

# Dr. Emily Lipinski Die Schilddrüse natürlich heilen

Leseprobe

[Die Schilddrüse natürlich heilen](#)

von [Dr. Emily Lipinski](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b26253>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

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

Tel. +49 7626 9749 700

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

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

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [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](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

---

# Inhalt

---

Einleitung • Der Weg zu einer gesunden Schilddrüse ..... xi

**Teil 1 Die Epidemie der Schilddrüsenerkrankungen:  
Was Sie wissen sollten 1**

Kapitel 1 • Das Einmaleins der Schilddrüse .....	3
Schilddrüsenfunktionsstörungen, Symptome und Diagnose.....	5
Das Immunsystem und die Entwicklung einer Autoimmun-Thyreoiditis (AIT) .....	12
Entzündungen und Autoimmun-Thyreoiditis (AIT) .....	15
Lässt sich eine autoimmune Schilddrüsenerkrankung heilen? ....	16
Kapitel 2 • Giftstoffe.....	18
Schadstoffbelastung des Körpers .....	22
Wie Sie Ihre Belastung senken können .....	25
Ausscheidung und Entgiftung .....	26
Chemikalien und Ihre Schilddrüse .....	30
Was auf mentaler Ebene giftig wirken kann .....	39
Kapitel 3 • Stress .....	40
Die Stressantwort.....	41
Kurzfristiger und langfristiger Stress .....	42
Symptome einer Cortisol-Imbalance (Nebennieren-Fatigue) ....	43
Schilddrüse, Stress und Nebennieren-Fatigue.....	45
Tipps zur Stressbewältigung .....	47
Kapitel 4 • Elektromagnetische Felder (EMF).....	56
EMF-Sensibilität .....	59
Was bedeutet das alles für die Schilddrüse?.....	62
Wie EMF die Heilung der Schilddrüse beeinträchtigen können .....	64
Was können wir tun, um uns vor EMF zu schützen? .....	66

Kapitel 5 • Gene.....	69
Gene, Epigenetik und ihre Schilddrüse .....	69
DNA-Testkits.....	71
Methylierung und Autoimmunerkrankungen .....	72
Tests.....	73
Vitamin D und Autoimmunerkrankungen.....	74
Entgiftung, Gene und Autoimmunerkrankungen .....	76
Individualisierte Medizin und Ernährung.....	77
Eine abschließende Bemerkung zu Gentests .....	79
Kapitel 6 • Infektionen.....	80
Allgemeine pflanzliche und natürliche Heilmittel .....	82
Sibo und Schilddrüsenerkrankungen .....	83
Helicobacter Pylori.....	87
Yersinia Enterocolitica .....	88
Blastocystis Hominis.....	89
Candida Albicans .....	90
Infektionen im Darm und anderswo .....	91
Kapitel 7 • Besondere Umstände: Empfängnis, Schwangerschaft und Wochenbett.....	97
Wie beeinflusst die Schilddrüse die Fertilität?.....	97
Wie steht es mit der subklinischen Hypothyreose? .....	99
Hashimoto und Unfruchtbarkeit.....	99
Nahrungsergänzungsmittel für Fruchtbarkeit.....	100
Schilddrüsenerkrankung während der Schwangerschaft.....	105
Die Zeit nach der Geburt und die Schilddrüse .....	111
Entwicklung einer autoimmunen Schilddrüsenerkrankung nach der Entbindung .....	112
<b>Teil 2      Natürliche Wege zur Heilung der Schilddrüse</b>	<b>115</b>
Kapitel 8 • Die Schilddrüsen-Heildiät.....	116
7 Wichtige Lebensmittel bei Schilddrüsenerkrankungen .....	125
Die Glutenfrage.....	128
Die Schilddrüsen-Heildiät.....	132
Wenn eines Ihrer Ziele Gewichtsabnahme ist .....	144
Ist die Schilddrüsen-Heildiät für vegane und vegetarische Ernährung geeignet?.....	147

	Andere Diäten, die vorteilhaft für die Schilddrüsen- gesundheit sein können .....	148
	Leitfaden für den Lebensmitteleinkauf .....	152
Kapitel 9 •	Halten Sie Ihr Mikrobiom bei Laune .....	155
	Wie der Darm das Immunsystem reguliert .....	156
	Lebensmittelunverträglichkeiten .....	157
	Zöliakie .....	159
	Autoimmungastritis (AIG).....	160
	Für einen gesunden Darm sorgen .....	161
Kapitel 10 •	Was Sie über Medikamente wissen sollten .....	165
	T4-Monopräparat.....	165
	Natürliches getrocknetes Schilddrüsenextrakt (NDT).....	167
	Mit Ndt anfangen oder von T4-Monopräparat auf Ndt umstellen.....	169
	Kombipräparate .....	170
	Synthetische T3-Monopräparate .....	170
	Low-T3-Syndrom und Medikation .....	171
	Beste Medikation bei rT3-Syndrom .....	172
	Tests und Überwachung bei der Einnahme von Schilddrüsenhormonen.....	172
	Messen der Antikörper .....	173
	TSH-Suppression.....	173
	Was es bei der Einnahme von Schilddrüsenhormonen zu beachten gilt.....	174
	Medikamentöse Behandlung der subklinischen Hypothyreose.....	175
Kapitel 11 •	Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmittel.....	178
	Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung der Schilddrüsenheilung einsetzen.....	181
	Nahrungsergänzungsmittel bei Nährstoffmängeln.....	184
	Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmittel zur direkten Verbesserung der Schilddrüsenfunktion.....	186
	Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmittel zur Verbesserung der Umwandlung von T4 in T3 .....	187
	Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmittel zur Senkung der Antikörper.....	189
	Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmittel zur Heilung des Darms.....	191

	Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmittel zur Stressbewältigung.....	193
	Andere Heilpflanzen zur Unterstützung der Schilddrüse.....	196
	Heilpflanzen/Nahrungsergänzungsmittel bei chronischer Erschöpfung .....	197
	Heilpilze.....	197
Kapitel 12 •	Alte und neue Therapien .....	199
	Cannabis und CBD .....	199
	Akupunktur.....	203
	Qi Gong und Tai Chi .....	206
	Yoga und Atemarbeit (Pranayama).....	207
	Achtsamkeitsmeditation.....	208
	Reiki .....	209
	Chakra-Ausgleich .....	210
	Kontrast-Hydrotherapie (Wechseldusche) .....	210
	Hydrotherapie für die Schilddrüse .....	212
	Osteopathie .....	213
	Ätherische Öle und Aromatherapie.....	213
	Homöopathie.....	215
	Bienengift-Therapie.....	217
	Neuer Schilddrüsenfunktionstest .....	217
<b>Teil 3</b>	<b>Praktische Umsetzung</b>	<b>219</b>
Kapitel 13 •	Ihr Plan zur Heilung Ihrer Schilddrüse .....	221
	Phase 2: Meine persönliche Schilddrüsen-Heildiät.....	227
	Überwachung der Schilddrüsenfunktion zu Hause .....	233
Kapitel 14 •	Rezepte .....	243
	Frühstück.....	250
	Brot-Alternativen .....	259
	Milchalternativen .....	262
	Vegetarische Hauptgerichte und Beilagen .....	264
	Fleisch- und Fischgerichte .....	268
	Einfache Snacks .....	278
	Süßigkeiten und Desserts.....	282

Danksagungen .....288

**Anhang** **289**

Anhang A • Tabelle für die Wiedereinführungsphase und  
das Beobachten der Symptome .....290

Anhang B • Messen der basalen Körpertemperatur .....292

Referenzen.....296

Über die Autorin .....329

Stichwortverzeichnis .....330

---

# *Einleitung*

## Der Weg zu einer gesunden Schilddrüse

---

Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich mich fühlte, als bei mir im Alter von 27 Jahren schließlich die Schilddrüsenerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert wurde. Es war ein Mix verschiedener Emotionen: Traurigkeit und Angst davor, den Rest meines Lebens mit einer Autoimmunerkrankung leben zu müssen. Ganz zu schweigen von der lebenslangen Einnahme von Medikamenten und regelmäßigen Arztbesuchen. Auf der anderen Seite empfand ich auch Erleichterung darüber, endlich die Ursache meiner Probleme zu kennen, nach Jahren der Müdigkeit und der Unfähigkeit, trotz einer gesunden Lebensweise abzunehmen.

Meine Erfahrung mit einer Hypothyreose begann lange vor meiner Diagnose. Ich war das Kind, das auf alles reagierte: auf Pollen, Gräser und Staub – um nur einige Auslöser zu nennen. Wenn ich mit Katzen oder Hunden in Kontakt kam, nieste ich innerhalb weniger Minuten und eine halbe Stunde später war mein Körper mit Ausschlag übersät. Ich hatte ein chronisches Ekzem im Gesicht, an den Händen und Beinen. Als ich zehn Jahre alt war, wurde bei mir Asthma diagnostiziert und ich entwickelte zudem chronische Probleme mit Halsentzündungen. Mein Immunsystem hatte offensichtlich Probleme, aber meinem Arzt fiel nichts anderes ein, als mir Antihistamine gegen die Allergien, ein Spray gegen mein Asthma und mehrere Runden Antibiotika gegen meine Halsentzündung zu verschreiben. Ich hatte noch keine Ahnung, dass meine Allergien und mein Asthma zeigten, dass ich ein überreagierendes Immunsystem habe, was später im Leben wahrscheinlich zu einer Autoimmunerkrankung (wie die Hashimoto-Thyreoiditis) führen könnte. Ganz zu schweigen von der Fülle an Antibiotika, denen ich ausgesetzt war, die mein Mikrobiom schädigten und mich somit für Autoimmunerkrankungen anfällig machten.

Als ich noch zur High School ging, war mein Gesundheitszustand ziemlich gut. Als ich jedoch zum Studieren von zu Hause wegzog, weniger selbst gekochtes Essen zu mir nahm, lange aufblieb, zahlreiche Kurse belegte und dadurch eine hohe

entwickelt, bilden sich Antikörper und greifen die Schilddrüse an. Die häufigsten Antikörper, die sich bei der Hypothyreose aufgrund einer Hashimoto-Thyreoiditis bilden, sind Thyreoperoxidase-Antikörper (TPO-AK) und Thyreoglobulin-Antikörper (Tg-AK). Diese Antikörper können eine Schwellung und Schädigung der Schilddrüse verursachen und zu einer Schilddrüsenfunktionsstörung führen.

## Schilddrüsenfunktionsstörungen, Symptome und Diagnose

Nachfolgend finden Sie die sechs wichtigsten Bluttests, die eine unzureichende Schilddrüsenfunktion richtig beurteilen. Die meisten konventionellen Ärztinnen und Ärzte führen nur einen dieser Tests durch. Dies ist mit ein Grund dafür, dass viele Fälle von Autoimmun-Hypothyreose nicht richtig beurteilt werden. Wenn Sie an Symptomen einer Schilddrüsenerkrankung leiden (siehe Seite 6), Ihr TSH-Wert jedoch normal ist, sollten Sie diese anderen Bluttests durchführen lassen. Ich werde auf Marker eingehen, die für verschiedene Schilddrüsenerkrankungen spezifisch sind.

TEST AUF	WAS DER TEST AUSSAGT
Thyroidea stimulierendes Hormon (TSH)	Gibt den TSH-Spiegel im Blut an. Die Konzentration dieses Hormons, das von der Hypophyse ausgeschüttet wird, sollte ansteigen, wenn die Schilddrüsenhormonwerte (T3 und T4) im Körper zu niedrig sind.
Freies T4 (Thyroxin)	Gibt den Blutspiegel des Hormons T4 an, das von der Schilddrüse produziert wird. Das „freie T4“ ist die biologisch aktive Form von T4. Zu wenig T4 kann ein Hinweis darauf sein, dass die Schilddrüse nicht richtig funktioniert oder dass sie hypoaktiv ist.
T3 (Triiodthyronin)	Gibt den Blutspiegel des Hormons T3 an, das in geringen Mengen von der Schilddrüse produziert wird, aber hauptsächlich durch die Umwandlung von T4 in T3 in anderen Geweben, wie Leber und Nieren, entsteht. Zu wenig T3 kann ein Hinweis darauf sein, dass die Schilddrüse nicht richtig funktioniert oder dass sie hypoaktiv ist. Ein zu niedriger T3-Wert kann jedoch auch darauf hindeuten, dass T4 im Körper nicht richtig in T3 umgewandelt wird.
Thyreoperoxidase-Antikörper (TPO-AK)	Gibt die Konzentration von Antikörpern gegen TPO im Blut an. TPO ist ein Enzym, das in der Schilddrüse vorkommt und bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen hilft. Hohe Konzentrationen von TPO-Antikörpern könnten auf eine Schilddrüsenunterfunktion (Hashimoto-Thyreoiditis) hinweisen.
Thyreoglobulin-Antikörper (Tg-AK)	Gibt die Konzentration von Antikörpern gegen Thyreoglobulin im Blut an. Thyreoglobulin ist ein Protein, das von der Schilddrüse gebildet wird. Hohe Konzentrationen von Thyreoglobulin-Antikörpern könnten auf eine Hashimoto-Thyreoiditis oder Morbus Basedow hinweisen.

*Fortsetzung auf der nächsten Seite*



---

## Kapitel 2

# Giftstoffe

---

Die Schilddrüse reagiert äußerst empfindlich auf Giftstoffe. Leider leben wir heute in einer Zeit, in der Giftstoffe buchstäblich überall vorkommen. Ohne darüber nachzudenken, atmen wir sie täglich ein, essen und trinken sie und schlafen jede Nacht auf welchen. Es mag Ihnen vielleicht schwerfallen, das zu glauben, aber es ist wahr.

Fangen wir am Morgen an. Die meisten von uns erwachen, nachdem sie eine Nacht auf einer Matratze geschlafen haben, die mit Chemikalien besprüht und behandelt wurde. Die Laken, in denen wir geschlafen haben, können ebenfalls bestimmte Parfüms und Chemikalien enthalten, je nachdem, mit welchem Waschmittel sie gewaschen wurden. Dann duschen wir und trinken vielleicht ein Glas Wasser, das möglicherweise mit Fluorid und Chlor behandelt wurde und weitere Chemikalien enthält, die in der Wasseraufbereitungsanlage nicht herausgefiltert werden konnten. Haben Sie heute Morgen Ihre Haare gewaschen? Herkömmliche Shampoos und Conditioner enthalten eine Reihe von Chemikalien, die weniger gut für Ihre Gesundheit sind. Ziehen Sie für die Arbeit ein chemisch gereinigtes Outfit an? Wenn ja, dann setzen Sie sich Perchlorethylen aus, einer Chemikalie, die mit einigen nicht so schönen Nebenwirkungen in Verbindung gebracht wird. Die *Internationale Agentur für Krebsforschung* stuft Perchlorethylen als ein wahrscheinliches Humankarzinogen ein, welches das Risiko für Gebärmutterhals- und Speiseröhrenkrebs sowie Non-Hodgkin-Lymphome erhöhen kann. Und was ist mit konventionellem Make-up und Haarspray? Diese Produkte können Parfüms und Phthalate enthalten, die bekanntermaßen schädlich für die Schilddrüse sind und das Hormonsystem durcheinander bringen können. Herkömmliche Deodorants enthalten Aluminium, was gesundheitlich bedenklich ist. Als Nächstes pendeln wir vielleicht zur Arbeit. Ob wir zu Fuß oder mit dem Auto unterwegs sind, wir sind dabei den Abgasen von Fahrzeugen und anderen Luftschadstoffen ausgesetzt, darunter auch potenziellen Pestiziden von Rasenflächen. Wenn wir an unserer Arbeitsstätte eintreffen, setzen wir uns in unser Büro und beginnen unseren Arbeitstag. Aber mit welcher Art von Chemikalien wurde das Büro gestern Abend gereinigt? Wenn Ihr Büro zudem mit Teppichboden

ausgelegt ist, könnten Sie sich noch mehr Chemikalien wie Formaldehyd aussetzen, die häufig in Möbeln und Teppichen zu finden sind. Und ich habe noch nicht einmal die potenzielle Pestizid- und Chemikalienbelastung erwähnt, der wir durch den Verzehr von konventionellen Produkten, schwermetallbelastetem Fisch oder verpackten Lebensmitteln ausgesetzt sein können.

Ich möchte Ihnen keine Angst einflößen oder Sie erschrecken, aber es ist wichtig zu verstehen, wie vielen Chemikalien wir täglich ausgesetzt sind. Es ist schwierig, genau zu quantifizieren, wie viele Chemikalien heute hergestellt werden. Als beste Schätzung können wir uns auf den (US-amerikanischen) *Environmental Protection Act (EPA)* beziehen, ähnlich dem *National Environmental Policy Act (NEPA)*, der durch den *Toxic Substances Control Act (TSCA)* von 1976 mit der Erstellung eines Inventars der in den USA hergestellten Chemikalien beauftragt wurde. Das TSCA erstreckte sich jedoch nicht auf Lebensmittel und Lebensmittelzusätze, Medikamente, Kosmetika, Schusswaffen und Munition, Pestizide, Tabak und „Mischungen“. Nichtsdestotrotz vermittelt es uns eine Vorstellung von der Menge der bei der Produktion verwendeten Chemikalien. Um das erste Chemikalieninventar zu erstellen, verlangte der TSCA von allen Herstellern und Verarbeitern von Chemikalien zwischen 1978 und 1982, diese Chemikalien an die EPA zu melden. In diesem Zeitraum gingen bei der EPA Berichte über etwa 62.000 Chemikalien ein. Das Gesetz verlangte auch, dass der Hersteller bei der Produktion einer neuen Substanz diese der EPA zur Überprüfung vorlegen und in das Verzeichnis aufnehmen musste. Hinzugefügte Chemikalien werden als „neue Chemikalien“ bezeichnet. Von 1982 bis 2012 wurden 22.000 neue Chemikalien in das Inventar aufgenommen. Im Jahr 2018 wies das TSCA-Inventar über 86.000 Chemikalien aus, die für die kommerzielle Produktion und Nutzung in den USA verfügbar waren. Doch das Erschreckendste ist, dass viele dieser Chemikalien in der kommerziellen Verwendung und in unserer Lebensmittelversorgung nie auf ihre Unbedenklichkeit getestet wurden. Obwohl wir allmählich verstehen, dass eine ganze Reihe von ihnen schädlich sein können, werden sie immer noch hergestellt. Und einfach ausgedrückt haben sich die meisten von uns nie viel Gedanken über die Chemikalien gemacht, denen wir ausgesetzt sind, geschweige denn über die gesundheitlichen Auswirkungen, die sie möglicherweise mit sich bringen.

Bei den Chemikalien, die auf ihre Unbedenklichkeit getestet wurden, ermitteln typische Toxizitätsstudien Werte, die als LOAEL (lowest observed adverse effect level – die niedrigste Dosis für beobachtete schädliche Wirkungen) oder NOAEL (no observed adverse effect level – die höchste Dosis, bei der keine schädliche Wirkungen beobachtet werden) bekannt sind. Viele auf dem Markt befindliche Chemikalien sind nicht unbedingt „unbedenklich“, sie werden lediglich auf eine Dosis begrenzt, die von der Wissenschaft als akzeptabel erachtet wird. Das Problem besteht darin, dass sich Chemikalien im Laufe der Zeit bei mehrfacher Exposition viel stärker in unserem Körper anreichern können als die ursprünglich niedrigere Dosis, die als

Biotransformation bezeichnet. Wenn die Leber mit der Belastung durch Giftstoffe und Chemikalien nicht Schritt halten kann, können Symptome auftreten und unerwünschte Wirkungen im Körper verursachen. Je größer die toxische Belastung, desto größer der potenzielle Schaden.

Ist Ihr Körper einer hohen Schadstoffbelastung ausgesetzt?

1. Ich trinke Wasser aus Plastikflaschen. Ja/Nein
2. Ich verwende häufig Plastikprodukte wie Plastikbehälter und Frischhaltefolie, um meine Lebensmittel zu lagern oder abzudecken. Ja/Nein
3. Ich trage oft Kleidung, die chemisch gereinigt wurde. Ja/Nein
4. Ich benutze oft Parfüm und/oder konventionell parfümierte Körperlotions. Ja/Nein
5. Ich esse viel mehr konventionell produzierte Lebensmittel inklusive Fleisch als Bio-Produkte und Bio-Fleisch. Ja/Nein
6. Ich esse regelmäßig Junk Food, wie z.B. Chips, Süßigkeiten, Schokoriegel und/oder Fast Food. Ja/Nein
7. Ich esse oft Fische aus Aquakultur, insbesondere Atlantischen Lachs oder Thunfisch aus Aquakultur. Ja/Nein
8. Ich habe Quecksilberfüllungen in meinem Mund. Ja/Nein
9. Ich benutze täglich fluoridierte Zahnpasta. Ja/Nein
10. Ich wohne in einem Haus, das vor 1978 gebaut wurde. Ja/Nein
11. Mein Haus bzw. meine Wohnung ist oft feucht und/oder es herrscht eine hohe Luftfeuchtigkeit oder ich habe Schimmel im Haus bzw. meiner Wohnung entdeckt. Ja/Nein
12. Ich habe Teppichböden in meinem Haus bzw. meiner Wohnung. Ja/Nein
13. Ich bin in einer Region aufgewachsen, in der häufig Pestizide gespritzt wurden und/oder ich lebe jetzt in einer Region, in der Pestizide erlaubt sind und häufig verwendet werden. Ja/Nein
14. Ich verwende Insektizide in meinem Haushalt und/oder habe einen Vertrag mit einem Schädlingsbekämpfungsunternehmen. Ja/Nein
15. Ich nehme derzeit die Antibabypille oder habe sie früher mehr als 6 Monate lang eingenommen ODER ich nehme häufig Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen ein. Ja/Nein
16. Ich trage konventionelles Make-up. Ja/Nein

### *Zeit in der Natur verbringen*

Dies ist eine weitere wunderbare (und kostenlose!) Aktivität, um Stress abzubauen. Eine kürzlich durchgeführte Studie hat gezeigt, dass der Aufenthalt von nur 20 Minuten in der Natur die Cortisolwerte senkt. Und bei Menschen, die mehr als 20 Minuten in der Natur verbrachten, sanken die Cortisolwerte sogar noch weiter! In der an der Universität Michigan durchgeführten Studie wurden die Probanden gebeten, eine beliebige Tageszeit bei Tageslicht zu wählen, um sich in der Natur aufzuhalten. Die Probanden wählten ihren eigenen Ort, an dem sie mit der Natur interagieren konnten. Während dieser Zeit wurden die Probanden gebeten, die Nutzung sozialer Medien und des Internets zu meiden und keine Anrufe anzunehmen. Sie wurden auch gebeten, sich nicht zu unterhalten oder zu lesen. Sport wurde ebenfalls nicht empfohlen. Das Entscheidende ist, die Natur und die natürliche Umgebung wirklich in sich aufzunehmen – den Himmel, die Bäume oder die Vögel zu beobachten, auch wenn man auf einer Parkbank inmitten einer lauten Stadt sitzt. Wenn Sie in einem kühleren Klima leben, ist diese Aktivität ebenfalls möglich, erfordert aber vor allem an kalten Tagen warme Kleidung.

**Mark**, ein 43-jähriger leitender Angestellter, kam in meine Praxis und wusste, dass er an seiner Stressreduzierung arbeiten musste. Sein Blutdruck war auf einem Allzeithoch, er hatte in den letzten zwei oder drei Jahren über 9 Kilogramm zugenommen, er hatte täglich Kopfschmerzen und war ständig angespannt. Darüber hinaus hatte seine Ärztin ihm mitgeteilt, dass seine Schilddrüsenhormonwerte in letzter Zeit etwas außerhalb der Norm gelegen hätten und er diese in vier bis sechs Wochen erneut testen lassen müsse. Aufgrund seines fordernden Jobs brauchte er einige Lösungen zur Stressreduktion, die in sein geschäftiges Leben passen müssten. Er wollte keinesfalls Medikamente einnehmen. Auch Nahrungsergänzungsmittel gefielen ihm nicht. Ich bat Mark, sich zu verpflichten, in seiner Mittagspause 25 Minuten lang die Natur zu beobachten: Auf einer Parkbank zu sitzen, sich auf eine Grasfläche in dem kleinen Park in der Nähe seines Arbeitsplatzes zu legen oder einfach einen kleinen Spaziergang zu machen, dabei die Wolken zu beobachten und den Sonnenschein auf seinem Rücken zu spüren. Allerdings musste er sein Mobiltelefon entweder im Büro lassen oder es für die Dauer seiner „Naturzeit“ ausschalten. Einen Monat später konnte Mark nicht glauben, welche dramatischen Auswirkungen eine so kleine Maßnahme auf seine Gesundheit hatte. Sein Blutdruck war bereits gesunken, er schlief nachts

### Umwelt- und Lebensstil-Risikofaktoren für die Entwicklung der Hashimoto-Thyreoiditis

---

1. Zu hohe Aufnahme von Jod
2. Zu geringe Aufnahme von Selen
3. Niedrige Aufnahme von Vitamin D
4. Belastung durch Umweltschadstoffe wie PCBs und Zigarettenrauch
5. Virale und/oder bakterielle Infektionen
6. Belastung durch bestimmte pharmazeutische Arzneistoffe, wie zum Beispiel Amiodaron und Lithium
7. Stress
8. Belastung durch Strahlung
9. Therapie mit Zytokinen (zur Behandlung einiger Krebsarten und Viren)

## DNA-Testkits

Wir leben heute in einer Welt, in der Gentests leicht verfügbar sind. Viele Unternehmen bieten Gentests an, ohne dass Sie dazu eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen müssen. Aber es gibt etwas zu beachten. Durch meine eigenen Studien und Gespräche mit Mansoor Mohammed, der in Molekulargenetik und Immunologie promoviert hat, habe ich gelernt, dass das Testen einzelner Gene nur nominell vorteilhaft ist. Es ist viel wirkungsvoller, die Gene in Zusammenhang mit den Entstehungswegen zu betrachten.

Zwei zelluläre Wege, der Methylierungs- und der Vitamin-D-Synthese-Weg, sind an der Entwicklung der Hashimoto-Thyreoiditis beteiligt. In den letzten Jahren haben viele Forscher und Genetiker Variationen in unseren Genen untersucht, die als Einzelnukleotid-Polymorphismen (SNP – Single Nucleotide Polymorphisms) bekannt sind. Viele dieser SNP führen zu keinerlei Veränderungen oder medizinischen Auswirkungen, aber einige SNPs können einen beträchtlichen Unterschied in unserer Gesundheit bewirken. Das Verständnis Ihrer eigenen SNPs bei der Methylierung und der Vitamin-D-Synthese kann Aufschluss darüber geben, wie Ihr Körper entgiftet, Vitamin B12 und Folat absorbiert sowie Vitamin D aufnimmt und verarbeitet. Wenn Sie außerdem feststellen, dass diese Wege nicht optimal funktionieren, können Sie die Umgebung der Gene durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln verändern, um bestimmte Risiken, die mit den SNPs verbunden sind, zu verringern. Es kann Ihnen auch Informationen darüber liefern, welche Form der Supplementierung für Sie am besten geeignet ist und wie lange Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen sollten. Das Testen und Verstehen der genetischen Pfade kann auch Orientierungshilfen

## Die Schilddrüsen-Heildiät

Bevor Sie sich mit den Besonderheiten der Schilddrüsen-Heildiät befassen, berücksichtigen Sie, dass Sie ganz allgemein die folgenden Lebensmittel entweder in Ihre Ernährung aufnehmen oder streichen sollten. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 134. Wenn Sie nur einige grundlegende Änderungen hinsichtlich Ihrer Ernährung vornehmen möchten, ist es hilfreich, sich an diese Richtlinien zu halten.

<b>LEBENSMITTEL, DIE GUT SIND FÜR DIE SCHILDDRÜSE: IN GROSSZÜGIGEN MENGEN ESSEN</b>	<b>LEBENSMITTEL, DIE SCHLECHT SIND FÜR DIE SCHILDDRÜSE: MEIDEN, UM DIE SCHILDDRÜSENFUNKTION ZU VERBESSERN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wild gefangener Fisch</li> <li>• Obst und Gemüse (so viel wie möglich in Bio-Qualität)</li> <li>• Frischer Ingwer und Kurkuma</li> <li>• Natives Olivenöl extra</li> <li>• Knochenbrühe</li> <li>• Schwarzkümmel (<i>Nigella sativa</i>)</li> <li>• Brennnessel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maissirup mit hohem Fruktosegehalt (HFCS)</li> <li>• Chemisch behandelte Transfette (alles, was „zum Teil gehärtete Pflanzenfette“ auflistet)</li> <li>• Pflanzliche Öle und einige Saatenöle: Soja-, Distel-, Raps-, Mais- und Sonnenblumenöl</li> <li>• Genetisch veränderte Lebensmittel (GVO)</li> <li>• Künstliche Süßstoffe</li> <li>• Zuchtfisch</li> <li>• Fleisch und Wurst von Tieren aus konventioneller Haltung</li> <li>• Soja</li> <li>• Milchprodukte (insbesondere von Tieren aus konventioneller Haltung)</li> <li>• Carrageen</li> <li>• Gluten</li> </ul>

**HEILUNGS-TIPP:** Vergessen Sie nicht, dass Nahrung Medizin ist. Wenn Sie nahrhafte, nährstoffreiche, gesunde Lebensmittel konsumieren, denken Sie daran, wie die Nährstoffe in diesen Lebensmitteln Ihrem Körper, Ihrem Immunsystem und Ihrer Schilddrüse helfen.

Die Schilddrüsen-Heildiät entwickelte sich aus den Prinzipien der Autoimmun-Paleo-Diät (AIP). Wie die AIP-Diät hat die Schilddrüsen-Heildiät einen spezifischen Fokus auf einem hohen Nährstoffgehalt und vermeidet Lebensmittel, die Entzündungen verursachen oder das Leaky-Gut-Syndrom auslösen könnten. Studien haben gezeigt, dass andere Getreidesorten, nicht nur Gluten, die intestinale Permeabilität beeinflussen können, ebenso wie Zucker, Alkohol, Fertigprodukte und Substanzen, die

## Maniokmehl und Schilddrüsenerkrankungen

Maniokmehl ist ein wunderbarer glutenfreier (und getreidefreier) Backersatz. Es wird aus der Maniokwurzel hergestellt, die an vielen tropischen Orten auf der ganzen Welt zu finden ist. Aufgrund bestimmter Substanzen, die im Maniokmehl enthalten sind (ein cyanogenes Glycosid, das zu Thiocyanat metabolisiert werden kann, um genau zu sein), wurde es jedoch verdächtigt, eine Ursache für eine Schilddrüsenschwellung und einen Kropf zu sein. Die Forschung hat dies bisher nicht bestätigt, dennoch schlage ich vor, Maniok in Maßen zu essen (nicht mehr als fünf Portionen pro Woche).

<b>PHASE 1: IN MODERATEN MENGEN ESSEN</b>	
Süßstoffe	Agave, Kokosblütenzucker, Datteln, Trockenfrüchte, Honig (roh, unpasteurisiert), reiner Ahornsirup, Melasse, Stevia
Schokoladen-Ersatz	Carob
Samen Hinweis: Wenn Sie mit schweren Symptomen und/oder mehreren Autoimmunerkrankungen kämpfen, lassen Sie diese weg.	Schwarzkümmel-, Lein-, Chia-, Hanf-, Mohn- und Sesamsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, einschließlich Mus und Milchersatz auf Samenbasis
Gewürze auf Samenbasis Hinweis: Wenn Sie mit schweren Symptomen und/oder mehreren Autoimmunerkrankungen kämpfen, lassen Sie diese weg.	Piment, Anis, Annatto, Kümmel, Kardamom, Selleriesamen, Koriander, Kreuzkümmel, Dillsamen, Fenchelsamen, Bockshornklee, Wacholderbeere, Senfkörner, Muskatnuss und Vanilleschote
Milchprodukte Hinweis: Wenn Sie mit schweren Symptomen und/oder mehreren Autoimmunerkrankungen kämpfen, lassen Sie diese weg.	Heumilch-Butter
Süßigkeiten	Süßigkeiten aus Kokosblütenzucker, Datteln, Trockenfrüchten, Honig (roh, unpasteurisiert), reinem Ahornsirup, Melasse, Stevia, Heumilch-Butter und Milchalternativen
<b>PHASE 1: LEBENSMITTEL, DIE SIE MEIDEN SOLLTEN</b>	
Getreide (einschließlich glutenfreies Getreide)	Amaranth, Gerste, Buchweizen, Bulgur, Mais, Farro, Kamut, Hirse, Hafer, Quinoa, Reis, Roggen, Sorghum, Dinkel, Teff, Triticale, Weizen, Wildreis

Milchprodukte	Butter (von Tieren aus konventioneller Haltung, nicht grasgefüttert) & Buttermilch, Kasein, Käse, Hüttenkäse, Sahne, Frischkäse, Kefir (von Kuh-, Ziegen-, Schaf- oder Büffelmilch), (ungesüßte und gesüßte) Kondensmilch, Frozen Yogurt, Ghee, Ziegenkäse, Eiscreme, Sauerrahm, Molke, Molkenprotein, Schlagsahne, Joghurt
Eier	Hühnereier, Enteneier, Gänseeier, Wachteleier
Hülsenfrüchte	Adzukibohnen, schwarze Bohnen, Augenbohnen, Saubohnen, Kichererbsen, Fava-Bohnen, Kidneybohnen, Linsen, Limabohnen, Mungbohnen, Erdnüsse, rote Bohnen, Sojabohnen, weiße Bohnen
Nüsse	Mandeln, Paranüsse, Cashewkerne, Schokolade, Kakao, Kaffee, Haselnüsse, Macadamianüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Pistazien, Walnüsse, Nussmus, Milchersatz aus Nüssen
Nachtschattengewächse	Alle Paprikasorten (einschließlich Cayennepfeffer, Chilischoten, Spitzpaprika, Gemüsepaprika etc.), Auberginen, Kartoffeln (Süßkartoffeln und Jamswurzeln sind in Ordnung), Tomatillo
Fette und Öle	Rapsöl, Maisöl, Traubenkernöl, Erdnussöl, Distelöl, Sesamöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Pflanzenöl, Margarine
Andere	Agave, alkoholische Getränke, künstliche Süßstoffe (Aspartam, Natreem, Sorbit, Mannitol), Reissirup, Carrageen, Emulgatoren, Lebensmittelzusatzstoffe, Fertigprodukte, raffiniertes Zucker, Stevia
Getränke	Bier, koffeinhaltiger Tee und andere Getränke, Kaffee, Milchprodukte (konventionell), Fruchtsäfte, Eistee, Limonade, abgepackte Fruchtzubereitungsgetränke, Softdrinks, Spirituosen, Wein
Süßigkeiten	Schokolade und alle anderen Süßigkeiten oder süßen Leckereien, die mit raffiniertem Zucker, Getreide, konventionellen Milchprodukten etc. hergestellt werden.
Jodreiche Lebensmittel	Kelp-Nudeln, Meeresalgen (Kelp, Nori, Wakame etc.)

**Zusatzstoffe in Lebensmitteln:** Diese werden Fertigprodukten oft zugesetzt, um die Textur, das Aussehen oder den Geschmack des Produkts zu verbessern oder seine Haltbarkeit zu verlängern. Gängige Zusatzstoffe, die gemieden werden sollten, sind z.B. Natriumnitrat, Lebensmittelfarbstoffe (gekennzeichnet mit E-Nummern wie E 102 für Tartrazin), Mononatriumglutamat, künstliche Süßstoffe und Aromen, Carrageen, Polysorbat 60 und Natriumbenzoat.



**BEISPIEL EINER WOCHENSCHILDRIEN-HEILDÄT MIT SUPPLEMENTEN UND REZEPTEN**  
**PHASE 1**

	<b>SONNTAG</b>	<b>MONTAG</b>	<b>DIENSTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	<b>DONNERSTAG</b>	<b>FREITAG</b>	<b>SAMSTAG</b>
Morgen-Supplement (nach dem Aufwachen, aber mind. 1 Stunde nach Schilddrüsenmedikation, falls aktuell eingenommen)	5 g L-Glutamin in Wasser	5 g L-Glutamin in Wasser	5 g L-Glutamin in Wasser	5 g L-Glutamin in Wasser	5 g L-Glutamin in Wasser	5 g L-Glutamin in Wasser	5 g L-Glutamin in Wasser
Frühstück	Getreidefreie Pancakes, Brennnesseltee	Mein grüner Lieblingsshake mit Pfeilwurzel-Gebäck und Honigbutter, 250 ml Knochenbrühe	Einfacher grüner Smoothie und Kürbis-Gewürz-Muffin, Brennnesseltee	Mein grüner Lieblingsshake mit Pfeilwurzel-Gebäck und Honigbutter	Pfeilwurzel-Gebäck mit Avocado, Olivenöl und Salz, Brennnesseltee	Einfacher grüner Smoothie und Kürbis-Gewürz-Muffin	Frühstücks-Pattys vom Weiderind, Süßkartoffel-Chips mit oder ohne Einfachen grünen Smoothie, Brennnesseltee

*Fortsetzung auf der nächsten Seite*

## Basilikum-Ingwer-Huhn

FÜR 4 PERSONEN  
PHASE 1 & PHASE 2

Ingwer ist eine wunderbare entzündungshemmende Pflanze und bringt so viel Geschmack. Dieses Rezept kann mit gemahlenem Ingwer zubereitet werden, aber mit frischem Ingwer schmeckt es natürlich am besten.

2–3 EL gehacktes frisches oder ½–1 EL getrocknetes Basilikum  
30 g frischer Ingwer, fein gehackt mit Schale  
2–3 EL Avocado-Öl  
Himalajasalz  
4 Hühnerbrüste  
2–3 EL Bio-Kokosöl, extra nativ

- In einer großen Schüssel Basilikum, Ingwer, Avocado-Öl und Salz nach Geschmack kombinieren und gründlich verrühren. Hähnchenbrüste hinzugeben und darauf achten, dass jede Brust gut mit der Mischung umhüllt ist. Kokosöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. Die Hühnerbrüste in die Pfanne geben und auf jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten. Dann erneut wenden und bei mittlerer bis niedriger Hitzezufuhr braten, bis sie gar und innen nicht mehr rosa sind. Möglicherweise müssen Sie die Pfanne abdecken, damit die Hühnerbrüste gar werden. Dieses Gericht passt sehr gut zu Blumenkohlreis (Seite 265), Brokkoli und Spargel.
- VARIANTE: Hühnerbrüste in Würfel oder Streifen schneiden und einige Stunden im Kühlschrank in der Basilikum-Ingwer-Mischung marinieren lassen. Dann in der Pfanne gar braten und mit Spargel, Brokkoli und Blumenkohlreis (Seite 265) servieren.

---

# Stichwortverzeichnis

---

## A

Achillessehnenreflex-Test 217  
Achtsamkeitsmeditation 49, 50, 51,  
199, 208  
Adaptogene 45, 46, 193  
Akupressur 204, 206  
Akupunktur 176, 199, 203, 204, 205, 206  
Tong-Ren-Therapie 205, 206  
Amerikanischer Ginseng (*Panax  
quinquefolius*) 196, 235  
Angeborene Immunantwort 12  
Antibabypille 23, 90, 174, 236, 240  
Aromatherapie 213  
Ashwagandha (*Withania  
somnifera*) 46, 104, 176, 181, 186,  
188, 194, 223, 225, 229, 235  
Aspartam 119, 137, 144  
Atemarbeit (Pranayama) 207  
Atemtherapie 51  
Ätherische Öle 213, 214, 215  
Autoantikörper 87  
Autoimmungastritis (AIG) 160  
Autoimmun-Paleo-Diät (AIP) 132  
Avocado-Öl 244

## B

Baikal-Helmkraut (*Scutellaria  
baicalensis*) 236  
Basale Körpertemperatur, Messung der  
(BKT) 292  
Benzophenone 34  
Beta-Glucane 103, 198, 236  
Betain-HCL 191

Bhramari-Pranayama  
(Bienenatmung) 207  
Bienengift-Therapie 217  
Bifidobakterien 86  
Bisphenol A (BPA) 36  
Bisphenol S (BPS) 36  
Blastocystis hominis 81, 89, 160  
Bleivergiftung 39  
Blutzuckerkontrolle 144  
Brahmi (*Bacopa monnieri*) 188  
Brennnesseln 127, 245, 250  
Butylparaben 34  
Butyrat 157  
Bystander-Aktivierung 80

## C

Candida albicans 90  
Cannabinoide 200, 201, 202  
Cannabis 199, 200, 201, 202, 203  
Cannabisabhängigkeit 202  
Caprylsäure 91, 235  
Carrageen 122, 123, 132, 137, 143,  
144, 262  
CBD (Cannabidiol) 200  
Chakra-Ausgleich 210  
Chelat-Therapie 39  
Chlor 18, 183  
Chronische Infektionen xv, 81, 82,  
197, 222  
Chronischer Stress 42  
Chronisches  
Erschöpfungssyndrom 91, 197  
CoQ10 101, 197, 236  
Cordyceps (*Cordyceps sinensis*) 103, 197

Cordyceps-militaris 103, 236  
 Cornus sanguinaria 216  
 Cortisol 40, 41, 42, 43, 44, 45  
 Cortisol-Dysfunktion 43. Siehe auch  
 Nebennierenschwäche  
 Coxsackie-Virus 96  
 CS-4 103, 198, 236  
 Cyanocobalamin 74, 109, 184, 185

## D

Darm xv, 77, 82, 155, 156, 240  
 Heilpflanzen zur Heilung des 191  
 Infektionen im 91  
 DBP (Dibutylphthalat) 33  
 Deiodierung 4  
 DEP (Diethylphthalat) 33  
 DGL (deglycyrrhizinierte  
 Lakritze) 193  
 Dioxine 120  
 DMP (Dimethylphthalat) 33  
 DNA-Testkits 71  
 Docosahexaensäure (DHA) 101  
 DUTCH-Test 44

## E

EBV-ELISpot-Test 94  
 Echinacea 179, 180  
 Eicosapentaensäure (EPA) 101  
 Einzelnukleotid-Polymorphismen  
 (SNPs – single nucleotide  
 polymorphisms) 22  
 Eisen xv, 102, 103, 125, 175, 181, 185,  
 188, 221, 222, 223, 226, 230, 238, 256  
 Supplementierung 238  
 Ekzem, Fallbeispiel 20  
 Elektrohypersensibilität (EHS) 59  
 Eliminationsdiät 158  
 ELISA-Test 92, 94  
 ELISpot 93  
 EMF-Challenge 61  
 Endocannabinoide 200, 201  
 Endocannabinoid-System (ECS) 201  
 Enterovirus 96

Entgiftung 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29,  
 39, 72, 76  
 Epigenetik 69  
 Epstein-Barr-Virus (EBV) 14, 93, 193,  
 197  
 Behandlung 94  
 Erfä 106  
 Ernährungsumstellung 86  
 Essenzielle Fettsäuren 101  
 Essigsäure 31, 32  
 Extrakte, Pflanzenteilen von 179

## F

Fehlgeburten, erhöhtes Risiko für 105  
 Fertilität xiii, 10, 44, 97, 100, 102, 103,  
 104, 106, 107, 113  
 Fette und Öle 135, 137, 141, 144  
 Fischöle 101, 190  
 Fleisch 154  
 Fleischalternativen 147  
 Fleisch- und Fischgerichte 268  
 Fluorid 37  
 Follikelstimulierendes Hormon  
 (FSH) 98  
 Folsäure 72, 73, 101, 108, 184, 264  
 Formaldehyd 19  
 Forskolin (Coleus forskohlii) 196

## G

Galen 210  
 Geburt, nach der 111  
 Gelatine-Eier 253, 254, 255  
 Gemmotherapie 216  
 Genetisch veränderte Lebensmittel  
 (GVOs) 118  
 Gentests 72, 73, 76, 78, 79  
 DNA-Testkits 71  
 Gewichtsabnahme 79, 129, 148, 150,  
 171, 188, 201, 214, 216, 235, 237  
 Giftstoffe 18, 22, 25, 30, 120  
 chronische Belastung durch 21  
 Fallbeispiel (Ekzem) 20  
 GI Microb-X 89, 237

Gluten 128  
 Glutenfreie Mehle 130  
 Glutenfreie Nahrungsmittel 130  
 Glutensensitivität 129, 158  
 GMP-zertifiziert 180  
 Goitrogene 120, 123, 124  
 Gotu Kola 196  
 Guggul (Commiphora mukul) 188, 214, 237  
 Gut and Psychology Syndrome (GAPS-Diät) 150  
**H**  
 Hals-Chakra 210, 211  
 Haushaltsreiniger 26, 228  
 Heilpilze 197  
 Heilpilz-Extrakte 82  
 Helicobacter pylori 81, 87, 88, 160, 239, 242  
 Hepatitis C, Hashimoto-Thyreoiditis und 96  
 Herpesvirus, Hashimoto und 93  
 Homöopathie 215  
 Hülsenfrüchte 133, 137, 140, 280  
 Humanes Herpesvirus 6 81, 96  
 Hydrotherapie 210, 212  
 Hypophyse 41, 98  
 Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinde-Achse (HPA) 41  
**I**  
 IgE-Immunantwort 157  
 IgG-Immunantwort 157  
 Immunantwort erworbene 12  
 Immunoblot 93  
 Indische Wassernabel (Centella asiatica) 196  
 Indol-3-Carbinol (I3C) 123  
 Intervallfasten 48, 84  
 In-vitro-Fertilisation (IVF) 99

**J**  
 Jod 4, 11, 22, 38, 71, 107, 121, 123, 124, 182, 183, 184, 186, 238, 246  
 Jodreiche Lebensmittel 128

**K**  
 Kalmegh (Andrographis paniculata) 95, 235  
 Ketogene Diät 78  
 Ketogene Ernährung 150  
 Kneipp, Sebastian 211  
 Knochenbrühe 127, 246, 277  
 Koffein 44, 48, 65, 76, 138, 175, 245  
 Kohlenhydratarme Ernährung SIBO, bei 86  
 Kohlsaft 193  
 Kokos-Aminos 246  
 Kollagenpeptide 247  
 Kombipräparat T4/T3 170  
 Kontrast-Hydrotherapie (Wechseldusche) 210  
 Körperbelastung 22, 227  
 Körpertemperatur, Indikator der Schilddrüsenfunktion, als 6, 233  
 Kräuterprotokoll 95  
 Kreuzblütlergemüse und Goitrogene 123  
 Kropf 7, 11, 136, 248  
 Kryptische Antigene 81  
 Künstliche Süßstoffe 119, 132, 144  
 Kurkuma 126, 132, 135, 141, 226, 231, 248, 256, 270, 276, 281  
 Kurzkettige Fettsäuren (SCFAs Short Chain Fatty Acids) 157  
**L**  
 Lactobacillus reuteri 88  
 Lactulose-Atemtest-Set 84  
 Laktobazillen 86  
 Lavendel 214, 215  
 Leaky-Gut-Syndrom 14, 117, 119, 132, 148, 150, 154, 248  
 Lebensmittelunverträglichkeiten 157

Lebensmittelzusatzstoffe 137, 144  
 Lebensstil 42, 70, 71, 81, 111, 151  
   Risikofaktoren für die Entwicklung  
   der Hashimoto-Thyreoiditis 71  
 Leber, Entgiftungsorgan primäres 22  
 Lektine 133  
 Levothyroxin (Synthroid) xii, xiii, 100,  
   105, 106, 107, 150, 165, 168, 169,  
   185, 216  
 L-Glutamin 192  
 Liothyronin 170  
 LOAEL (lowest observed adverse effect  
   level) 19  
 Low Dose Naltrexon (LDN) 177  
 Low-FODMAP-Diät 149  
   SIBO 86  
 Low-Level Toxicity of Chemicals\  
   No Acceptable Levels?  
   (Lanphear) 21  
 Low-T3-Syndrom 171  
 Luteinisierendes Hormon (LH) 98  
 Lyme-Borreliose 81, 91, 92, 93, 217  
   Behandlung 93  
 Lymphozyten 28

## M

Magensäure, zu wenig 160  
 Magnesium 57, 121, 196, 246  
   Supplementierung 238  
 Magnesiumcitrat 196  
 Maitake 197  
 Maranta arundinacea 249  
 Marihuanakonsum 199, 202  
 MBI Mindfulness-Based  
   Intervention 208  
 MBSR (Mindfulness-Based Stress  
   Reduction) 208  
 Medizinischer Cannabis 200  
 Menstruationszyklus 10, 97, 98, 99,  
   104, 233, 236, 292  
 Methylcobalamin 74, 109, 184  
 Methylfolat 74, 109  
 Methylierung,  
   Autoimmunerkrankungen und 72  
 Methylierungszyklus 72  
 Methylparaben 34  
 Metronidazol, Rifaximin in  
   Kombination mit 85  
 Mikrobiom 155  
   Autoimmungastritis (AIG) 160  
   Darminfektionen 160  
   Darm, Regulation des  
   Immunsystems 156  
   Entwicklung des 155  
   Lebensmittelunverträglichkeiten 157  
   Zöliakie 159  
 Mikrobiom des Darms 77  
 Milchalternativen 143  
 Mobilfunkstrahlung 59  
 Molekulare Mimikry 80, 88  
 Mönchspfeffer (Vitex agnus-  
   castus) 104, 236  
 Morbus Basedow 5, 6, 10, 11, 13, 45,  
   87, 94, 97, 112, 129, 130, 133, 148,  
   157, 202. *Siehe auch* Hyperthyreose  
   (Schilddrüsenüberfunktion)  
   Yersinia enterocolitica 88  
 MTHFR-Gen 22  
 Mundhygiene 39  
 Mycobakterium tuberculosis 31  
 Myo-Inositol 189, 239  
 Myrrhe 85, 213, 214, 215

## N

N-Acetylcystein (NAC) 82  
 Nachtschattengewächse 134, 137, 139,  
   143, 158  
 NAC (N-Acetylcystein) 239  
 Nahrungsmittelallergien 158  
 Nebennierenschwäche 43, 45, 49, 228  
 Neuro-endokrines Immun-Netzwerk  
   (NEI-Netzwerk) 203  
 Nichtsteroidale Antirheumatika  
   (NSAR) 14

Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität  
(NCGS Non-Celiac Gluten  
Sensitivity) 129, 158

## O

Omega-3-Fettsäuren 101, 102, 109, 113,  
118, 126, 190, 237, 246, 248, 260, 268  
Omega-6-Fettsäuren 118  
Oregano-Öl 85, 89, 90, 91, 239  
Osteopathie 199, 213, 215  
Osteoporose 171, 173, 174  
Östrogen 10, 34, 36, 98, 174  
Oxybenzon 34

## P

Paleo-Diät 148  
Parabene 34  
Parasympathische Reaktion 41  
Parvovirus 81, 96  
Passionsblume (*Passiflora  
incarnata*) 194, 239  
Pathogene 80, 192  
PCBs, Fischen in 119  
Perchlorat 35  
Perchlorethylen 18  
Pestizide 154  
Phthalate 18, 32, 33  
Phytinsäure 121  
Phytocannabinoid 200, 201  
Polymorphismus 70  
Postpartum-Thyreoiditis (PPT) 112  
Praktische Umsetzung 219, 221, 289  
Pränatale Vitaminpräparate 108  
Pranayama 206, 207  
Progesteron 10, 34, 98, 104, 174  
Propionat 157  
Propylparaben 34  
Protein, Blutzuckerkontrolle und 144  
Prunus amygdalus 216

## Q

Qi 194, 195, 199, 203, 205, 206, 208  
Qi Gong 199, 205, 206, 208  
Quecksilber, Fisch, in 153

Quecksilberfüllungen 23

## R

Radiojodtest 11, 12  
Reiki 209  
Reishi (*Ganoderma lucidum*) 197, 240  
Reizdarmsyndrom (RDS) 17, 83, 121,  
149  
Reverses T3 (rT3) 7  
Reverses T3-Syndrom 172  
Rifaximin, SIBO bei 85  
Rizinusöl-Wickel 28  
Rosengeranie 214  
Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) 195, 240  
Rosmarinsäure 190, 240  
Rot-Ulme (*Slippery Elm*) 180

## S

Saccharin 119  
*Saccharomyces boulardii* 88, 90, 91,  
240  
Schimmelpilz-Empfindlichkeit 24  
Schimmelpilz-Syndrom 24  
Schisandra (*Schisandra  
chinensis*) 195, 240  
Schmutzige Gene (Lynch) 73  
Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) 127,  
132, 134, 249  
Selbstfürsorge 49, 204, 211  
Selen 71, 111, 113, 181, 187, 188, 189,  
223, 225, 229, 239, 241, 256, 266  
SIBO. Siehe bakterielle  
Überbesiedelung des Dünndarms  
Soja 118, 119, 120, 132, 133, 151, 154,  
158  
Sonnenschutzmittel 30, 34, 35  
Stoffwechsel, Bedeutung der  
Schilddrüse 4  
Sucralose 119  
Sumpf-Schwertlilie (*Iris  
versicolor*) 196  
Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*) 192, 195,  
238

**T**

T3-Hormon 9, 11, 166, 171, 174  
 T4-Hormon 7, 9, 11  
 Tai Chi 55, 199, 206, 208, 232  
 Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) 194, 241  
 Tg-Antikörper 9  
 THC (Tetrahydrocannabinol) 200  
 Thich Nhat Hanh 209  
 Thiocyanat 136  
 Thyreoidea-stimulierendes Immunglobulin (TSI) 11  
 Thyroperoxidase (TPO) 87  
 Thyroxin. Siehe T4-Hormon  
 Thyroxin-bindendes Globulin (TBG) 174  
 Titandioxid 35  
 Tong-Ren-Therapie 205  
 Toxisches Schimmelpilz-Syndrom 24  
*Toxoplasma gondii* 96  
 TPO-Antikörper 9, 11, 87, 111, 112, 131, 189  
 TPO-Antikörpertest 5, 94  
 Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 111, 194, 195, 203, 204, 205, 240  
 Tragant (*Astragalus membranaceus*) 235  
 Triclosan 31, 228  
 Trockenbürsten 27  
 Tyrosin 4, 182, 183, 184, 186, 241

**U**

Ujjayi-Pranayama (siegreiche Atmung) 207  
 Ultraschall 12  
 Umkehrosmose-Wasserfilter 36  
 Umweltfaktoren 69, 77, 180  
 Risiko für Hashimoto-Thyreoiditis 71  
 Unfruchtbarkeit 33, 97, 109, 122  
 Usui, Mikao 209

**V**

Vasodilatation 211  
 Verdauungsenzyme 181, 191, 223  
 Vitamin B12 184, 222, 223, 241, 256  
 Vitamin C 103, 125, 185, 264  
 Vitamin D 35, 71, 74, 75, 110, 181, 186, 223, 225, 229, 242, 268  
 Vitamin-D-Bindungsprotein (VDBP) 75  
 Vitexin 195, 239

**W**

Wasserfilter 39, 183  
 Wasserstoffperoxid 26, 31, 32  
 Wechselatmung 51, 52  
 Weihrauch 214  
 Weizenallergie 158  
 Wiedereinführungsphase 138  
*Withania*. Siehe *Ashwagandha* (*Withania somnifera*)  
 Wobenzym 190, 242  
 Wolff-Chaikoff-Effekt 182

**X**

Xenoöstrogene 34

**Y**

*Yersinia enterocolitica* 88  
 Yoga 49, 55, 151, 199, 206, 207, 208, 232

**Z**

Zink 88, 121, 187, 192, 242, 256  
 Supplementierung 187  
 Zöliakie 129, 149, 158, 159, 185  
 Zuckerkonsum 14, 145, 146  
 Zuckerrüben 119  
 Zytomegalievirus (CMV) 14, 95, 193, 197





Dr. Emily Lipinski

## [Die Schilddrüse natürlich heilen](#)

Ein ganzheitlicher Heilungsplan für ein unterschätztes Organ

424 Seiten, kart.  
erscheint 2022



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)