

SUZY COHEN



Schlank
UND *schön*
TROTZ
HASHIMOTO

WIE SIE IHRE
SCHILDDRÜSEN-
GESUNDHEIT
OPTIMIEREN

mvgverlag 

© 2017 »Schlank und schön trotz Hashimoto« (ISBN 978-3-86882-879-5) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de

Inhalt

Vorwort		9
Einführung		11
Teil I	Die Schilddrüse	19
Kapitel 1	Eine Drüse – viele Aufgaben	21
Kapitel 2	Schilddrüsenhormone und wie sie uns steuern	31
Kapitel 3	Wenn es in der Schilddrüse brennt	45
Teil II	Die Schilddrüsentests	63
Kapitel 4	Die Aussagekraft des TSH-Tests	65
Kapitel 5	Die besten Laboruntersuchungen	69
Kapitel 6	Fünf falsche Diagnosen	97
Teil III	Nährstoffräuber	105
Kapitel 7	Nährstoffe zurückholen	107
Kapitel 8	Schilddrüsendiebe sind überall	121
Kapitel 9	Was Ihnen den Weg zur Schilddrüsengesundheit versperrt	129
Teil IV	Störungen, die von der Schilddrüse ausgehen können	133
Kapitel 10	Gewichtszunahme	135
Kapitel 11	Depressionen	143
Kapitel 12	Herzkrankheiten und erhöhtes Cholesterin	149
Kapitel 13	Chronische Schmerzen	153

Kapitel 14	Eisenmangel und chronische Müdigkeit	159
Kapitel 15	PMS, Schwangerschaft und Unfruchtbarkeit	163
Kapitel 16	Hashimoto-Thyreoiditis	175
Kapitel 17	Basedowkrankheit	191
Teil V	Die Behandlung der Schilddrüse	201
Kapitel 18	Medikamente	203
Kapitel 19	Nahrungsergänzungsmittel für eine gesunde Schilddrüse	225
Teil VI	Endlich schilddrüsengesund!	237
Kapitel 20	Nahrung, die Ihre Schilddrüse heilt	239
Kapitel 21	Nahrung, die Ihre Schilddrüse krank macht	253
Kapitel 22	Wie sieht eine schilddrüsengesunde Ernährung aus? . . .	261
Kapitel 23	Ein Leben ohne Schilddrüsenprobleme	273
Kapitel 24	Schilddrüsengesund leben	285
Über die Autorin		297
Literatur		299
Register		315