

Claudia Ritter

Hashimoto natürlich behandeln

Die ganzheitliche Therapie bei
chronischer Schilddrüsenentzündung



humboldt

Säulen der ganzheitlichen Therapie für eine natürlich gesunde Schilddrüse

Mehr Wohlbefinden und Vitalität trotz Hashimoto

Lustlos, müde, abgeschlagen? Das sind häufig genannte Symptome bei Hashimoto. Und weil sie so unspezifisch sind, vergehen bis zur Diagnose oft mehrere Jahre. Wenn das körpereigene Immunsystem bestimmte Antikörper gegen Schilddrüsengewebe bildet, spricht man von einer Hashimoto-Thyreoiditis – einer chronischen Entzündung der Schilddrüse.

Was zählt ist der ganzheitliche Blick

Ohne Frage: Mit L-Thyroxin lässt sich die Schilddrüsenfunktion bessern. Bei vielen bestehen allerdings weiterhin Beschwerden. Jedoch ist eine „Wurzelbehandlung“ fast immer effektiver als die der Symptome. Die Regulierung des gesamten Hormonhaushalts und ein gut funktionierender Darm sind die wichtigsten Säulen einer ganzheitlichen Therapie. Nur so kann sich das angeschlagene Immunsystem regulieren.

Gesund genießen – wieder in Balance kommen

Die richtigen Vitalstoffe für die Schilddrüse, eine Ernährung mit wenig Zusatzstoffen wie sie beispielsweise die Paleo-Ernährung bietet, sowie ein weitgehender Verzicht auf glutenhaltiges Getreide bringen vielen Hashimoto-Patienten mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Entgiften und sanieren

Die Stärkung von Leber, Nieren und Nebennieren und der Wiederaufbau der natürlichen Barrierefunktion der Darmschleimhaut sind wichtige Säulen eines ganzheitlichen Therapieansatzes. Damit können eingelagerte Abbauprodukte ausgeschieden werden und zugeführte Nähr- und Vitalstoffe zur Energiegewinnung die Zellen erreichen – und nicht nur die Schilddrüse, sondern auch weitere angeschlagene Hormondrüsen ihre Funktion verbessern.

Einige Praxistipps aus diesem Ratgeber:

Die Vorzüge der Paläo-Diät	Seite 69
Fermentiertes Gemüse selbst herstellen	Seite 71
Brennnesselsaft bei Eisenmangel	Seite 83
Paranüsse verbessern eine Schilddrüsenunterfunktion	Seite 85
Wie Sie einen Vitamin-D-Mangel beheben	Seite 92
Jod: nützlich oder schädlich?	Seite 102
Über die Leber entgiften, Leberwickel	Seite 108
Die Schüssler-Salze Nr. 8 und 10	Seite 114
Zeolith fördert die Darmgesundheit	Seite 121
Knochenbrühe – lindert Entzündungen, heilt den Darm	Seite 127
Rosenwurz für die Nebennieren	Seite 131
Weißkohlwickel – wenn die Schilddrüse überaktiv ist	Seite 133
Johanniskraut hilft aus dem Seelentief	Seite 135

CLAUDIA RITTER

Hashimoto natürlich behandeln

**Die ganzheitliche Therapie
bei chronischer Schilddrüsenentzündung**

6 **VORWORT**

9 **HASHIMOTO – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**

10 **Hashimoto verstehen**

10 Die Anfänge

12 Eine Volkskrankheit?

13 Die Ursachen

32 **Hashimoto-Symptome: Die vielen Gesichter der Erkrankung**

32 Beschwerden trotz Normwerten

33 Körperliche Beschwerden

38 Psychische Beschwerden

39 Begleiterkrankungen

44 Von der Überfunktion in die Unterfunktion

46 **Anatomie und Funktion der Schilddrüse**

46 Das Schmetterlingsorgan

48 Was bewirken die Schilddrüsenhormone?

50 Der hormonelle Regelkreis

50 **Diagnose einer Hashimoto-Thyreoiditis**

50 Laborwerte richtig lesen

51 Schilddrüsenwerte

53 Antikörper

55 Ultraschall

55 Szintigramm

55 Biopsie

56 Therapie in der Schulmedizin

- 58 L-Thyroxin
- 62 Kombipräparate: T4 und T3 in einem
- 63 Natürlicher Schilddrüsenextrakt
- 64 Operation

67 GANZHEITLICHE THERAPIEANSÄTZE**68 Ernährung**

- 69 Paläodiät
- 73 Low-FODMAP-Ernährung
- 75 Vegane Ernährung
- 76 Nahrungsmittel, die sich nachteilig auswirken können

79 Vitalstoffe

- 80 Eisen
- 85 Selen
- 87 Zink
- 89 Vitamin C
- 91 Vitamin D
- 94 Magnesium
- 98 Omega-3-Fettsäuren
- 100 L-Tyrosin
- 101 B-Vitamine
- 102 Jod

- 106 **Homöopathische Mittel**
- 108 **Entgiften und ausleiten**
- 109 Die Leber stärken
- 113 Die Nieren aktivieren
- 114 Die Lunge regenerieren
- 115 Die Haut anregen
- 116 Die Lymphe in Gang bringen
- 116 **Darmsanierung**
- 120 Den Darm entgiften und neu aufbauen
- 123 Das Leaky-Gut-Syndrom
- 125 Probiotika
- 127 Präbiotika
- 127 Knochenbrühe
- 130 **Die Nebennieren stärken**
- 131 Adaptogene
- 132 **Hilfreiche Anti-Stress-Strategien**
- 132 Entspannung für den Körper
- 134 Entspannung für die Seele

- 137 **ANHANG**
- 137 **Literatur**
- 138 **Hilfreiche Adressen**
- 139 **Register**

VORWORT

Lieber Leser, liebe Leserin,

wenn Sie die Diagnose „Hashimoto-Thyreoiditis“ erhalten haben, dann leiden Sie keineswegs nur unter einer chronisch entzündeten Schilddrüse. In diesem Ratgeber stelle ich ein ganzheitliches Therapiekonzept vor und beleuchte die Hintergründe dieser Erkrankung, die nach Meinung vieler Therapeuten – jedoch nicht nach meiner – obendrein noch als unheilbar gilt. Denn so viel ist sicher: Bis ein Schaustück bühnenreif ist, hat der größte Teil hinter der Bühne stattgefunden. Da wurden viele Male kleine Sequenzen geprobt und wieder verworfen. Das große Theater mit all den schillernden Farben und zahlreichen Tonssequenzen kommt erst zum Schluss. Und so dürfen Sie sich auch die Hashimoto-Erkrankung und generell das Schauspiel bei Autoimmunerkrankungen vorstellen: Bis sich Veränderungen an der Schilddrüse zeigen, kam es längst an anderen Organen und Geweben des Körpers zu Veränderungen, die jedoch oft nicht wahrgenommen oder auch falsch interpretiert werden.

Dieses Buch erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Dafür ist das Thema Hashimoto und Autoimmunerkrankungen viel zu umfassend und längst noch nicht im Detail erforscht. Doch möchte ich Ihnen nützliche Tipps an die Hand geben, um

- Ihre Beschwerden dauerhaft zu lindern,
- die Schilddrüsentätigkeit natürlich zu regulieren, denn die Gabe von L-Thyroxin reicht oft nicht aus, wird häufig nicht vertragen und ist längst nicht die einzig sinnvolle Therapie,
- die Ernährung zu optimieren,

- eine überlastete Leber zu regenerieren wie auch die Nierentätigkeit anzukurbeln,
- den Darm von Giftstoffen zu befreien, eine Fehlbesiedlung zu erkennen und alleine oder mithilfe eines Therapeuten zu behandeln und
- zu verstehen, dass für einen Heilungsprozess auch das Betrachten weiterer Ebenen als nur der körperlichen erforderlich ist.

Letztendlich geht es für Sie darum, zu erkennen, wo die individuellen „Baustellen“ liegen, wo Ihre Ressourcen sind und welcher Behandlungsweg für Sie der richtige ist. Gerade bei Autoimmunerkrankungen driften die Therapieansätze der Schulmedizin und naturheilkundliche Therapieoptionen weit auseinander. Ich vertrete einen naturheilkundlichen und ganzheitlichen Ansatz, der zugegebenermaßen etwas Disziplin, Geduld und auch Aufwand erfordert, jedoch eine dauerhafte Lösung vieler Beschwerden herbeiführen kann. Die Beurteilung, was „richtig“ oder „falsch“ ist, steht weder mir noch anderen zu. Entscheidend ist, wie es Ihnen unter der Therapie geht. Ich wünsche Ihnen, dass Sie aus meinen zahlreichen Anregungen jene herauspicken, von denen Sie profitieren. Viel Erfolg!



Ihre

Claudia Ritter



HASHIMOTO – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Hashimoto – von einigen Betroffenen auch liebevoll Hashi genannt – ist das Chamäleon unter den Autoimmunerkrankungen. Sie erfahren Wichtiges über seine Ursachen, die von genetischen Einflüssen über Medikamente bis hin zu äußeren Einwirkungen wie Giftstoffen reichen können. Darüber hinaus werden die vielfältigen Ausprägungen eines Hashimoto von körperlichen bis hin zu psychischen Symptomen sowie Begleiterkrankungen geschildert. Sie erfahren, wie die Schilddrüse aufgebaut ist und wie sie arbeitet. Ein Überblick über die Verfahren der Schulmedizin, Hashimoto zu diagnostizieren und zu therapieren sowie darüber, wie Sie Ihre Schilddrüsenwerte richtig lesen, rundet das Kapitel ab.

Hashimoto verstehen

Viele Krankheiten tragen ihren Namen nach ihrem Entdecker. So auch die chronisch-entzündliche Schilddrüsenerkrankung mit dem ungewöhnlichen Namen Hashimoto-Thyreoiditis – Thyreoiditis bedeutet Schilddrüsenentzündung. Hashimoto ist eine chronisch-entzündliche Autoimmunerkrankung der Schilddrüse.

Die Anfänge

Hakaru Hashimoto stammte aus einer japanischen Medizinerdynastie und wurde 1881 in der japanischen Stadt Iga geboren. Nach dem Studium arbeitete er als Assistenzarzt an der chirurgischen Klinik der Universität Kyushu. Dort gab es seinerzeit viele Patienten mit einer vergrößerten Schilddrüse, denen, wie damals üblich (und leider auch noch heute manchmal praktiziert), die Schilddrüse ganz oder teilweise entfernt wurde. Hashimoto untersuchte das entfernte Gewebe und fand ungewöhnlich viele entzündliche Gewebsveränderungen, Fibrosen (durch Bindegewebe ersetzt Funktionsgewebe), lymphozytäre Einschlüsse und Ansammlungen körpereigener Abwehrzellen.

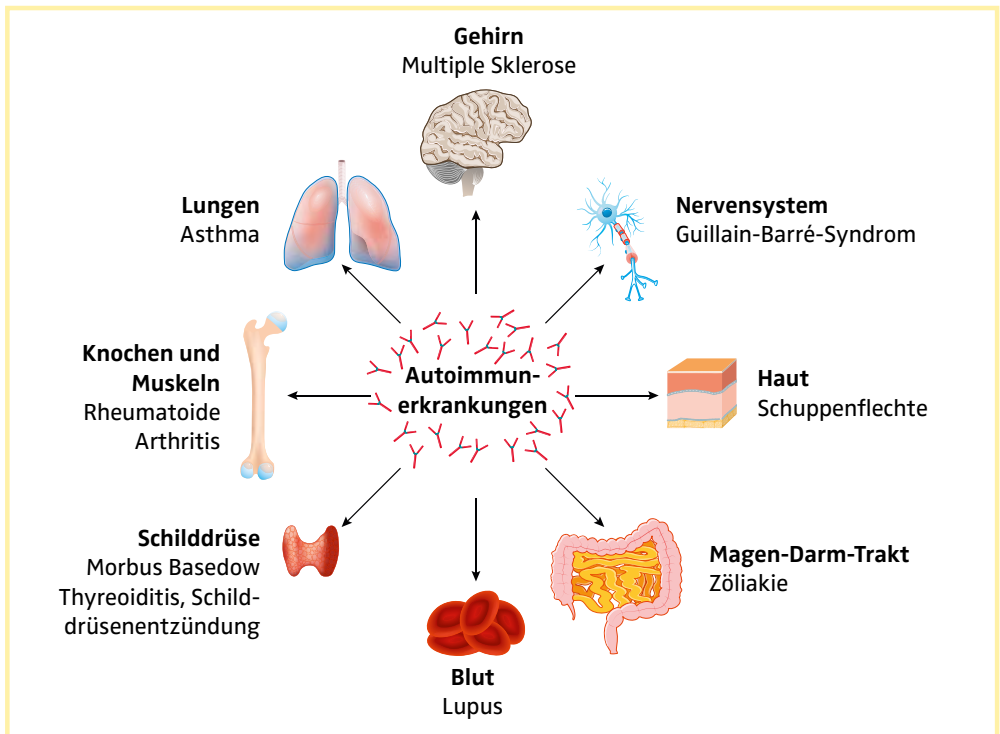
Hashimoto selbst nannte seine Entdeckung „lymphomatose Struma“. Seine Entdeckung veröffentlichte er 1912 in einer deutschen Medizinzeitschrift, jedoch geriet der Artikel, wohl wegen der Kriegswirren des Ersten Weltkriegs, in Vergessenheit. Erst in den 1930er Jahren etablierte sich die neu entdeckte Krankheit allmählich in den Medizinbüchern, man ordnete sie jedoch als seltene Kuriosität ein, bis Mitte der 1950er Jahre etwa zeitgleich zwei Forscherteams Autoantikörper im Serum von Hashimoto-Betroffenen nachwiesen: Eine neue Autoimmunerkrankung war entdeckt.

Was ist eine Autoimmunerkrankung?

80 bis 100 verschiedene Autoimmunerkrankungen sind heute bekannt. Die häufigsten sind unter anderem Rheuma, Diabetes Typ 1, Multiple Sklerose, Schuppenflechte, Neurodermitis und Morbus Basedow. Auf den vordersten Rängen der Autoimmunerkrankungen steht die Hashimoto-Thyreoiditis.

Allen Autoimmunerkrankungen ist gemein, dass im Körper chronisch-entzündliche Prozesse entstehen, weil das Immunsystem körpereigene Gewebsstrukturen einzelner Organe oder im gesamten Körper angreift. Einfach ausgedrückt bedeutet Autoimmunität, dass das Immunsystem eines Menschen normale physiologische Abläufe irrtümlich für fremde Eindringlinge hält und sich selbst angreift.

Häufige Autoimmunerkrankungen



Mittlerweile bilden Autoimmunerkrankungen nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen die dritthäufigste Erkrankungsgruppe.

Im intakten Zustand schützt das Immunsystem uns Menschen vor Viren, Bakterien, Parasiten und Fremdstoffen. Bei Autoimmunprozessen ist es jedoch fehlreguliert und kann nicht mehr zwischen „fremd“ und „selbst“ (griechisch auto) unterscheiden und greift infolgedessen körpereigenes Gewebe an – im Fall von Hashimoto ist dies auf die Schilddrüse begrenzt. Wichtig ist zu verstehen, dass Hashimoto eigentlich keine Schilddrüsenerkrankung ist; die Schilddrüse ist lediglich der Schauplatz der Erkrankung. Sie ist, wie alle anderen Autoimmunerkrankungen auch, eine Erkrankung des Immunsystems.

In den letzten Jahren wurde eine stetige Zunahme der Häufigkeit von Autoimmunerkrankungen beobachtet. In der westlichen Welt sind zwischen acht und zehn Prozent der Bevölkerung von Autoimmunerkrankungen betroffen, Tendenz steigend. Über die Gründe wird noch diskutiert.

Viele Mediziner vertreten noch immer die Vorstellung, dass der Autoimmunprozess sich verselbständigt. Sobald er erst aktiviert ist, bedarf er keines ständigen Auslösers von außen mehr, da er autark und irreversibel abläuft. Doch jeden Tag erholen sich Menschen von Hashimoto, manche von ihnen zufällig, andere gezielt.

Eine Volkskrankheit?

Was in den 1930er Jahren noch als medizinische Kuriosität bezeichnet wurde, hat sich heutzutage zu einer neuen Volkskrankheit entwickelt. Jährlich erhalten mehrere zehntausend Menschen in Deutschland die Erstdiagnose Hashimoto. Frauen erkranken etwa zehnmal häufiger als Männer. Wenngleich die Erkrankung in jedem Alter auftreten kann, sind die kritischen Zeiten für die Erstmanifestation bei Frauen die Pubertät, Schwangerschaft und Wechseljahre – also Zeiten, in denen eine hormonelle Umstellung stattfindet. Gleichwohl spielen auch noch an-

dere innere wie auch äußere Faktoren eine bedeutende Rolle für die Manifestation der Erkrankung (dazu gleich mehr).

Hashimoto wird auch als das Chamäleon unter den Autoimmunerkrankungen bezeichnet. Die Symptome können sich ändern und wie die Laborwerte verwirren. So gibt es Betroffene, die ständig müde, abgeschlagen und unkonzentriert sind, über trockene Haut und Haarausfall berichten, unkontrolliert an Gewicht zunehmen, vermindert fruchtbar sind oder eine vergrößerte oder verkleinerte Schilddrüse haben. Die Laborwerte können sich binnen eines Tages zwischen einer Unter- und Überfunktion der Schilddrüse hin- und herbewegen. Kein Wunder also, dass sich Betroffene nicht in ihrer Mitte fühlen und manchmal in die psychosomatische Ecke gestellt werden.

Viele Menschen wissen lange Zeit nicht, dass sie betroffen sind. Denn eine Hashimoto-Thyreoiditis entwickelt sich meist schleichend und ist lange Zeit kaum wahrnehmbar. So ist es auch nicht verwunderlich, dass viele Menschen nichts von ihrer Erkrankung wissen. Die Krankheit ist entgegen der landläufigen Meinung alles andere als unheilbar: Auch eine bereits geschädigte Schilddrüse ist zur Heilung imstande. Bei vielen Betroffenen zeigen sich nach einem Heilungsprozess eine Normalisierung der Schilddrüsenfunktion, im Ultraschall normales Schilddrüsengewebe sowie negative TPO-Antikörper im Blutbild.

Viele Menschen wissen lange Zeit nicht, dass sie betroffen sind. Denn Hashimoto entwickelt sich meist schleichend und ist lange Zeit kaum wahrnehmbar.

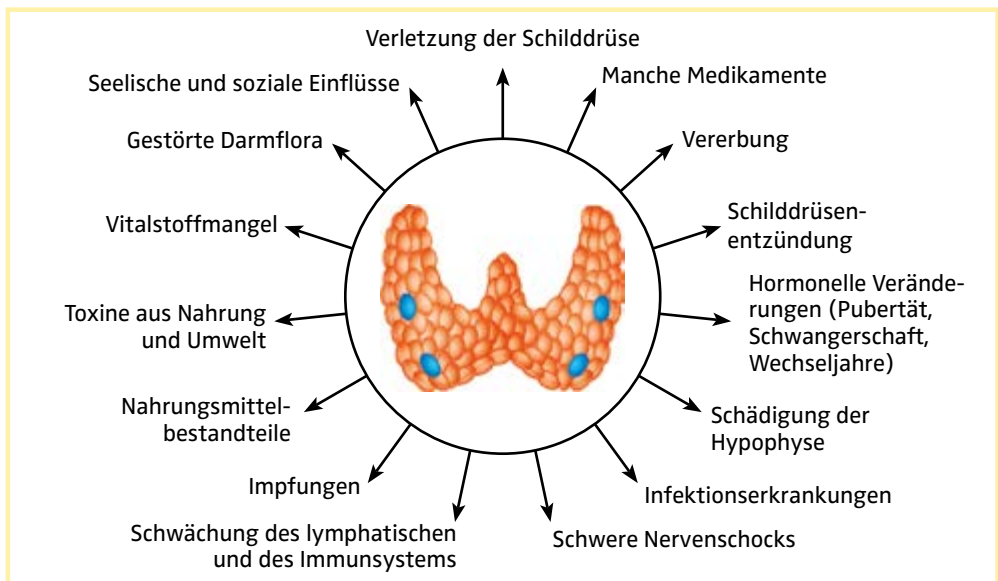
Die Ursachen

Die Frage nach dem Warum wird sich früher oder später jeder Betroffene einmal stellen. Ganz offiziell heißt es sinngemäß, „die Ursachen sind nicht in Gänze bekannt“. Aus vielen Berichten aus der Praxis weiß man aber, dass Hashimoto dann auftritt, wenn ohnehin schon einiges aus dem Lot geraten ist. Ganz pauschal lässt sich sagen, dass eine autoimmun verursachte Schilddrüsenentzündung wie jede andere Autoimmunerkrankung auch eine Form der Überforderung darstellt: Einflüsse körperlicher, geistiger

und seelischer Art kommen dafür infrage. Letztendlich müssen die „Baustellen“ für jeden Betroffenen individuell herausgefiltert werden. Auch wenn einige Wissenschaftler oder Massenmedien uns glauben machen wollen, dass nur eine Ursache zu einer Folge führt, sind es nach meiner Erfahrung mehrere ursächliche „Puzzlesteine“, die das Krankheitsbild Hashimoto ergeben.

Oft braucht es professionellen Rat und eine ausführliche Anamnese, um dem Kern des Übels auf die Spur zu kommen. Der „Bauchtyp“ wird höchst wahrscheinlich Probleme im Darm haben, bestimmte Berufsgruppen haben oft eine hohe Toxinbelastung (Friseure, Landwirte, Maler und Lackierer stehen an der Spitze dieser Berufe), bei anderen flattern schnell die Nerven, und auch die Gene spielen eine Rolle. Die folgenden Abschnitte zeigen häufige Ursachen und „Mittäter“ auf und sind vermutlich nicht vollständig. Deshalb ist es wichtig, Buch zu führen, um zwei Fragen zu klären:

Ursachen einer Hashimoto-Thyreoiditis



- Wodurch geht es mir besser?
- Wodurch geht es mir schlechter?

Gene und ein fehlgeleitetes Immunsystem

Viele Wissenschaftler sind der Meinung, dass die Entstehung der Hashimoto-Thyreoiditis durch genetische Einflüsse bestimmt wird, denn das Erkrankungsrisiko liegt erheblich höher, wenn die Krankheit in der nahen Verwandtschaft (Eltern, Geschwister) vorkommt. Wissenschaftler haben bereits einige schilddrüsen-spezifische und immunregulatorische Gene (HLA-DR5, CTLA-4, CD40, TSHR) identifiziert, die zu einer Hashimoto-Erkrankung führen können. Die genetische Veranlagung kommt meist dann erst zum Tragen, wenn mehrere Belastungsfaktoren auftreten. Dann ist die Schilddrüse sozusagen die Achillesferse, so wie es in Diabetikerfamilien die Bauchspeicheldrüse ist.

Bei etwa 80 Prozent aller Hashimoto-Betroffenen ist die Balance zwischen TH1- und TH2-Helferzellen (eine Gruppe von Lymphozyten, also Abwehrzellen des Immunsystems) zugunsten der TH1-Zellen verschoben, ein Phänomen, das sich auch bei anderen Autoimmunerkrankungen, etwa bei Multipler Sklerose oder Schuppenflechte, zeigt. Das bedeutet jedoch auch, dass etwa 20 Prozent eine TH2-Dominanz haben, was für die weitere naturheilkundliche Behandlung von Bedeutung ist.

Die Bestimmung ist über Laborparameter (Interferon-Gamma und Interleukin-4/IL-4) möglich. Während beispielsweise Sonnenhutpräparate bei einer TH1-Dominanz zu einer Verschlechterung der Symptome führen können, bessern sie sich in der Regel bei einer TH2-Dominanz. Auffällig ist zudem, dass Hashimoto-Betroffene oft auch an zusätzlichen Autoimmunerkrankungen leiden, häufig Zöliakie, einer Autoimmungastritis oder auch Diabetes mellitus Typ 1.

GANZHEITLICHE THERAPIE-ANSÄTZE

Durch eine einzelne Maßnahme lässt sich ein so komplexes Krankheitsbild wie Hashimoto leider nicht in den Griff bekommen. Die Beseitigung oder das Weglassen der Auslöser ist ein wichtiges Kriterium, wie Sie bereits gelesen haben, und auch eine Ernährungsumstellung alleine reicht meist nicht, aber sie ist ein wesentlicher Faktor. Wichtig ist, dass Sie erkennen, dass die Schilddrüse die „Bühne des Schauspiels“ ist, also nur zum Teil für Ihre Beschwerden verantwortlich ist. Um neue Energie zu erreichen, müssen auch die oftmals vorhandenen Barrierestörungen oder Fehlbesiedelungen im Darm, eine überlastete Leber und geschwächte Nebennieren wieder ins Lot kommen. Wie Sie all das erreichen, lesen Sie in diesem Kapitel.

Der Heilungsprozess von Hashimoto ist ein Marathon, kein Kurzstreckenlauf.

Die Selbstheilungskräfte aktivieren

Der Heilungsprozess von Hashimoto ist ein Marathon, kein Kurzstreckenlauf. Es ist natürlich einfacher, täglich eine Tablette zu schlucken, als die Ernährung umzustellen, Nährstoffdefizite auszugleichen, Stress zu reduzieren und Sport zu treiben. Die gute Nachricht lautet jedoch: Hashimoto ist eine Erkrankung, die zur Heilung neigt. Eine Regulationstherapie, wie sie in meiner und vielen weiteren Naturheilpraxen angeboten wird, hat als oberstes Ziel, wieder das natürliche Gleichgewicht sowie Gesundheit zu erlangen. Und dafür braucht es Zeit, denn Heilung geschieht im eigenen Tempo. Ein Grashalm wird auch nicht schneller wachsen, wenn Sie daran ziehen. Es kann einige Wochen dauern, bis Sie eine deutliche Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes verspüren. Selbstbeobachtung ist in dieser Zeit wichtig, denn nicht jedem tut das Gleiche gut.

Im Folgenden erhalten Sie einen Strauß von Möglichkeiten und Maßnahmen, mithilfe derer Sie wieder zu Ihrem Gleichgewicht zurückfinden: Ernährung, Homöopathie, Darmsanierung, Entgiften und Ausleiten, die Stärkung der Nebennieren und nicht zuletzt ein Blick auf die seelischen Aspekte des Lebens helfen Ihnen, Hashimoto in den Griff zu bekommen.

Ernährung

Wie ernährt man sich richtig bei Hashimoto? Die Frage ist ziemlich knifflig zu beantworten, da es keine Ernährungsform gibt, die jedem Menschen mit Hashimoto gleichermaßen guttut. Die wichtigste Regel lautet: Folgen Sie Ihrem Instinkt und beobachten Sie sich selbst. Wir sind alle Individuen und haben unsere Vorlieben. Vielleicht gehören Sie zu der Gruppe von Menschen, die kein Fleisch, keinen Fisch, keine Milch und Eier essen. Sich

als Hashimoto-Erkrankter vegetarisch oder vegan zu ernähren, ist nicht so einfach, aber es geht. Lieben Sie Rohkost? Im fortgeschrittenen Stadium einer Hashimoto-Erkrankung würden Rohkost und ein hoher Ballaststoffanteil eine stark angegriffene Darmflora völlig überfordern und sich dadurch die Beschwerden verschlimmern. Dann ist gekochtes oder püriertes Obst oder Gemüse vorübergehend die bessere Lösung, denn es ist leicht verdaulich. Möglicherweise leiden Sie an Begleiterkrankungen oder haben Unverträglichkeiten bestimmter Nahrungsmittel wie etwa Getreide und Milcheiweiß. Auf Seefisch müssen Sie nur dann verzichten, wenn Sie zu den jodempfindlichen Menschen gehören, allen anderen tut hin und wieder eine Fischmahlzeit (Lachs, Hering, Makrele) sehr gut.

Unverträglichkeiten prüfen

Um eine eindeutige Aussage über Unverträglichkeiten zu machen oder auszuschließen, können Sie beim Arzt oder Heilpraktiker einen Bluttest machen. Eine Histamin-, Fruktose- oder Sorbitintoleranz ist häufiger vergesellschaftet mit einem angeschlagenen Darm: Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Übelkeit nach dem Essen, Gewichtsveränderungen, Müdigkeit, Gelenkschmerzen oder Konzentrationsprobleme sind hinweisende Symptome. Einige Ernährungsformen oder Lebensmittel haben sich jedoch besonders bewährt, andere sind weniger empfehlenswert.

Paläodiät

Back to the roots, „Zurück zu den Wurzeln“, lautet das Motto dieser Ernährungsform (von griechisch palaios, „alt“). Hier wird ein Speiseplan angestrebt, wie er in der Frühzeit der Menschheitsgeschichte üblich war. Bio-Lebensmittel und artgerechte Tierhaltung gehören dazu und alles, was man schon vor Tausenden von Jahren jagen, sammeln, pflücken oder fischen konnte. Trotz des

Zur Paläodiät gehören Bio-Lebensmittel und artgerechte Tierhaltung.

relativ hohen Anteils an Fleisch und Fisch bei dieser Ernährungsform kommt es zu keiner Übersäuerung des Gewebes. Das ist wichtig, denn es würde ein Entzündungsgeschehen nur aufrechterhalten. Eine Übersäuerung ist ein typisches Resultat unserer westlichen Ernährungsweise mit hellen Teigwaren, Industriezucker, Milch, Alkohol, Kaffee und Zusatzstoffen in der Nahrung. Bei der Steinzeiternährung ist solche Nahrung tabu. Auf den Speiseplan bei einer Paläodiät gehören:

- Gemüse roh, gekocht und fermentiert: wenn möglich alte Gemüsesorten wie Mangold, Pastinaken, Haferwurz, Mairüben, Gelbe und Rote Bete, Fenchel, Kohlgemüse (wenn möglich fermentiert, siehe Kasten)
- Obst und Beeren (vorzugsweise alte Obstsorten aus biologischem Anbau, Wildsammlung): Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Kirschen, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, alte Birnen- und Apfelsorten wie Boskop; Hagebutten, Schlehenfrüchte

Die Paläodiät: Erlaubt ist alles, was unsere Vorfahren vor tausenden von Jahren jagen, sammeln, pflücken und fischen konnten.



- Nüsse: Walnüsse, Haselnüsse, Esskastanien, Kokosnüsse, Pistazien, Mandeln
- Samen: beispielsweise Leinsamen, Mohn oder Sesam
- Fleisch: aus artgerechter Tierhaltung, vorzugsweise alte Haustierrassen oder Wildtiere
- Fisch: aus sauberen Gewässern, wenn möglich Wildfang
- Fette und Öle: Olivenöl, Kokosöl, Avocadoöl, Walnussöl, Sesamöl, Palmöl, Ghee, Speck, Schmalz

In Maßen dürfen konsumiert werden:


- Hülsenfrüchte: Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen
- Milch- und Milchprodukte (Sahne, Joghurt, Quark, Käse)
- Eier
- natürliche Süßstoffe wie Honig oder Ahornsirup
- Kartoffeln und Naturreis: nur in kleinen Mengen
- Getreide: allenfalls in kleinsten Mengen und nur als Vollkorngetreide

Vermieden werden sollen:

- Zucker, Süßigkeiten, Süßstoffe
- Softdrinks
- alle industriell hergestellten Lebensmittel
- raffinierte Pflanzenöle und Fette

Fermentiertes Gemüse selbst herstellen

Sicher kennen Sie vergorenes Gemüse. Sauerkraut ist die bekannteste Form davon. Jedoch hat fermentiertes Gemüse andere Eigenschaften als Sauerkraut aus dem Supermarkt, das in Konserven gepresst wurde. Dieses wurde erhitzt und ist demnach frei von nützlichen Bakterien.

Das Fermentieren ist in sehr vielen Kulturen bekannt und dient dazu, auch in der kalten Jahreszeit den Vitaminbedarf sicherzustellen. Es steckt voller guter Bakterien, die zur Darmgesundheit beitragen, vor allem Milchsäurebakterien (Laktobazillen) und Bifidobakterien: Sie sind wichtige Verdauungshelfer und unterstützen die gesamte Immunabwehr wie auch die emotionale und 

psychische Verfassung. Fermentiertes Gemüse ist also ein probiotisches Superfood.

Zum Fermentieren eignen sich im Prinzip alle festen Gemüsesorten wie Weißkohl, Rotkohl, Kohlrabi, Karotten, Fenchel, Radieschen, Rettich oder Rote Bete. Es ist nicht ganz das gleiche Verfahren wie bei der koreanischen Kimchi-Zubereitung, aber ähnlich. Das Gemüse wird entweder fein gehobelt oder in kleine Stücke geschnitten und in ein sauberes (am besten vorher ausgekochtes) Glas gefüllt. Bitte keine Schraubgläser verwenden, da diese durch den Gärungsprozess bersten können. Gut eignen sich Gläser mit Bügelverschluss, da hier die aufsteigenden Gase entweichen können.

Das geschnittene Gemüse in die Gläser füllen und gut andrücken. Mit einer Salzlake übergießen (20–30 g grobes Meersalz gelöst in Wasser) und alles gut mit der Lake bedecken, ansonsten besteht die Gefahr von Schimmelentwicklung. Fein geschnittener Kohl kann auch so lange mit den Händen in einer Schüssel durchgewalkt werden, bis Zellsaft austritt (dieser ersetzt das zugesetzte Wasser). Je nach Vorlieben können Sie Gewürze (Kümmel, Nelken, Wacholderbeeren) zugeben. Die Gläser fünf bis sieben Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen, danach kann das Gemüse im Keller aufbewahrt werden.

Die Kühlung verlangsamt den Gärungsprozess. Um die wertvollen Milchsäurebakterien nicht zu zerstören, wird das fertige Gemüse roh gegessen. Eine Portion täglich ist ausreichend, denn wegen des Salzgehalts sollten Sie keine großen Portionen verzehren. Sie können es als Salat, als Beilage zu Fleisch, Fisch, vegetarischen Gerichten, als Belag auf Brot, Burger oder Sandwiches genießen.

Fazit: Fermentiertes Gemüse ...

- ist gut fürs Immunsystem, da Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe und Spurenelemente weitgehend erhalten bleiben,
- ist im Vergleich zu Rohkost leichter verdaulich und bekömmlicher,
- kann dazu beitragen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien zu lindern (Vorsicht jedoch bei einer Histaminunverträglichkeit: Bestimmte Stämme von Laktobazillen bilden Histamin – dann gibt es massive Beschwerden und fast unerträgliche Blähungen und Durchfälle),
- unterstützt das Abnehmen.

Entgiften und ausleiten

Bei chronischen Krankheiten sind Entgiftungskuren fast immer sinnvoll. Bei einer Hashimoto-Erkrankung können Sie fast immer von einer Giftbelastung ausgehen. Schwermetalle, Medikamentenrückstände, Toxine aus Nahrung und Umwelt, Flammschutzmittel und weitere Stoffe sind Gifte, die wir zum Teil leider nicht vermeiden können. Die Summe dieser Giftstoffe wird als toxische Gesamtbelastung bezeichnet. Rätselhafte Symptome wie ständige Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten oder nicht therapierbares Übergewicht kommen als Anzeichen einer Schilddrüsenunterfunktion infrage, deren Ursache eben unter anderem Gifte sein können.

Sind die Organe mit übermäßig vielen Schadstoffen belastet, zeigen sie das auch.

Sind die Organe mit übermäßig vielen Schadstoffen belastet, zeigen sie das auch. Beispielsweise reagiert die Haut mit viel Schweiß oder unangenehmem Körpergeruch, Hautunreinheiten wie Pickeln und Ekzemen. Der Urin wird dunkler und riecht möglicherweise unangenehm, der Darm reagiert mit Gasbildung, breiigem Stuhl, Durchfall oder Verstopfung, und in den Atemwegen (Nebenhöhlen, Lunge) wird vermehrt Sekret gebildet, das entweder aus der Nase fließt oder abgehustet wird. Unterstützen Sie daher alle Ausleitungsorgane, also neben Darm und Leber auch Lunge, Nieren, Lymphe und Haut, um schädliche Ablagerungen, die das Immunsystem belasten und durcheinanderbringen, loszuwerden. Auch Fasten ist eine sehr gute Entgiftungsmöglichkeit, es kann jedoch eine bereits bestehende Nierenschwäche verschlimmern.

Richtig entgiften

Wichtigster Grundsatz bei einer Entgiftung: Entgiften Sie nur dann selbst, wenn die Ausscheidungsorgane Leber, Nieren oder Lymphe gut funktionieren. Denn es geht nicht darum, den Müll aufzuwirbeln, sondern ihn hinauszutransportieren.

Entgiftungskuren sind nicht sinnvoll in der Schwangerschaft und generell bei sehr betagten Menschen oder bei schweren Begleiterkrankungen (hier vor allem Funktionsstörungen der Leber, Nieren und Nebennieren).

Die Leber stärken

Um dieses wichtige Stoffwechselorgan zu entlasten, gibt es wirkungsvolle natürliche Mittel. Die Leber ist nicht nur für Energie und Leistungsfähigkeit zuständig, sie baut auch Steroidhormone ab, bildet Galle, damit die Fettverdauung funktioniert, speichert Glukose und ist auch unerlässlich für die ordnungsgemäße Umwandlung von T4 zu T3. Vor allem aber ist sie für die Abfallentsorgung zuständig. Über die Pfortader hat sie eine direkte Verbindung zum Darm und kümmert sich vor allem um die Entsorgung der fettlöslichen Toxine, mit denen wir in Berührung kommen.

Leberwickel

Ein praktisch kostenloses Mittel ist der Leberwickel. Die Leber liebt Wärme. Steigt die Temperatur in der Leber an, wird sie besser durchblutet und kann so effektiver entgiften. Sie benötigen lediglich ein feuchtes Geschirrtuch, ein trockenes Handtuch und eine gut gewärmte bis heiße Wärmflasche. Wickeln Sie die warme Wärmflasche in das Geschirrtuch, legen Sie das warme Paket rechts unter den Rippenbogen auf das Leberareal und decken Sie es mit dem trockenen Handtuch ab. Entspannen Sie so eine halbe Stunde gut zugedeckt auf dem Sofa. Eine günstige Zeit ist der frühe Nachmittag gegen 14 Uhr oder der frühe Abend.

Bitterstoffe entfalten ihre Wirkung ganzheitlich, indem sie die Verdauungsorgane, die Psyche und das Immunsystem stärken.

Bitterstoffe

Sie entfalten ihre Wirkung ganzheitlich, indem sie die Verdauungsorgane, die Psyche und das Immunsystem stärken sowie einer Übersäuerung entgegenwirken. Aus der großen Anzahl der Bitterstoffe habe ich Kurkuma und Löwenzahn gewählt. Wenn Sie es noch bitterer mögen, können Sie mit Zubereitungen aus der Schafgarbe oder dem stark bitteren Tausendgüldenkraut arbeiten. Lediglich bei einem Verschluss der Gallenwege sollten Sie keine Bitterstoffe anwenden.

Kurkuma

Vielleicht kennen Sie Kurkuma als Gewürz für asiatische Speisen. Das Pulver der Gelbwurz enthält das scharfe und bittere Curcumin und ätherische Öle. Diese verbessern die Funktion von Leber und Galle und damit die Entgiftungsfunktion. Ferner werden fettreiche Mahlzeiten leichter verdaut, Völlegefühl, Blähungen, Oberbauchbeschwerden und Reizdarmsymptome bessern sich. Kurkuma ist schlecht wasserlöslich, weshalb Kurkumazubereitungen immer einen Fettanteil haben sollten. Die sogenannte goldene Milch ist eine milde Zubereitung, um die Leber in Schwung zu bringen.

Weitaus effektiver noch in der Wirkung ist Kurkuma, das mit der neuen Mizellentechnologie aufbereitet wurde und in Kapselform angeboten wird, z. B. curcumin-Loges®, Anwendung morgens und abends eine Kapsel über mehrere Wochen.

Goldene Milch

- 1 TL Kurkumapulver (wenn möglich Bioqualität)
- 60 ml Wasser
- je 1 Prise Muskat und Ingwer
- 1 TL Honig
- ½ TL Zimt
- 1 TL Kokosöl
- 350 ml Milch oder Pflanzenmilch

Das Kurkumapulver mit dem Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Ingwer und Muskat hinzugeben, alles verrühren und zu einer Paste einkochen. Die Milch in einem weiteren Topf erhitzen und die Paste hinzufügen. Mit Honig, Zimt und Kokosöl abschmecken und warm genießen.



Die goldene Milch ist eine milde Zubereitung, um die Leber in Schwung zu bringen.

Löwenzahn

Die Hauptwirkung dieses heimischen „Unkrauts“ richtet sich auf die Leber, die Gallenblase und den ganzen Stoffwechsel. Durch die Aktivität der Leber werden vermehrt fettlösliche Toxine über den Darm aus dem Körper transportiert, zudem fördert Löwenzahn eine schwache Magensäurebildung, hilft bei der Verdauung von fettreicher Nahrung und wirkt mild laxierend bei Verstopfung (unzureichende Verdauung belastet den bei Hashimoto fast immer geschädigten Darm noch mehr). Löwenzahn hat jedoch auch eine anregende Wirkung auf die Nieren und kann somit dazu beitragen, dass vermehrt wasserlösliche Toxine über den Urin ausgeschieden werden.

Tee zur Aktivierung von Leber und Nieren

2 EL der geschnittenen Blätter und Wurzeln mit ½ l kaltem Wasser ansetzen und kurz aufkochen. Nach 10 Minuten den Ansatz durch ein Teesieb abseihen. Den starken Aufguss mit warmem Wasser auf 1,5 l auffüllen und über den Tag verteilt trinken.

Tinktur aus der Wurzel

1 Teil gut gesäuberte und klein geschnittene Wurzel mit 5 Teilen hochprozentigem Alkohol in ein Glas füllen und zwei Wochen unter täglichem Wenden ausziehen lassen, anschließend filtrieren. Die Tinktur ist stärker als der Tee, daher reichen dreimal täglich 10–15 Tropfen.

Löwenzahnsalat

Löwenzahnblätter schmecken angenehm bitter-aromatisch. Aus den jungen Blättern können Sie einen verdauungsanregenden Salat zubereiten. Schmecken Sie ihn mit Apfelessig, gutem Olivenöl, Salz und Pfeffer ab und verfeinern Sie ihn nach Belieben mit Obststücken.

Die Nieren aktivieren

Auch die Nieren entfernen giftige Stoffe aus dem Körper. Im Gegensatz zur Leber sind dies jedoch die wasserlöslichen Stoffe. Toxische Substanzen kommen nicht nur von außen in den Körper, der Körper selbst bildet sie auch bei Stoffwechselprozessen. Dazu regulieren die Nieren den Wasser- und Elektrolythaushalt und den pH-Wert im Blut, damit es weder zu sauer noch zu alkalisch wird. Nierenanregende Kräuter wie der Löwenzahn (siehe oben), die Brennnessel und weitere naturheilkundliche Maßnahmen wie die Einnahme von Schüßler-Salzen kommen für die Nierenanregung infrage.

Brennnessel

Die wehrhafte Pflanze (*Urtica dioica*) wächst überall dort, wo Gebäude leer stehen, schließt gern offene Stellen am Bachufer und liebt stickstoffhaltige Böden. Die Nierenpflanze ist ideal, wenn Sie sich müde, verschlackt und übersäuert fühlen, den Körper entgiften und Ihren Eisenspeicher auffüllen möchten. Lediglich bei starker Histaminintoleranz und Wassereinlagerungen aufgrund eingeschränkter Herz- und Nierenfunktion sollten Sie vorsichtig mit Brennnesselanwendungen sein.

Die Brennnessel ist ideal, wenn Sie sich müde fühlen, den Körper entgiften und Ihren Eisenspeicher auffüllen möchten.

Harttreibender Brennnesseltee

3 EL der fein geschnittenen Blätter mit ½ l heißem Wasser übergießen, 5–10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Teesieb abseihen und schluckweise über den Tag verteilt trinken.

Wenn Sie lieber auf ein Fertigprodukt zurückgreifen möchten: Der Schoenenberger® Heilpflanzensaft Brennnessel, 3-mal täglich 15 ml pur oder verdünnt, eignet sich zur Durchspülung der Nieren.

Schüßler-Salze

Bei den Schüßler-Salzen handelte es sich um potenzierte Salze. Trotz ihrer Nähe zur Homöopathie richtet sich diese Therapie eher an die physiologisch-chemischen Vorgänge im Körper, sie folgt nicht der homöopathischen Ähnlichkeitsregel. Schüßler-Salze greifen gezielt in mineralstoffbedingte Störungen des Körpers ein und verlangsamen oder beschleunigen Stoffwechsellvorgänge, wodurch die Selbstheilung in Gang kommt. Für Menschen mit Laktoseintoleranz gibt es mittlerweile laktosefreie Salze.

Natrium chloratum, D6 Bei dem Schüßler-Salz Nr. 8 handelt es sich um nichts anderes als Speisesalz in Molekülform. Das Mineralsalz beeinflusst den Flüssigkeitshaushalt. Wassereinlagerungen, die häufiger bei Hashimoto vorkommen, sind eine Indikation für dieses Salz. Natrium chloratum kann gut mit Heilpflanzenanwendungen wie der Brennnessel kombiniert werden. Einnahme: 3-mal täglich 2–5 Tabletten über 4 Wochen, dann 1 Woche pausieren.

Natrium sulfuricum, D6 Das Schüßler-Salz Nr. 10 unterstützt den Abbau und die Ausscheidung von Schadstoffen im Körper. Zudem kann es überflüssiges Wasser aus dem Organismus befördern. Es gilt daher als das Generalmittel zur Körperentschlackung und -entgiftung. Es ist das Salz der inneren Reinigung und für alle Menschen hilfreich, die Rückstände aus Medikamenten, Nahrung und Umwelt schonend ausleiten möchten. Einnahme: 1–3-mal täglich 1–3 Tabletten.

Die Lunge regenerieren

Die Lunge ist sicher nicht das wichtigste Entgiftungsorgan bei einer Hashimoto-Thyreoiditis. Jedoch trägt sie dazu bei, dass toxische Stoffe abgeatmet werden. Denken Sie an die berühmte „Fahne“ nach einem Alkoholrausch oder den muffigen Geruch in Krankenzimmern, der schon mal entstehen kann, wenn nicht

genug gelüftet wird. Der entsteht durch vermehrte Toxinausscheidung über die Lunge und die Haut.

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft (drei- bis fünfmal wöchentlich mindestens eine halbe Stunde) ist eine der wichtigsten Säulen zur Lungenreinigung und Lungenregeneration. Es stärkt die Muskulatur und erhöht die Atemfrequenz, verbessert die Sauerstoffversorgung und fördert die Durchblutung, was wiederum die Selbstreinigung der Lungen anregt, nämlich die Ausleitung von Schadstoffen und Schleim beschleunigt.

Eine verstärkte Atmung bewirkt, dass auch vermehrt toxische Stoffe abgeatmet werden.

Die Haut anregen

Die Haut ist nicht nur das Spiegelbild der Seele, wie es heißt, sondern auch ein wichtiges Entgiftungsorgan. Belastungen zeigen sich beispielsweise als Unreinheiten, Falten oder Cellulite. Die Haut entgiftet vorrangig über den Schweiß. Daher wird sie oft auch als „dritte Niere“ bezeichnet. Schweißtreibender, moderater Sport oder auch Saunagänge sind ein wunderbares Mittel, um über die Haut zu entgiften. Wasserdampf in der Sauna erhöht die Luftfeuchtigkeit und damit die Schweißproduktion, was die Entgiftung über die Haut fördert.

Saunaaufguss mit ätherischem Ingweröl

- 1 l Wasser
- 5 Tropfen ätherisches Ingweröl
- 3 Tropfen ätherisches Orangenöl

Ingweröl und Orangenöl in das Wasser des Aufgusskübels tropfen. Da sich die ätherischen Öle nicht in Wasser lösen, sondern obenauf schwimmen, vor jedem Aufguss das Öl-Wasser-Gemisch mit der Schöpfkelle gut verwirbeln und dann sofort mit dem Aufgießen beginnen. Wenn möglich, den Aufguss 3-mal hintereinander mit Pausen von einigen Minuten wiederholen. Achtung: Niemals ätherische Öle auf die heißen Saunasteine gießen, da diese entzündlich sind.

Register

- Acrylamid 26
- Adaptogene 131
- Alkohol 26
- Aluminium 21, 26
- Angst 38
- Anti-Baby-Pille 22
- Antibiotika 26
- Antikörper 53
- Apfelessig 120
- Ashwagandha 132
- Autoimmunerkrankung 11

- Biopsie 55
- Bioverfügbarkeit 97
- Bitterstoffe 110
- Brain Fog 36
- Brennnessel 113
- Burn-out 31
- B-Vitamine 101

- Candida 21, 125
- Cortisol 19, 130

- Darmflora 31
- Darmsanierung 116
- Dejodierung 48
- DHEA 19, 130
- Diabetes mellitus 40
- Drehschwindel 36

- Einläufe 120
- Einreibungen 134
- Eisen 30, 80
- Epstein-Barr-Virus 20
- Erschöpfung 31, 33

- Fermentieren 71
- Fingernägel 36
- Flammschutzmittel 27
- Fluorid 27
- Formaldehyd 27
- Fremdeiweiß 27
- Fußnägel 36

- Gastritis, autoimmune 39
- Gelenkschmerzen 37
- Gewichtszunahme 34
- Gleichgewichtsstörungen 36
- Gluten 25
- Glykämischer Index 41
- Goitrogene 76

- Haarausfall 35
- Hashitoxikose 44
- Hefepilze 21
- Herxheimer-Reaktion 126
- Homöopathische Mittel 106
- Hormonglobuli 106
- Hypothyreose, subklinische 56

- Immunsystem 12
- Impfungen 21
- Infekte 20

- Jod 30, 102
Jodempfindlichkeit 105
Johanniskraut 135
- Kinderwunsch, unerfüllter 37
Kohlenhydratintoleranz 40
Kombipräparate 62
Konzentrationsstörungen 36
Körpertemperatur 56
Kosmetikprodukte 30
Kurkuma 110
- Lavendel 135
Leaky-Gut-Syndrom 123
Leber 41
Leberwickel 109
Lektine 75
Libido, verminderte 37
Löwenzahn 112
Low-FODMAP-Ernährung 73
L-Thyroxin 58
L-Tyrosin 100
lymphatisches System 19
- Magenschmerzen 39
Magnesium 30, 37, 94
MAK 53
Massage 134
Mikronährstoffe 79
Milch 78
Mimikry-Modell 20
Müdigkeit 33
Muskelschmerzen 37
- Nagelveränderungen 36
Nahrungsmittelallergien/-unverträglichkeiten 118
Nebennieren 19, 130
Normwerte 32
- Omega-3-Fettsäuren 30, 98
Operation 64
Östrogendominanz 42
Östrogene 18, 22
- Paläodiät 69
Panikattacken 39
Parabene 28
Paradontitis 42
PCB 28
Pestizide 28
Post-Partum-Thyreoiditis 18
Präbiotika 127
Probiotika 125
Progesteron 18, 22
Progesteronmangel 42
Psychische Beschwerden 38
Punktion 55
- Quarkwickel 133
Quecksilber 21
- Rauchen 28
Rosenwurz 131
rT3 52

- Saunaaufguss 115
Schilddrüsenextrakt 63
Schilddrüsenwerte 51
Schimmelpilze 21
Schlafstörungen 35
Schüßler-Salze 114
Schwangerschaft 18
Schwermetalle 29
Sehstörungen 36
Selen 31, 85
Sodbrennen 39
Soja 77
Speicheltest 43, 130
Steinzeiter Ernährung 69
Stillzeit 18
Stress 132
Szintigramm/-grafie 55
- T3 52
T4 52
TAK 54
TH-Zellen 17
TPO 53
TRAK 54
TSH 51
T-Zellen 16
- Ultraschall 54
Unruhe 38
- vegane Ernährung 75
Verspannungen 37
Verstopfung 34
Vitalstoffe 79
Vitamin B 30
Vitamin C 30, 89
Vitamin D 30, 91
- Wassereinlagerungen 35
Wechseljahre 18
Weißkohlwickel 133
Wickel 109, 133
Wortfindungsstörungen 36
- Xenoöstrogene 29
- Zahnfleischentzündung 42
Zeolith 121
Zink 31, 87
Zonulin 123
Zyklusstörungen 37

Natürliche Selbsthilfe bei Wechseljahresbeschwerden



Stand 2021... Änderungen vorbehalten.

- Für Frauen, die ihre Gesundheit mit Hilfe von naturheilkundlicher Medizin selbst in die Hand nehmen möchten
- Expertinnenwissen: Die Autorin ist Heilpraktikerin und hat bereits mehrere Bücher mit dem Schwerpunkt Pflanzenheilkunde veröffentlicht

Claudia Ritter

Natürlich durch die Wechseljahre

152 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-2935-6

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
...bringt es auf den Punkt.

Pflanzliche Kraftpakete für die Gesundheit

Stand 2021... Änderungen vorbehalten.



- Microgreens besitzen bis zu 40 Mal mehr Vitalstoffe als die ausgewachsene Pflanze
- 29 Microgreens im Porträt: ganz einfach zu Hause anbauen, zur Stärkung und bei Krankheiten und Beschwerden einsetzen
- Die Autor*innen haben alle relevanten wissenschaftlichen Studien über Microgreens ausgewertet

Anne Wanitschek/Sebastian Vigl

Gesund mit Microgreens

160 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-2974-5

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-2999-8 (Print)

ISBN 978-3-8426-3000-0 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3001-7 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Getty Images – Westend61

Claudia Ritter: 7

Stock.adobe.com: Siam Pukkato: 8/9; designua: 11, 48; timonina: 14, 33; Double Brain: 16; bilderszwerg: 46; Vladislav Nosik: 66/67; Igor Normann: 70; Nitr: 73; TKBstudio: 79; Meliha Gojak: 83; grinchh: 88; Christian Fischer: 96; Handmade Pictures: 101; Wolfilser: 107; anaumenko: 111; Anjelika Gretskaia: 120; mizina: 128; Printemps: 135

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Weder Autorin noch Verlag profitieren von den in diesem Buch empfohlenen Produkten und Präparaten durch Nennung oder Verkauf.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Claudia Ritter ist Heilpraktikerin, Dozentin sowie Mitglied der Kommission E, einer wissenschaftlichen Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel. Zudem ist sie Autorin mehrerer naturheilkundlicher Bücher. Schwerpunkte ihrer Praxis sind neben hormonell bedingten Erkrankungen die zahlreichen Autoimmunerkrankungen. Die Hashimoto-Thyreoiditis nimmt dabei einen bedeutenden Platz ein. Für humboldt schrieb sie bereits „Natürlich durch die Wechseljahre“.



Außerdem von der Autorin erschienen:



ISBN 978-3-8426-2935-6
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Die ganzheitliche Therapie für eine natürlich gesunde Schilddrüse

Wenn Sie die Diagnose „Hashimoto-Thyreoiditis“ erhalten, leiden Sie nicht nur unter einer chronisch entzündeten Schilddrüse. Bis sich Veränderungen an der Schilddrüse zeigen, kann es nämlich längst zu Veränderungen an anderen Organen und Geweben des Körpers gekommen sein. Eine Therapie sollte deshalb mehr umfassen als die Medikamenteneinnahme. Die Heilpraktikerin Claudia Ritter zeigt ihren ganzheitlichen Ansatz auf, mit dem Sie Ihre Schilddrüsentätigkeit regulieren, einer Überlastung der Leber entgegenwirken und die Nierentätigkeit ankurbeln können. Ihre Therapie stellt die Darmgesundheit als wichtigsten Motor des Immunsystems in den Mittelpunkt. Die Autorin erklärt Ursache, Symptome und Diagnose und zeigt Ihnen, wie Sie mit ganzheitlichen Mitteln wie Ernährung, Vitalstoffen und Anti-Stress-Strategien die Erkrankung in den Griff bekommen können.

Das spricht für dieses Buch:

- Die Autorin ist ausgewiesene Expertin und hat mit diesem ganzheitlichen Ansatz schon viele Patienten in ihrer naturheilkundlichen Praxis behandelt.
- Ein Ratgeber für alle, die sich für naturheilkundliche und ganzheitliche Medizin interessieren und die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen wollen.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2999-8



9 783842 629998

19,99 EUR (D)

**Beschwerden dauerhaft lindern –
die Schilddrüsentätigkeit
natürlich regulieren.**