

VANESSA
BLUMHAGEN

Jeden Tag
wurde ich
dicker
und müder

Mein Leben mit
Hashimoto

mvgverlag 

© 2021 des Titels »Jeden Tag wurde ich dicker und müder« von Vanessa Blumhagen (ISBN 978-3-7474-0370-9) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-yg.de

Inhalt

Vorwort	9
Und noch ein Vorwort ...	11
KAPITEL 1: EIN GEHIRNTUMOR? MULTIPLE SKLEROSE? ODER BILDE ICH MIR ALLES NUR EIN ...	13
Meine Geschichte	13
Es geht bergab	16
Endlich ein Lichtblick!	18
Der absolute Tiefpunkt	20
Weiter ging's mit der Suche ...	22
Die Psyche soll's sein!	24
Ein ahnungsloser Endokrinologe	25
Das Jahr der Veränderungen	27
Das Feintuning	32
Der richtige Weg	37
Und so ging's weiter	38
KAPITEL 2: HAB ICH'S AUCH?	43
Die Symptome	43
Anatomie	45
Hashimoto-Thyreoiditis – die Definition	47
Ursachen	49
Symptome	52
KAPITEL 3: ULTRASCHALL & BLUTTESTS. UND WAS DIE WERTE WIRKLICH AUSSAGEN	59
TSH, T4 und T3	60
Prozentrechner für die Schilddrüsenwerte	64

Antikörper	64
Ultraschall und weitere Messverfahren	65
KAPITEL 4: SCHILDDRÜSENHORMONE UND IHRE DOSIERUNG. UND WARUM SIE NICHT DAS ALLHEILMITTEL SIND	67
Die Einnahme der Hormone	68
Eine großartige Alternative:	
Natürliche Schilddrüsenhormone	70
Schilddrüsenhormone allein reichen nicht	73
KAPITEL 5: MEINE CHECKLISTE	79
1. Optimierung der Schilddrüsenhormone	82
2. Auffüllen von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen	83
3. Darm	91
4. Die anderen Hormone: Östrogen, Progesteron, Testosteron	97
5. Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse	109
6. Blutzucker: Ist es schon eine Insulinresistenz?	111
7. Nebennierenschwäche	113
8. Entzündungen	117
9. Entgiftung allgemein	119
Exkurs: Der Hashimoto-Schub	119
KAPITEL 6: ERNÄHRUNG. WAS DARF ICH DENN JETZT NOCH ESSEN UND WAS LIEBER NICHT?	123
Gluten	124
Achtung: Jod!	125
Kuhmilch	127
Soja	128
AIP – Autoimmunprotokoll	129
Die Blutgruppendiät	130

Anthony William – The Medical Medium	131
Fazit	133
KAPITEL 7: ABNEHMEN. BYE, BYE KILOS!	
HALLO, WOHLBEFINDEN!	135
Die richtige Schilddrüsenhormon-Einstellung	138
Mängel ausgleichen	138
Wassermangel	142
Eiweißmangel	144
Gut für die Leber sorgen	146
Stress	147
Darm & Nahrungsmittelallergien	153
Progesteron & Östrogen	154
PCOS	155
Detox	159
Medikamente	160
Unterstützung vom Experten	160
KAPITEL 8: ENTGIFTEN! DEN KÖRPER »AUSMISTEN«!	
IHRE LEBER WIRD ES IHNEN DANKEN	165
Schüßler-Salze	167
DOL ALEX Kalzium & Magnesium	169
Zeolith	170
PHÖNIX-Kur	171
Colon-Hydro-Therapie	173
Leberreinigung	174
Chlorophyll & Gerstengrassaft	176
Alpha-Liponsäure	177
Vitamine, Vitamine, Vitamine!	178
Danksagung	179
Buch, Web & Bezugsadressen	181
Sachregister	187