäuren 146-148  
 Nüsse 147  
 Online-Gruppen für Menschen mit Schilddrüsenproblemen 307  
 Optimierung  
 Dosis, der 57  
 Hashimoto-Patienten, bei 41  
 Medikation, der 107  
 Verhältnisses von T4 zu T3, des 34

Ort, an dem wir die Kontrolle  
haben wollen 286  
Osborne, Peter 306  
Östrogen 50, 69, 171, 282  
Oswald, Yvonne 180

## P

### Paleo

Einwände und Missverständnisse  
zu 164  
Umsetzung für die Schild-  
drüse 193  
Fehlerbehebung 198  
Phase 1 194  
Phase 2 195  
Phase 3 195  
Phase 4 197  
ungesunde Muster ändern 202  
Zuckerverbrennung zur Fettver-  
brennung, von der 115  
Paleo-Ernährung 70, 109, 117,  
130, 164-166, 186, 273, 298  
Paleo-Ernährung/Primal Ea-  
ting viii, 8, 79, 109, 117, 153,  
155, 165, 186  
Alkohol 117  
Fasten 156-157, 194, 197  
Fette  
gesättigte 165  
Glukose 118  
Kohlenhydrate 130  
Lebensmittellisten 128  
Paleo Girl 306  
Paleo-Lebensweise 3, 40, 89, 95,  
100, 111, 115-117, 129, 153,  
164-166, 169, 177, 195, 200,  
202, 204-205, 250, 266, 274-  
275, 292, 294, 296, 302, 305  
Missverständnisse, zur 164

Paleo Manifesto 306  
PaleoPhysiciansNetwork Web-  
seite 307  
Paleo-/Primal-Eating  
Insulinsensitivität 156  
Probiotika 110  
Rezepte 307  
Paleo-/Primal-Eating-Lebens-  
weise ix, 84, 111, 156, 200,  
203, 240, 247, 304  
Einstieg 124  
Gewicht reduzieren 212  
Hypothyreose 29  
Insulinresistenz 78  
Komponenten, vier 116  
NDT 100  
Optimierung des Schilddrüsen-  
hormonstoffwechsels viii  
Phase 1 194  
Sucht/Abhängigkeit 203  
Umstellung von Zuckerverbren-  
ner zum Fettverbrenner 115  
Paleo-/Primal-Eating-Re-  
zepte 307  
Pantothensäure 65  
Paraaminobenzoesäure (PABA) 65  
Parks, Cassie 305  
Perfect Human Diet, The 306  
Perfect Human Diet; The 153, 306  
Perlmutter, David 305-306  
Pharmaunternehmen 30, 48, 254,  
261, 266  
Phase 1 der Umsetzung 194  
Phase 2 der Umsetzung 195  
Phase 3 der Umsetzung 195  
Phase 4 der Umsetzung 197  
Phinney, Stephen D. 198  
Pilates 161-162  
Podcasts 306

- Polyzystisches Ovarialsyndrom 3, 19, 210  
 PCOS 3, 19, 30  
 Primal Blueprint Podcast, The 306  
 PrimalDocs Webseite 307  
 Primal Endurance Podcast, The 306  
 Probiotika 151, 200  
 Protein 129  
   Glukoneogenese 114  
   tierische Produkte 64  
   überschüssiges 114, 130, 164  
 PUFAs – Poly Unsaturated Fatty Acids 145  
 Pyridoxin (B6) 65
- R**
- Recovering with T3 306  
 Referenzbereiche 27, 36  
 Reines T3 52, 55, 57-58, 92, 97-99, 101, 214, 260, 280  
   Blutuntersuchungen 98  
   Dosis 55, 58, 89, 93, 99  
   Dosierungsstrategie 96  
   Einnahme ohne ärztliche Betreuung 99  
   Referenzbereich 55  
   Ursachen angehen, die zugrunde liegenden 89  
   Werte bei Einnahme 54  
 Reis  
   Vollkornreis 153  
 Reproduktionsprobleme 59  
   Alkoholkonsum 156  
 Restless-Legs-Syndrom 61, 66, 68  
   Elles Geschichte 209  
 Reverses T3 87  
 Reverses T3 (rT3) 8, 11-12, 28-29, 38-39, 58-59, 88-90, 92, 97, 99, 101-103, 107, 183, 214-215, 250, 259-264, 278, 282-283, 288, 290-292, 296, 303  
   Behebung des rT3-Problems 89  
   Dosierung 93  
   Stressoren 103  
   Tests 26, 214-215, 259  
   Umwandlung von T4 in T3 23, 88, 93  
   Verhältnis 215  
   Verhältnissberechnung 27, 29  
 Riboflavin (B2) 65  
 Robinson, Paul 306  
 Rohde, Eli 305
- S**
- SAD (Standard American Diet) 145  
 Samen 61, 122, 146-148  
   Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126  
 Schilddrüsenhormonersatztherapie, Optionen für eine ix  
 Schlaf 14, 56, 70, 96, 107, 117, 149, 173, 177-178, 195, 197, 226  
 Schmerzen 121, 278  
 Schokolade  
   Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 127  
 Schweinefleisch 47, 125  
 Schwellung  
   Hypothyreose 21  
 Schwimmen 160  
 Sebring, Lane 153  
 Selbstbefragung 180, 183  
 Selen 59  
   Reverses T3 (rT3) 89  
   Umwandlung von T4 in T3 59  
 Selenoprotein 282-283

- Serotonin 42, 106, 178, 289
    - Urintest auf organische Säuren 202
  - Sexualhormone 27
  - Sexualtrieb 56, 70, 177
    - Morgans Geschichte 235
  - Sisson, Mark ii, viii, 117, 122, 151, 287, 305
    - MarksDailyApple 117
    - The Primal Blueprint 117
  - Sprint-Einheiten 159, 162, 196
  - Standard American Diet (SAD) 145
  - Statine 273
  - Stoffwechsel 14, 64, 66, 92, 120, 155
    - Alkoholkonsum 156
    - Fettstoffwechsel
      - Ernährung, kohlenhydrat- und insulinreiche 113
    - Fettverbrennungsstoffwechsel 8
    - Glukosestoffwechsel 13
    - Proteinstoffwechsel 62
    - Schilddrüsenhormonstoffwechsel 10
      - Paleo-/Primal-Eating-Lebensweise 84, 100
  - T3 102
  - Stoffwechselrate 88
  - Stop the Thyroid Madness 306
  - Stress 171, 177-178
    - Cortisol 172-173
    - Reverses T3 88
    - T3 102
    - Umwandlung von T4 in T3 88
  - Stressbewältigung 177, 245, 274
    - Beziehungen 186
    - Coaching 183
    - Karriere 186
    - Schlaf 177
  - Selbstbefragung 183
  - Stressige Lösungen 190
  - Visualisierung 183
  - Wahrnehmung, Umgang mit unserer 178
  - Stressmanagement 169
    - Nebennierenstress 77
    - Schlaf 177
    - Wahrnehmung, Umgang mit unserer 175
  - StupidEasyPaleo Webseite 307
  - Sublinguale Einnahme 50
  - Sucht 202-203, 240, 299
  - Süßkartoffeln 124
- T**
- The Art and Science of Low Carbohydrate Living 198
  - The Paleo Diet 124
  - The Primal Blueprint 117, 122, 151, 305
  - Transfette 149-150
  - TSH (Thyreoidea-stimulierendes Hormon) 6, 32
    - Suppression 34
  - Typ-2-Diabetes 14, 61, 76-78, 113-115, 117-118, 121, 197, 199
- U**
- Umsetzung von Paleo für die Schilddrüse 194
    - Phase 1 194
    - Phase 2 195
    - Phase 3 195
    - Phase 4 197
    - ungesunde Muster ändern 202
  - Umwandlung von T4 in T3 10-12, 23, 37, 47, 49, 76, 92, 101, 103, 151, 266, 270, 281-282, 301

Faktoren, die die Umwandlung  
verhindern 103  
Probleme bei 12  
Unfruchtbarkeit 2, 14, 30  
Alkoholkonsum 156  
fT3-Werte, niedrige 254  
Hypothyreose 19  
Vitamin B12 62  
Zink 76  
Ungesunde Muster ändern 202  
Urintest auf organische Säuren 201  
Ursachen  
  Hyperthyreose 13, 25  
  Hypothyreose 17, 22

**V**

Versicherung, Erstattung  
  durch 290  
Verstopfung 18, 21, 61, 68, 278  
  Elles Geschichte 213  
  Morgans Geschichte 232  
  Shers Geschichte 227  
Visualisierung 183  
Vitamine 59  
  Vitamin C 68, 77, 110  
  Vitamin D 26, 71-73, 110, 127,  
    259, 293  
Volek, Jeff S. 198

## **W**

Waage 204-205  
Wandern 160  
Werdegang, Autorin der 308  
Wild Diet, The 306  
Wildfleisch 125  
Wildreis 124

## **Y**

You Can Heal Your Life 183

## **Z**

Zellverhungerns, Zustand des 295  
Zigaretten 203  
Zink 76  
Zöliakie 60, 73, 275  
Zucker 65  
  Candida 200  
  Cortisol 173  
  Diabetes 117  
  Zuckersucht 23, 78, 173, 178  
Zuckerverbrenner 111, 113, 115,  
  182, 203, 298-299  
  Hypoglykämie 114, 159, 165  
  Umstellung auf Fettverbrenner 116



Elle Russ

[Paleo für die Schilddrüse](#)

So besiegen Sie  
Gewichtsprobleme und  
Müdigkeit, wenn Ihre Ärzte  
ratlos sind!

336 pages, broché  
sera disponible en 2021



**acheter maintenant**

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et  
un style de vie plus sain [www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)