

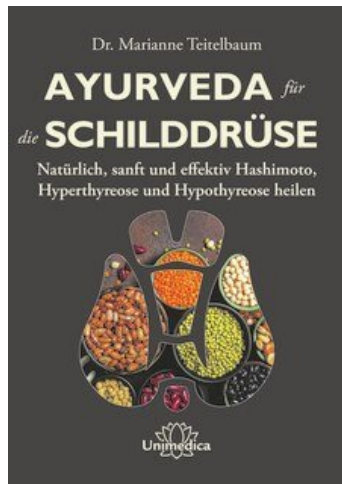


# Marianne Teitelbaum Ayurveda für die Schilddrüse

Reading excerpt

[Ayurveda für die Schilddrüse](#)  
of [Marianne Teitelbaum](#)

Publisher: Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.com/b25255>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:

Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<https://www.narayana-verlag.com>

[Narayana Verlag](#) is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [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](#).

[Narayana Verlag](#) organises [Homeopathy Seminars](#). Worldwide known speakers like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) inspire up to 300 participants.



# Inhalt

	Vorwort von Dr. Anjali Grover	vii
	Danksagung	xi
	Zum Geleit	xiii
<b>EINFÜHRUNG</b>	Traditionelle Heilkunst für ein neues Zeitalter	I
<b>1</b>	Was ist Ayurveda?	7
<b>2</b>	Die Schilddrüse und das Hormonsystem	33
<b>3</b>	Die Grundursachen für Fehlfunktionen der Schilddrüse	49
<b>4</b>	Wechselwirkungen zwischen Schilddrüse und Nebennieren	85
<b>5</b>	Hashimoto-Thyreoiditis: Autoimmunerkrankung der Schilddrüse	103
<b>6</b>	Gallenblasenfunktion und die Schilddrüse	135

<b>7</b>	Ayurvedische Behandlungen für spezielle, durch Schilddrüsenstörung hervorgerufene Leiden	159
<b>8</b>	Ernährung und Alltag für eine gesunde Schilddrüse	185
SCHLUSSBEMERKUNG	Visionäre Medizin	213



Bezugsquellen	217
Literatur	219
Über die Autorin	266
Index	267

# Vorwort

Es ist mein Glück und eine große Ehre, einen Menschen wie Dr. Marianne Teitelbaum zu kennen und mit ihr zu arbeiten. Sie ist ein heller Stern, der Licht in die Dunkelheit der Krankheit bringt und *Heilung und Gesundheit* ihre wahre Bedeutung verleiht.

Als praktizierende Endokrinologin habe ich festgestellt, dass mindestens 50 Prozent meiner Patienten an einer autoimmunen Schilddrüsenerkrankung leiden. Wenn man sich die Bedeutung des Schilddrüsenhormons vor Augen führt, das für die richtige Funktion von praktisch allen Organen unerlässlich ist, kann eine Schilddrüsenerkrankung – wenn sie nicht angemessen behandelt wird – die Lebensqualität eines Menschen drastisch beeinträchtigen. Ich habe häufig erlebt, wie frustriert meine Patienten über die Unstimmigkeit zwischen ihren Symptomen und der Tatsache sind, dass man ihnen sagt, ihr Blutbild sei „normal“. Was sie noch mehr frustriert, ist die Verschreibung von Schilddrüsenmedikamenten für den Rest ihres Lebens, denn sie merken im Laufe der Zeit, dass diese ihnen nicht wirklich helfen. Wir alle werden mit der intuitiven Fähigkeit geboren, zu erkennen, wenn wir nicht im Gleichgewicht sind. Patienten geben sich nicht damit zufrieden, dass die Werte in ihrem Blutbild normal aussehen. Sie wollen sich normal *fühlen*. Sie wollen sich gesund *fühlen*. Sie wollen das harmonische Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele *fühlen*.

Als Ärztin besitze ich die Grundlage einer soliden medizinischen Ausbildung, doch ich will die Patienten nicht nur *behandeln*, sondern sie auch *hören*. In den letzten Jahren habe ich verstärkt nach etwas gesucht, das tiefer geht, ganzheitlicher ist, etwas, das nicht nur die Symptome überdeckt oder behandelt, sondern zum Keim des Problems vordringt. Ich bin über einen Vortrag von Dr. Teitelbaum gestolpert, den sie 2014 gehalten hatte.

Da ich Meditation und Yoga praktiziere, fand ich es faszinierend, dass sie die gesunden Bakterien, die in unserem Verdauungstrakt leben, als *Yoginis* bezeichnete und als Teil des Gehirns unseres Immunsystems einstuft. Sie verknüpfte geschickt die Zusammenhänge zwischen traditioneller Physiologie und der Weisheit des Ayurveda, und *es machte alles Sinn*. Ich fühlte mich, als hätte ich die andere Hälfte des Puzzleteils gefunden. Ich wusste, dass ich sie treffen und von ihr lernen musste und genau das geschah. Tatsächlich kam ich als Patientin zu ihr.

Eines der größten Geschenke im Leben ist eine gute, ausgewogene Gesundheit – und ich glaube, dass wir das allzu oft für selbstverständlich halten. Ich betrachte den Körper gern als einen heiligen Schrein, in dem unsere vielen Organe und Drüsen gut aufgehoben sind, und als ein eigenes Universum. Es ist schon beeindruckend, wie Billionen von Zellen in unserem Körper unermüdlich und harmonisch zusammenarbeiten, selbst wenn wir schlafen, ohne dass wir irgendetwas dazu beitragen, dass dies geschieht. Unser physischer Körper ist ein Werkzeug, ein Instrument, mit dem wir die Welt wahrnehmen und mit ihr interagieren. In seinem ursprünglichen Zustand guter Gesundheit funktioniert der Körper nicht nur richtig, sondern er besitzt auch die angeborene Fähigkeit zu heilen. Doch wir leben in einer Zeit, in der wir unseren Körper zum Limit treiben. Wir scheinen mehr zu tun zu haben als je zuvor, essen schnell und zur falschen Zeit, schlafen nicht genug und zur falschen Zeit, essen praktische, aber hochgradig verarbeitete Nahrung und haben einen sitzenden Lebensstil.

Diese Faktoren tragen zusammengenommen zu einem Teufelskreis der Krankheit bei, in dem der Körper seine angeborene Fähigkeit verliert, im Gleichgewicht zu bleiben. Das Ergebnis ist, dass wir uns mitten in einer ernststen Gesundheitskrise befinden. Chronische Krankheiten wie Diabetes, Herzerkrankungen und Adipositas nehmen in epidemischem Ausmaß zu und beginnen in immer jüngerem Alter. Die Häufigkeit der autoimmunen Schilddrüsenerkrankung, einer weniger bekannten, aber ebenso folgenschweren Erkrankung, ist ebenso im Steigen begriffen. Es gibt viele Theorien darüber, wieso dies so ist, und wir müssen erst noch herausfinden, welche davon sich als plausibel erweist. Es ist jedoch offensichtlich, dass sich die Patienten trotz des wachsenden Angebots an synthetischen und natürlichen Schilddrüsenhormonpräparaten und Medikamenten nicht unbedingt besser fühlen, obgleich sich ihr Blutbild verbessert zu haben scheint.

Das Ayurveda ist ein Medizinsystem, das mehrere tausend Jahre alt ist und seinen Ursprung in Indien hat. *Ayur* bedeutet „Leben“ und *Veda* heißt „Wissenschaft“; mit anderen Worten: Ayurveda ist die Wissenschaft des Lebens. Laut Ayurveda sind Balance und Gesundheit unser natürlicher Zustand und ein Symptom oder eine Krankheit sind die Manifestation einer Abweichung von diesem natürlichen Zustand. Das Schöne an dieser Perspektive ist, dass sie es uns erlaubt, einen Zustand des Ungleichgewichts zu erkennen – also die Wurzel der Krankheit –, bevor er so ernst wird, dass er in unserem Blutbild erkennbar wird. Ayurveda erkennt also den ursprünglichen Balancezustand des Körpers als primäre Verteidigung gegen Krankheit an.

Als ich Dr. Teitelbaum als Patientin aufsuchte, unterhielt sie sich eine Weile mit mir, erkundigte sich nach meiner psychischen und physischen Gesundheit und ging dann in eine heilende, tiefe Stille, als sie meinen Puls analysierte. Durch diese eine energetische und sinnlich wahrgenommene Diagnosetechnik war sie imstande, die Geschichte meiner Körperinnenwelt mit äußerster Genauigkeit wiederzugeben. Dies ging weit darüber hinaus, was das herkömmliche Blutbild angedeutet hatte.

Aus der Perspektive der Schilddrüse behandelt die allopathische Medizin die Symptome der Disbalance. Das Ayurveda konzentriert sich auf die Wurzel – also, *warum kam es zu diesem Ungleichgewicht?* Durch jahrelange Erfahrung und ihr eigenes Verständnis für den Körper und die ayurvedischen Prinzipien hat Dr. Teitelbaum erfolgreich viele Patienten mit Schilddrüsenproblemen behandelt. Ich habe allerlei meiner eigenen Patienten zu ihr geschickt. Ein Großteil hat über Jahrzehnte gelitten, in denen ihre Schilddrüsenenerkrankung nur an der Oberfläche behandelt wurde. Indem sie diese Patienten von Grund auf geheilt hat – weil sie sich auf die Grundursache konzentrierte –, konnte Dr. Teitelbaum die Schilddrüse systematisch und erfolgreich wieder gesund machen.

Liebe Leserinnen und Leser, ich habe daher nur einen Wunsch: Die Schilddrüsenkrankheit kann verheerende und zermürbende Auswirkungen auf unseren Alltag und unsere Lebensqualität haben. Mögen Sie, wenn Sie dieses Buch lesen und Dr. Teitelbaums Fachkompetenz kennenlernen, die Schilddrüse wieder ins Gleichgewicht bringen und dabei eine Reise der Transformation, Befreiung und Heilung erleben.

Ich danke Dr. Teitelbaum aufrichtig für ihr enormes Engagement, ihre Bescheidenheit und ihre Weisheit. Es ist ihre Berufung, zu dienen und zu heilen. In einer Welt, in der Pharmazeutika allgegenwärtig sind, hat sie inspirierenden Mut bewiesen, die uralte Wissenschaft des Ayurveda zum Leben zu erwecken und ihren wahren Wert zu erkennen. Sie ist eine echte Pionierin, die das Heilen wieder zurück zu seinen Wurzeln bringt und uns wieder zu Harmonie und Gesundheit verhilft. Dafür sollten wir alle dankbar sein.

NAMASTE UND OM SHANTI,  
DR. ANJALI GROVER

Die Endokrinologin Dr. Anjali Grover hat sich auf die Behandlung von Diabetes, Schilddrüsenstörungen und anderen hormonellen Störungen und Defiziten spezialisiert. Sie hat einen Bachelor in Wirtschaftswissenschaften vom Barnard College/Columbia University und studierte anschließend Medizin am Stony Brook University Medical Center. Dr. Grover absolvierte ihre Assistenz in Innerer Medizin beim NYU Langone Medical Center und ihre Facharztausbildung am Brigham and Women's Hospital und der Harvard Medical School. Sie arbeitete mehrere Jahre als klinische Endokrinologin am NYU Medical Center und ist aktuell bei der Hackensack Meridian Health Mountainside Medical Group tätig. Sie baut gern ein persönliches Verhältnis zu ihren Patienten auf und bemüht sich, Meditationspraktiken in Gesundheit und Heilung zu integrieren.

## WAS IST DAS IMMUNSYSTEM?

Der Mensch lebt mit Millionen von Bakterien, Viren und anderen Mikroben. Einige dieser Mikroben sind hilfreich für uns oder unsere Umwelt. Andere können uns Schaden zufügen, falls sie in unseren Körper gelangen oder sich über ein normales Maß hinaus vermehren. Das Immunsystem ist unsere Schutztruppe und schützt uns normalerweise vor diesen Pathogenen, indem es sie draußen oder zumindest unter Kontrolle hält.

Das Immunsystem besteht aus zwei Teilen. Der erste Teil bildet die Abwehrmechanismen, mit denen man geboren wird, bekannt als das *angeborene* System. Der zweite Teil, das *adaptive* oder *erworbene* Immunsystem, entwickelt sich, wenn man wächst und in Kontakt mit pathogenen Organismen kommt. Sobald Ihr Immunsystem auf ein bestimmtes Pathogen trifft, behält es dieses in Erinnerung und falls das Pathogen erneut mit Ihrem Körper in Berührung kommt, erkennt Ihr Immunsystem es beim zweiten Mal, was Ihrem Körper erlaubt, schneller zu reagieren, um eine Infektion zu bekämpfen. Masern sind ein gutes Beispiel dafür. Sobald man diese verbreitete Kinderkrankheit bekommen und überstanden hat, besitzt man eine lebenslange Immunität dagegen.

Der angeborene Teil des Immunsystems kommt beim Auftreten eines Antigens in oder am Körper sofort zum Tragen. Ein Antigen ist ein Stoff, der das Immunsystem dazu bringt, Antikörper zu produzieren – das können beispielsweise eine Chemikalie aus der Umwelt, Bakterien, Viren oder Pollen sein. Ihre Haut ist Teil des angeborenen Immunsystems und bildet eine wasserdichte Barriere, die verhindert, dass Pathogene in Ihren Körper gelangen. Die Schleimhäute in Nase und Mund produzieren klebrigen Schleim, der Bakterien und andere Pathogene einfangen kann. Die hochgradig sauren Verdauungssäfte, die vom Magen produziert werden, helfen, viele der Bakterien abzutöten, die über die von uns aufgenommene Nahrung in unsere Systeme eindringen. Selbst der Speichel in Ihrem Mund kann die Menge der dort befindlichen Bakterien und andere Pathogene reduzieren.

Falls Bakterien oder andere Pathogene es schaffen, durch diese erste Verteidigungslinie zu schlüpfen, treffen sie auf eine zweite Verteidigungslinie in unserem Blut (über spezialisierte weiße Blutkörperchen) oder in Chemikalien, die von Ihren Zellen und Geweben ausgeschüttet werden.



Die weißen Blutkörperchen – wie Neutrophile, Lymphozyten, Eosinophile, Monozyten und Basophile – treffen auf Pathogene im Blut. Neutrophile umhüllen und zerstören Bakterien mit speziellen Chemikalien. Eosinophile und Monozyten schlucken Fremdkörper und Basophile erzeugen eine Entzündung.

Eine Entzündung, die auftritt, wenn Ihr Körper Infektionen und Pathogene bekämpft, ist normal. Gewebe, die durch Bakterien, Trauma, Toxine oder Hitze geschädigt wurden, schütten Chemikalien wie Histamin und Prostaglandine aus, die dafür sorgen, dass Blutgefäße Flüssigkeit in die Gewebe abgeben, was eine Schwellung hervorruft. Die Entzündung, die stattfindet, während der Körper eine Infektion bekämpft, ist in Ordnung für gelegentliche akute und kurzzeitige Angriffe. Doch die Probleme fangen an, wenn eine Infektion chronisch wird (wie bei Hefeinfektionen oder einer Dünndarmfehlbesiedlung, DDFB, in Ihrem Darm), zusammen mit einer ungesunden Ernährungsweise, Exposition gegenüber Pestiziden, Schwermetallen und anderen Toxinen oder zu viel Stress. Dann kann unser Immunsystems in einen hyperreaktiven Zustand geraten, der die Grundlage aller Autoimmunerkrankungen ist.

Dieses Kapitel konzentriert sich in erster Linie auf drei spezifische Teile des Immunsystems, die eine essenzielle Rolle bei der normalen Immunfunktion spielen: die Darmflora, die Leber und das Knochenmark. Wenn das Immunsystem gut arbeitet, geht es uns gut. Wenn nicht, kann keine noch so große Menge an Schilddrüsenhormonen die Drüse reparieren und die Gesundheit wiederherstellen.

## DIE DREI TEILE DES IMMUNSYSTEMS

### *Die nützlichen Darmbakterien*

Wenn Babys geboren werden, ist ihr Darm steril und „undicht“, mit kleinen Perforationen in der Darmschleimhaut. Während die Mütter anfangen, ihre Babys zu stillen, beginnen nützliche Bakterien in ihrem Darm zu wachsen. Eine äußerst wichtige Substanz wird in den ersten beiden Tagen des Stillens freigesetzt: Kolostrum, das diese kleinen Löcher im Darm „versiegelt“, sodass wenn die Milch am dritten Tag hindurchfließt,



# 7

## Ayurvedische Behandlungen für spezielle, durch Schilddrüsenstörung hervorgerufene Leiden

Für eine Drüse, die weniger als 30 Gramm wiegt, ist die Schilddrüse ein strenger Zuchtmeister, der Myriaden von Funktionen in unserem Körper durchführt. Sie reguliert den Herzrhythmus, steuert den Stoffwechsel und trägt zu unserer Knochengesundheit bei, um nur einige ihrer Aufgaben zu nennen. Daher hat es weitreichende Folgen, wenn die Schilddrüse krank wird.

In den vorherigen Kapiteln haben wir Techniken und Heilmittel besprochen, um die Grundursachen von Schilddrüsenstörungen anzugehen, das Immunsystem wieder auszugleichen und die Schilddrüse zu stärken. Allerdings bestehen in manchen Fällen die Symptome des Missverhältnisses weiter, selbst wenn man diese Maßnahmen ergriffen hat. Es gibt zahlreiche Naturheilmittel, um diese hartnäckigen Symptome in Angriff zu nehmen. In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit ayurvedischen Behandlungen für Symptome, die man gewöhnlich bei Schilddrüsenunterfunktion und autoimmuner Hashimoto-Thyreoiditis beobachtet.

## HAARAUSFALL/BRÜCHIGE NÄGEL

### ***Bhringaraj***

Bhringaraj (*Eclipta alba*) ist das wichtigste Heilkraut, das im Ayurveda für Haarpflege und -wachstum eingesetzt wird, doch es erhält und regeneriert nicht nur das Haar, sondern auch Zähne, Knochen, Gedächtnis, Sehvermögen und Gehör. Es kann innerlich eingenommen sowie zu einem Öl verarbeitet werden, das auf die Kopfhaut aufgebracht wird. Es ist am besten, Bhringaraj-Öl auf die Kopfhaut aufzutragen und dann (bei warmem Wetter) 20 Minuten in der Morgensonne zu sitzen, um die Follikel zum Haarwachstum anzuregen.

### ***Aloe-Öl***

In Fällen, wo die Kopfhaut durch zu viel Ama visha und Gara visha heiß, juckend und schuppig ist, wird die Verwendung eines kühlenden Aloe-Öls (online erhältlich bei einigen Firmen für ayurvedische Kräuterprodukte) empfohlen. Lassen Sie das Öl 20 Minuten einwirken und waschen Sie es dann mit einem hochwertigen basischen Shampoo (frei von Natriumlaurylsulfat, Paraben, Formaldehyd, Petrochemikalien, gentechnisch veränderten Organismen - GVO, Phosphaten, Ammoniak und Chlor).

### ***Saaten und Nüsse***

Ein Sesam-Mandel-Smoothie sorgt auch für schönes, glänzendes Haarwachstum; das Rezept finden Sie unten. Vergessen Sie nie, dass die Gesundheit des Haars tatsächlich ein Zeichen für die Stärke der Knochen ist. Deshalb müssen Sie zuallererst die Knochen nähren, um dickes, glänzendes Haar zu bekommen. Sesamsamen enthalten eine beeindruckende Menge an Mineralien, die notwendig sind, um die Knochendichte zu erhalten, wie Kalzium, Magnesium, Zink, Phosphor und Mangan. Mandeln sind reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und eine ausgezeichnete Quelle für Kalzium und Magnesium. Sie spielen auch eine sehr wichtige Rolle bei der Knochendichte.

Wenn man die Sesamsamen röstet und mahlt, die Mandeln einweicht und die Mandelhäute entfernt, lassen sich die Nährstoffe in den Zellen am besten verdauen und resorbieren. Die Gewürze in diesem Rezept helfen

auch bei der Verdauung und Aufnahme der Nährstoffe der Mandeln und Sesamsamen, damit sie angemessen im Knochengewebe absorbiert werden können, was dann zu üppigem Haarwachstum führt.

### ☞ *Sesam-Mandel-Smoothie*

10 Mandeln

Etwa 1 Tasse Vollmilch, möglichst Bio

110 g geröstete Sesamsamen

1 MSP gemahlener Kardamom

1 MSP gemahlener Zimt

1 MSP gemahlene Nelken

1 MSP gemahlener Fenchelsamen

1 MSP gemahlener Ingwer

1 MSP Macis (Muskatblüte)

1 MSP gemahlene Muskatnuss

1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Mandeln über Nacht in Wasser einweichen, dann abgießen, waschen und schälen. Die Milch zum Kochen bringen. Die Mandeln mit der heißen Milch in einen Standmixer geben, die übrigen Zutaten hinzufügen und pürieren. Mindestens viermal in der Woche auf leeren Magen trinken.

## UNREGELMÄSSIGER HERZSCHLAG/ARRHYTHMIE

### *Kalzium und Magnesium*

Kalzium lässt das Herz kontrahieren und Magnesium lässt es entspannen, wodurch ein regelmäßiger Rhythmus entsteht. Wenn das Magnesium aufgebraucht wird, schlägt das Herz unregelmäßig. In solchen Situationen empfehlen wir die transdermale Anwendung von Magnesiumchlorid. (Es wird nicht gut verdaut, wenn es oral eingenommen wird und durchläuft das System zu schnell, was Durchfall verursacht.) Zudem raten wir zu bioverfügbaren Formen von Kalzium, wie Korallenkalzium und einer Rezeptur namens *Praval Panchamrit*, eine hochgradig resorbierbare Form von Kalzium. *Praval* heißt „Koralle“ und *panch* bedeutet „fünf“, während *Amrit* dieses Mittel als „Nektar der Götter“ ausweist. Die Rezeptur enthält fünf Quellen von Kalzium: rote Koralle, weiße Koralle, zwei Arten von Perlen und Babyschneckenhäuser. Diese unterschiedlichen Kalziumquellen

# Index

## A

- Abhyanga 52, 254, 260, 262, 265  
Ablagerungsphase 17  
adaptives Immunsystem 106  
Adhipati-Marmapunkt 21  
Aditattwa 12  
adrenokortikotropes Hormon (ACTH)  
    38  
adstringierend 147  
Agni 11–13, 21, 116, 147  
Ahornsirup-Reinigung 73, 133  
Alambusa 21  
Alarmphase 92  
Aldosteron 39, 162  
Alkalinität 127  
Alkohol 15, 112, 133  
allgemeines Anpassungssyndrom (AAS)  
    91  
Aloe-Öl 160  
Alzheimer-Krankheit 124, 137, 245  
Ama 70–73, 114, 160, 186, 202, 207,  
    247  
Amalaki 127, 153, 173  
Ama visha 70, 72–73, 114, 160, 186,  
    202  
angeborenes System 106  
Angst 20, 91, 93, 162, 176  
Ansammlungsphase 17  
Antioxidantien 121, 125–127, 129,  
    205–207  
Apana Vata 110, 133  
Äpfel 115, 147, 153  
Arjuna 162, 165, 254  
Ashoka 164–165, 260  
Ashwagandha 34–35, 123, 131, 133,  
    176, 232, 235, 237, 241, 257,  
    261  
Asthi 18, 24, 256–257  
Asthi shrinkala 172  
ATP (Adenosintriphosphat) 9  
Ausbreitungsphase 17  
Ayu 8, 247, 253, 256, 260  
Ayurveda 7  
    drei Doshas 11  
    Geschichte 7  
    Kapha 13  
    Pitta 13  
    Vata 12  
ayurvedische Kräuter 218, 277

**B**

Babb, R. R. 112  
 Bala 24–25  
 Baldrianwurzel 177  
 Ballaststoffe 65, 203, 209  
 Barnes, Broda O. 34, 90  
 Bauchfett 93  
 Bauchspeicheldrüse 40, 57, 71, 136,  
 139–140, 148  
 Benommenheit 33, 90, 93  
 Betelblatt 166  
 Bhagavata Purana 8  
 Bhasma 59, 61, 162, 257, 259  
 Bheda 17  
 Bhringaraj 160  
 Bhumi Amla 117, 119, 148, 151, 244  
 Bibhitaki 153, 173  
 Birnen 176  
 bitter 146  
 Bittergurke 78  
 Blaubeeren 176  
 Blut 18–20, 22, 24, 36, 38–41, 67, 74,  
 76, 86, 90, 106, 124, 133, 146,  
 173, 175, 187, 197, 213  
 Blutplasma 18–19, 24, 197  
 Bockshornklee 167, 174  
 Bockshornklee Samen 174  
 Bohnen 61, 65, 189  
 Boswellia 253–255, 257–258, 261–  
 262  
 brüchige Nägel 88  
 Buttersäure 192  
 Byrne, Lisa 203

**C**

Candida albicans 68–69, 108  
 Charaka Samhita 8, 16, 19, 192  
 Chiasamen 64, 187  
 Cholecystokinin 150, 249, 251–253

Cholesterin 20, 33, 66, 119, 135, 137,  
 141, 144, 149, 154, 174–175,  
 190–193  
 Ausscheidung von 137  
 Coleus 131, 150, 235  
 Colon-Hydro-Therapie 133  
 Corticoliberin (CRH) 37  
 Cortisol 39, 59, 86, 92, 163, 176, 201,  
 226, 229, 234

**D**

Daikonrettich 76, 78  
 Darmflora 58, 107–108, 115  
 DDFB (Dünndarmfehlbesiedlung) 68,  
 107, 145  
 Dean, Carolyn 169  
 Dehydrierung 176  
 Depression 57, 65, 71, 85, 91, 93,  
 105, 124, 142, 165, 220–221,  
 228, 234–235, 237, 245, 257,  
 259–260  
 DHEA (Dehydroepiandrosteron) 39,  
 236  
 Diabetes 14, 42, 57, 90, 192, 203–  
 204, 223, 225, 235–236, 238,  
 240, 261, 264  
 Dickdarm 71, 136, 153, 186  
 Differenzierungsphase 17  
 Dinacharya 209, 265  
 Dopamin 42, 91, 165, 220–222,  
 232–233, 240  
 Doshas 50  
 Ausgewogenheit aller 14  
 Ausgleich der 14  
 Dosha-Kombinationen 14  
 Reine 14  
 Douillard, John 234, 276  
 Drumstick-Suppe 123  
 Dünndarm 146, 150, 153  
 Durchfall 136, 140, 154, 161, 175,  
 193, 200

**E**

Earthing 53, 229  
 Eierstöcke 40–41  
 Eisen 58–59, 61, 88, 121, 205, 207, 209  
 elektromagnetische Frequenzen (EMF) 10, 22, 77  
 Entgiftung 22, 70, 73, 78, 104, 111–112, 116, 128–129, 144  
 sechs Gemüsesorten zur 78  
 Entzündung 66  
 Entzündungen 39, 56, 66, 72, 110, 116, 119, 131, 137, 191, 200, 202  
 Erholung 51  
 Ernährung 185  
 empfohlene Lebensmittel 189  
 Erschöpfung 50, 52, 85–87, 89–91, 93, 105, 142, 186, 193  
 Erschöpfungsphase 93  
 Erschöpfungsstadium 92  
 Erythropoietin 42  
 Essig 133, 187

**F**

Fasten 20, 117  
 Fehlgeburt 41, 89, 163  
 Fett 18  
 Fette 24, 40, 55, 57, 137–138, 140, 144, 146, 148–149, 166, 168, 173–174, 191, 193–194  
 Fettleber 120, 193  
 fettlösliche Toxine 137  
 Fibromyalgie 24  
 Fischöl 54, 56–57, 138, 144, 149  
 Flaschenkürbis 78, 117  
 Fluorid 74–75  
 follikelstimulierendes Hormon (FSH) 38

Forskolin 235–236, 240–241, 257–259, 261  
 freie Radikale 24, 126, 193  
 Freude xi, 20, 104, 186  
 Frieden 53  
 Fruchtbarkeit 89  
 Früchte 65, 148, 173, 190

**G**

Galle 148  
 Ausschüttung von 173  
 richtige Funktion 146  
 Gallenblase  
 Gallenblasenfunktion 135  
 Gallengriß 54, 138–142, 146, 149–150, 152, 171  
 Gallensteine 140–141, 144, 150–152  
 Gandhari 21  
 Gara visha 70, 73, 77, 114, 160  
 Garcinia 166, 256  
 Gedächtnisverlust 91, 105  
 geheime Leben der Pflanzen, Das (Film) 37  
 gekochte Milch 177  
 gekochte Speisen 53, 148–149  
 Gelenkschmerzen 56, 169  
 Gemüse 153, 189  
 Genmutationen 129  
 gereifte Hartkäsesorten 188  
 Gerste 60, 76, 167, 189  
 Geschwüre 13, 22  
 Getreide 189  
 Gewichtszunahme 50, 105, 142, 146, 165, 192, 204  
 Ghee 192  
 Giftigkeit 204  
 Glukosestoffwechsel 89  
 schlechter 89  
 Glutathion 127–130, 201, 217

Gonadoliberin (GnRH) 37  
 Große Bohnen 188  
 Guduchi 73–74, 117–118, 120–121,  
 129–130, 137, 148, 172, 175,  
 246, 248, 253, 257, 262  
 Guduchi satwa 118, 172

## H

Haarausfall 18, 50, 65, 88, 105, 142,  
 160, 215  
 halber Mung-Dal 78, 189  
 Haritaki 154, 173, 175, 256, 260  
 Hashimoto-Thyreoiditis v, 19, 50, 75,  
 103, 105, 123, 131–132, 159  
 Hastijihva 21  
 Haut 41, 54  
 Hays, Jeff 67  
 heiliger Basilikum 73, 77, 131  
 Hepatitis 112, 119, 121  
 Hering 62  
 Herz 23, 33, 56, 161, 196  
 Herzrhythmusstörungen 91, 162  
 Hoden 39–40  
 hohe Cholesterinwerte 90  
 hoher Blutzucker 90  
 hohes Östrogen 90, 163  
 hohe Triglyceridwerte 90  
 Hormonersatztherapie 149  
 Hormonsystem v, 33, 35–36, 42,  
 51–52, 87, 123, 133, 219, 276  
 humanes Wachstumshormon (hGH)  
 38  
 Hyperaktivität 51, 86, 110  
 Hypoglykämie 90, 93  
 Hypophyse 35, 37–38, 43, 61, 75  
 Hypothalamus 36–38, 43, 226, 228

## I

Ida-Kanal 21  
 Immunsystem 106  
 indische Sarsaparillawurzel 74, 137,  
 174  
 Indravajraabhijanya visha 70, 77  
 Insulinresistenz 90, 192, 204  
 Isoflavone 225, 229

## J

Jatamansi 177, 253, 256, 261  
 Jod 35, 43–44, 58–60, 74, 76, 87  
 Joghurt 43, 58, 64, 68–69, 71, 109,  
 127, 169, 193, 195  
 Joshi, K. S. 194  
 Judy (Fallbeispiel) 33–35

## K

Kahn, Mara 65  
 Kalmuswurzel 177  
 Kälte 91, 138  
 kalte Getränke 138, 149  
 Kalzium 39, 41, 59, 65, 121, 146,  
 160–161, 168–169, 171, 190,  
 202, 205, 207, 209  
 Kampf oder Flucht 40, 91–92  
 Kanchanar 131, 164, 239, 262  
 Kapha-Zeit 209  
 Kauen 149  
 Keimdrüsen 37–38, 40  
 Kitchari 78  
 Kledu 18  
 Klettenwurzel 115–116, 132  
 Knoblauch 109, 133, 187  
 Knochen 18  
 Knochenbrühe 118, 168  
 Knochenmark 18–19, 24, 42, 73–74, 76,  
 104, 107, 111, 113–114, 117–  
 118, 121, 131, 172, 197, 243



Knochenschwund 65, 88  
 Kohl 60, 176, 190  
 Komplikationsphase 18  
 konjugierte Linolsäure (CLA) 167, 192  
 Kopfschmerzen 76, 119, 127, 175  
 Korallenkalzium 161, 169  
 Korianderblätter 69, 76, 122  
 Koriandersamen 72–73, 137, 146,  
 164, 174  
 Körperkanäle (Srotas) 20, 22  
 Krankheitsstadien, die neun 16  
 Kräuter 162  
 Krebszyklus 9  
 Kreuzkümmel 69, 117, 122–123, 125,  
 152, 167  
 Kulthi-Linsen 150–152, 166–167  
 Kürbis 117, 126, 188  
 Kurkuma 116–117, 122–125, 133,  
 147–148, 152, 177, 241  
 Tipps 125

## L

Lachs 62  
 Laktoseintoleranz 194, 199  
 langsamer Stoffwechsel 89  
 Laya 24–25  
 Leaky Gut 108, 192, 243, 245, 247  
 Leber 111  
   ausreichende Gallenbildung 146  
   Hitze in der, abkühlen 115  
   kühlende Gemüse 117  
 leberkühlende Kräuter 117  
 Lecithin 136, 251  
 Lehm packungen 117  
 Leinsamenöl 54, 133, 138, 149, 208  
 Lodhra 164, 261  
 Loma Rondhra 21  
 Löwenzahnwurzel 132

Luft 9–13, 50, 57, 65, 112, 115, 120,  
 136, 175  
 luteinisierendes Hormon (LH) 38

## M

Magen 15, 71, 106, 137, 145, 148–  
 150, 153, 161, 174, 176, 186,  
 198  
 Magnesium 58–59, 86, 150, 160–161,  
 168–170, 190, 205, 209,  
 217, 225, 227, 233–236, 249,  
 251–253, 255–256, 260–262  
 Magnesium Miracle, The 169, 255  
 Majja 18, 24, 256  
 Makrele 62  
 Makrophagen 111, 247  
 Mamsa 18, 24  
 Mandelmilch 199  
 Mandelöl 52  
 Mangelernährung 63–64, 66, 185  
 Mangos 176  
 Manifestierungsphase 17  
 Mankand 117, 119  
 Mariendistel 116, 132  
 Marmapunkte 21  
 Marut 11–12, 21  
 Meda 18, 24, 166  
 Melanie (Fallbeispiel) 103–104  
 Melantonin 177  
 Menopause 56, 258  
 Menstruationszyklus 36, 41, 90,  
 163–164  
 Mikrowelle 9  
 Milch 61, 197, 201  
 Milchprodukte 61, 64, 189, 197  
 Milz 133, 208  
 Mishra, Bhava 8, 120  
 Mishra, Vaidya 120

Mishra, Vaidya Rama Kant 119,  
217–218, 277  
Mond 11  
Moringa 117, 121, 243, 245–248  
Mucuna 165, 257–260  
Mukherjee, Siddhartha 213  
Muskeln 18  
Muttermilch 20, 22, 70, 200

## N

Nachtkerzenöl 138, 149  
Nachtschatten 187  
Nägel, brüchige 88, 160  
Nahrungsergänzungsmittel 10, 34, 73,  
112, 116, 122, 168–170  
Nasya 258, 260  
Natur 7–12, 14–15, 53, 63, 73, 77,  
120, 192, 203, 208–209  
Nebennieren 39  
    Schilddrüse und,  
    Wechselwirkungen 85  
Nebennierenerschöpfung 91–92  
Nebennierenschwäche 91  
Nebenschilddrüsen 39  
Neurotransmitter 9, 11, 19, 42, 87,  
110, 165, 177  
niedriger Blutdruck 93  
Niem 148, 173–174  
Nieren 42  
Nirgundi 253, 255, 262  
Nüsse 60–61, 148, 160, 188, 208–209  
Nussmuse 64, 71, 148, 188, 208  
nützlichen Darmbakterien 104, 107,  
187

## O

Ober, Clinton 53  
Obst 153, 190  
Ödem 91  
Ojas 19–21, 133, 191

Okra 76, 78, 115, 176  
ölbaltige Ernährungsweise 52  
Olivenöl 52, 148, 190–191, 196–197  
Osteopenie 24, 88, 146, 168, 172, 202  
Osteoporose 18, 24, 50, 54, 88, 105,  
146, 168–169, 171–172, 202

## P

Panchakarma 70  
Panchamahabhutas 12  
Parathormon (PTH) 39  
Paribhaashaa 18  
Pashan bheda 150–151  
Patrang 131  
Pestizide 73, 113, 163  
Pfeilwurzel 76  
Pflanzenöle 63, 148, 191, 193  
Pharmazeutika 24, 34, 67, 73, 109,  
112–113, 116, 214, 277  
Phosphor 160, 205, 207, 219, 221  
Pilze 64, 188  
Pingala-Kanal 21  
Pitta-Zeit 209  
PMS (prämenstruelles Syndrom) 93  
Poornata 24–25  
Präbiotika 115  
Prakopa 17  
Prakriti 15  
Prana 9  
    drei Bausteine von 11  
Prana Vata 53–54, 110, 177  
Pranayama 21  
Prasara 17  
Praval Panchamrit 161, 169  
Progesteron 40–41, 90, 163–164  
Prolaktin (PRL) 38  
psychische Belastungen 86  
Pulsdiagnose 16, 23–24, 34, 67, 201  
Punarnava 151, 162, 254, 261

**Q**

Quecksilber 76, 113, 170

**R**

Rakta 18, 24

Ranjaka Pitta 67

Rasa 18, 24

reproduktive Flüssigkeiten 197

Reproduktive Flüssigkeiten 18

Resistenzphase 92

Restless-Legs-Syndrom (RLS) 91

Rezepte

Apfel oder Birne gekocht 191

Chutney mit weißen Mohnsamen  
178

Drumstick-Suppe 122

Gheeherstellung, aufwändige 195

Gheeherstellung, einfache 194

Mandelmilch 200

Masalamischung 125

Sesam-Mandel-Smoothie 161

rheumatoide Arthritis 124

Rhythmus 23–25, 161

Rindfleisch 188

Rogalakshana 18

Rohkost-Ernährung 65

rote Beete 59, 153, 176

rotes Fleisch 188

Routine 23, 51, 209

Rückenmark 110

Ruhe 52–53, 85

**S**

Saaten 52, 60, 115, 126, 148, 160,  
177, 187, 208–209

Salz, Heißhunger auf 93

salzig 146–147

Samprapti Chakra 16

Sanchaya 17

sauer 13, 50, 69, 90, 146, 187

Säurereflux 13, 90, 105, 140, 142, 145,  
152

scharf 13, 15, 50, 146

Schilddrüse 33, 38, 43, 131

Ausgleich von Vata 51

Fehlfunktionen der 49

Nebennieren und,  
Wechselwirkungen 85

Wirkungen auf den Gallenfluss 141

Schilddrüsenfunktion 34, 58–61, 74,  
87–91, 112, 131, 138, 142,  
144, 146, 163, 190, 200

Schilddrüsenchwäche, Symptome von  
88

Schilddrüsenstörungen 16, 128, 159,  
277

Auslöser für 50

ayurvedische Kräuter 119

Schilddrüsenüberfunktion 50, 59, 90

Schilddrüsenunterfunktion 34–35, 50,  
74–75, 86, 89, 104, 141, 159

Schlafenszeiten 51

Schlaflosigkeit 12, 56, 91, 176–177

Schleimrüsterrinde 72, 74, 109, 115,  
151

Schweinefleisch 71, 188

Schwellung, Beine, Fußgelenke und  
Füße, der 91

Schwermetalle 57, 76, 113

Schwingungskanäle (Nadis) 20–21

sechs Geschmäcker 146–147

Selen 58, 60, 205, 209

Selye, Hans 91

Serotonin 20, 42, 87, 222, 259

Sesam-Mandel-Smoothie 160

Sesamöl 52, 197

Shankhpushpi 162, 256, 261

Shastras 8, 10, 185

Shatavari 34, 239

Shilajit 34, 131, 165, 234, 239, 241, 253, 256, 258, 261, 263  
 Shirodhara 255, 257–259, 261–263  
 Shleshaka Kapha 54  
 Shukra 18–19, 24  
 sieben Gewebe 18–19, 24, 88, 114, 197  
 Soja 200  
 Sojaprodukte 64, 71, 188  
 Soma 11–13, 21, 147, 202, 204, 217  
 Soma-Salz 147, 217  
 Sonne 11, 36, 62, 71, 103–104, 130–131, 136, 170–171, 190  
 Sonnenlicht 15, 170, 193  
 Spargel 76, 78, 115, 127, 147, 164  
 Speiseröhre 71, 91, 145, 186  
 Stärke 20–21, 24–25, 160, 168, 205  
 Stillen 37  
 Stresshormone 86, 93, 201  
 Stress of Life, The (Buch) 93, 238  
 subklinische Schilddrüsenbeschwerden 35  
 Sushruta 8, 49  
 Sushruta Samhita 8, 49  
 süß 13, 50, 146–147, 207  
 Süßungsmittel 63, 73, 113, 147, 200, 203–207  
 Swara 11  
 synthetische Schilddrüsenhormone 103

## T

T1 (Monoiodthyronin) 44  
 T2 (Diiodthyronin) 44  
 T3 (Triiodthyronin) 38, 44, 58–60, 66, 68, 75, 86–88, 128, 220, 223–224, 226–228, 230, 236  
 T4 (Thyroxin) 38, 44, 58–60, 66, 68, 75, 86, 88, 128, 220, 223, 226–228, 236

Tagesablauf 209  
 Tagesabläufe 15  
 Tahini 189  
 Tarowurzel 76, 78, 115  
 Taubes, Gary 203  
 TBG (thyroxin-bindende Globuline) 86  
 Tee  
 Cholesterin von, Senkung zur 174  
 Entgiftung, zur von Ama 72  
 Entgiftung, zur von Gara visha 73  
 Entgiftung zu von Ama 72  
 Gallensteine, Auflösung zur 151  
 indischer Sarsaparillawurzel, aus 137  
 Linsen-Tee 151  
 schwere Menstruationsblutung, für 164  
 Teitelbaum, Marianne 276–277  
 Testosteron 38–41, 88, 239  
 Thymus 41, 227  
 Thymusdrüse 41, 113  
 thyreoidea-stimulierendes Hormon (TSH) 37–38  
 Thyreoliberin (TRH) 37  
 Thyreoperoxidase (TPO) 44  
 Toxine 10, 17, 19–20, 22, 24, 55, 68, 70, 73–74, 76, 78, 107, 112–114, 118, 121, 126–127, 136, 143, 151, 167, 172, 186, 188  
 Toxizität 58, 67, 70, 76–78, 170, 204  
 Triglyceride 90, 192, 204, 228, 236  
 Triphala 151, 153, 173, 175, 249–250, 252  
 Tritattwa 12  
 Trockenheit 13, 54, 175–176  
 Trockenpflaumen 59–60, 176  
 Tryptophan 36  
 Tulsi 77, 233, 236

Tyrosin 35, 43–44  
T-Zellen 41, 113

## U

Überessen 149  
Unfruchtbarkeit 93  
unregelmäßiger Herzschlag 161–162

## V

vegane Ernährung 64  
vegetarische Ernährung 59, 65  
verarbeitete Lebensmittel 9  
Verdauungsfunktion, schlechte 89  
Verdauungstrakt 12, 18, 22, 54, 56,  
64, 67, 71, 108, 110–111, 128,  
131, 145, 149, 175, 187, 192,  
199, 202  
Verformungsphase 18  
Vergesslichkeit 85  
Verhütungspillen 22, 68, 110, 144,  
149, 164  
Verletzungen 20, 22, 42, 185  
Verschlimmerungsphase 17  
Verstopfung 13, 23, 63, 105, 136,  
139–140, 142, 154, 173,  
175–176, 200  
Visionäre Medizin vi, 213  
Vitamin A 58, 61, 121, 138, 149, 171,  
229  
Vitamin B12 58, 61–62, 65, 223, 227,  
231  
Vitamin C 126–127  
Vitamin D 33, 41–42, 57, 62, 130–  
131, 136, 170–171, 193, 217,  
219–222, 224–228, 230–231,  
241–242, 244, 247–248,  
254–255

Vitamin E 126, 209, 242  
Vitamin K2 171, 254, 260  
Volumen 24–25  
Vyakti 17

## W

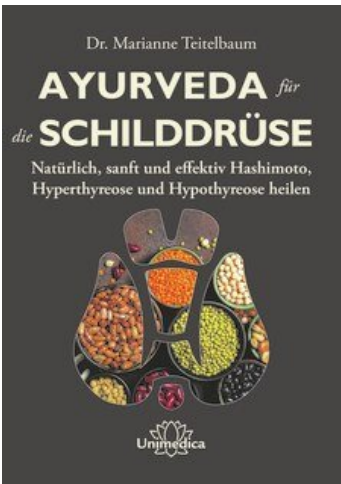
Wachstumsstörungen, Kindern bei 89  
Wasser 9–13, 50, 53–54, 69, 72–75,  
109, 115–116, 118, 120,  
122–124, 132, 135, 137, 140,  
151–152, 161, 164, 166–167,  
172, 174, 176, 191, 197, 200,  
202, 208  
Wassereinlagerungen 14, 162  
Weiße Mohnsamen 177  
Weizen 60, 167, 189  
Winterkürbisse 64, 188

## Y

Yasavini 21  
Yoga 52

## Z

Zellen 125  
Zink 57–59, 61, 160, 205, 207, 209  
Zirbeldrüse 36, 177  
Zucchini 61, 117, 127, 217  
Zucker 167, 194, 203–207, 229  
zu vermeidende Lebensmittel 187  
Zwiebeln 133, 187  
Zytokine 87



Marianne Teitelbaum

[Ayurveda für die Schilddrüse](#)

Natürlich, sanft und effektiv  
Hashimoto, Hyperthyreose und  
Hypothyreose heilen

363 pages,  
will be available 2021



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a  
healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)