Anthony William

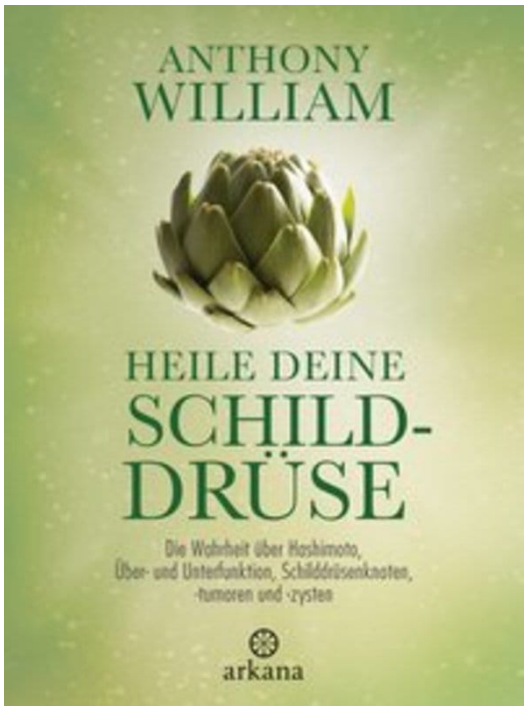
Heile deine Schilddrüse

Leseprobe

Heile deine Schilddrüse

von Anthony William

Herausgeber: Arkana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email 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

Anthony William

Heile deine Schilddrüse

ANTHONY
WILLIAM

HEILE DEINE SCHILD-DRÜSE

Die Wahrheit über Hashimoto,
Über- und Unterfunktion, Schilddrüsenknoten,
-tumoren und -zysten

Aus dem Englischen von
Jochen Lehner

arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»Thyroid Healing« im Verlag Hay House, USA

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die hier vorgestellten Informationen, Ratschläge und Übungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen, Tipps, Rezepte, Ratschläge oder Übungen ergeben. Im Zweifelsfall holen Sie sich bitte ärztlichen Rat ein.

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

MIX
Aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C005833
FSC www.fsc.org

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe
Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
© 2017 der Originalausgabe Anthony William
Lektorat: Ralf Lay
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München
Umschlagmotiv: Artischocke © Linda Sonntag/stockfood
Sparkle (Hintergrund) © sonja illustration/shutterstock
Bildredaktion: Anka Hartenstein
Rezeptfotos: Ashleigh & Britton Foster
Alle weiteren Bilder: Fotolia/Adobe stock: 265 (fcw5); istockphoto: 264 (gresei), (eli_asenova), (jk78); 265 (AnnaBreit), (ImagePixel), (subjug); 266 (ValentynVolkov), (Natikka); plainpicture: 16/17 (LIQUID); 128/129 (Cavan Images); 166/167 (Blend Images/Spaces Images); shutterstock: 264 (Binh Thanh Bui); 265 (Diana Taliun), (Maks Narodenko); 266 (Kovaleva_Ka), (Volosina), (Belokoni Dmitri), (Egor Rodynchenko); 276/277 (Westend61 Premium)
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna, A. S., Český Těšín
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-442-34236-5

www.arkana-verlag.de

Für alle Leidenden und Kämpfenden,
die im Stich gelassen, vergessen, abgeschoben,
ignoriert oder verraten wurden. Und für alle,
die drangeblieben sind, die sich durchgebissen haben
und gesund geworden sind oder es noch werden.
Ich bin an Ihrer Seite. Gemeinsam und mit Wissen,
Weisheit, Wahrheit, Liebe und vor allem Mitgefühl
können wir über alles hinauswachsen.

Inhalt

Vorwort *von Dr. Prudence Hall* 8
Liebe Leser 11

Erster Teil: Alles über Ihre Schilddrüse

1. Die Wahrheit über Ihre Schilddrüse 18
2. Das Schilddrüsenvirus und seine Auslöser 27
3. Die Strategie des Schilddrüsenvirus 36
4. Was Ihre Schilddrüse wirklich leistet 55
5. Ihre Symptome und Diagnosen – und was sie bedeuten 60
6. Schilddrüsenkrebs 105
7. Das Schilddrüsen-Ratespiel 112
8. Die medikamentöse Behandlung der Schilddrüse 118

Zweiter Teil: Die großen Irrtümer bei chronischen Krankheiten

9. Die Brücke zur Gesundheit 130
10. Erster großer Irrtum: Die Autoimmun-Konfusion 138
11. Zweiter großer Irrtum: Rätselraten um unerklärliche Krankheiten 142
12. Dritter großer Irrtum: Namen statt Lösungen 144
13. Vierter großer Irrtum: Entzündungen als Ursache 145
14. Fünfter großer Irrtum: Stoffwechselmärchen 150
15. Sechster großer Irrtum: Gene als Sündenbock 154
16. Siebter großer Irrtum: Die Gnadenlosen Vier übersehen . 158
17. Achter großer Irrtum: Die Einbildungs-Einbildung 161
18. Neunter großer Irrtum: Krankheit ist selbstgemacht 163

Dritter Teil: Die Wiederbelebung der Schilddrüse

19. Zeit für die Erneuerung Ihres Körpers 168
20. Leben ohne Schilddrüse 171
21. Häufige Fehleinschätzungen und ungünstige Nahrungsmittel. 174
22. Heilende Nahrungsmittel, Kräuter und Nahrungsergänzungen. 184
23. Neunzig Tage zur Rehabilitation der Schilddrüse 200
24. Heilende Rezepte für die Schilddrüse 212
25. Heilansätze für die Schilddrüse. . 267
26. Endlich geheilt – Sallys Geschichte 272

Vierter Teil: Schlafgeheimnisse

27. Schlafstörungen und die Schilddrüse 278
28. Ihr Schlafbrunnen. 281
29. Schlafstörungen im Einzelnen . . 286
30. Schlafstörungen heilen 296
31. Weshalb böse Träume gut sind . . 302

Nachwort: Das Gold Ihrer Seele. 305
Dank 308
Register 311

Vorwort

Was erwartet Sie in diesem Juwel von einem Buch? Ein faszinierender neuartiger Zugang zum Problem der um sich greifenden Schilddrüsenerkrankungen. Anthony William und der unmittelbar zu ihm sprechenden Stimme verdanken wir eine reiche Fülle neuer Erkenntnisse über Schilddrüsenerkrankungen und darüber hinaus unbedenkliche und wirkungsvolle Heilungsansätze.

Ich bin Gynäkologin und eine der Ersten, die auf dem Gebiet der bioidentischen Hormone für Frauen tätig geworden sind. Ich bin immer auf der Suche nach den wahren Grundursachen für Krankheit und Leistungsabbau. Ich habe auch Tausende Patienten mit Schilddrüsenerkrankungen behandelt und bin zu der Einschätzung gelangt, dass nur etwa die Hälfte der Betroffenen eine akkurate Diagnose bekommt. Nach meiner Erfahrung als Ärztin könnten sieben von zehn Menschen von einer Schilddrüsenerkrankung betroffen sein. Die Lektüre dieses Buchs wird Ihnen nicht nur Aufschluss darüber geben, was Sie tatsächlich haben, sondern Sie erfahren auch, was Sie unternehmen können, um den Zustand ein für alle Mal zu beenden. Ich jedenfalls habe hier Erkenntnisse gewonnen und Lösungen gefunden, die mir bei meinen schwierigsten Fällen gute Dienste leisten. Und auch darin hat Anthony William vollkommen recht: Nicht alle Patienten sprechen so gut auf die üblichen Schilddrüsenhormone an, wie wir erwarten oder hoffen.

Wenn ich wie Anthony William eine weise Stimme bei meiner Arbeit zur Seite hätte, die weiß, was sie sagt, wäre das ein wahrer Segen für mich. Auch viele meiner Kollegen wären sicher dankbar für solch hilfreiches »Insiderwissen«. Allerdings würde ich nicht mit der Aufgeschlossenheit des gesamten Berufsstands gegenüber solchen Dingen rechnen. Und das verstehe ich eigentlich nicht. Verschreibungspflichtige Medikamente und gängige Behandlungsformen gehören in den USA zu den häufigsten Todesursachen. Wir decken unsere Kranken mit Antibiotika ein und stehen dann jedes Jahr vor etlichen Todesfällen aufgrund von Antibiotikaresistenzen. Wir schwächen das Abwehrsystem unserer Krebskranken mit Medikamenten, die später noch mehr Krebs entstehen lassen. Jeden Tag erlebe ich die verheerenden Wirkungen der Antibabypille auf das Hormonsystem junger Frauen. Es ist schon alles sehr frustrierend.

Aber es kommt noch schlimmer: Wussten Sie, dass die tatsächliche medizinische Praxis dem aktuellen Stand der medizinischen

Forschung volle fünfundzwanzig Jahre hinterherhinkt? Auf dem Gebiet der Informationstechnologie würde das bedeuten, dass wir heute noch klobige und lahme Steinzeitcomputer hätten. Einer meiner Freunde war ein ganz hohes Tier in einer führenden Hightech-Firma und für Tausende Arbeitnehmer in den über den ganzen Globus verteilten Betrieben verantwortlich. Auf dem Höhepunkt seiner Karriere wurde bei ihm ein aggressiver Gehirntumor diagnostiziert. Er nahm das Beste an medizinischer Versorgung in Anspruch, was die Vereinigten Staaten zu bieten hatten – und musste entsetzt zur Kenntnis nehmen, dass es kaum wirklich innovative Behandlungskonzepte gab. Während man auf dem Gebiet der IT inzwischen unvorstellbar komplexe und früher für schier unlösbar gehaltene Probleme bewältigt, wurde der Krebs, den mein Freund hatte, noch ungefähr so behandelt wie eine Dekade zuvor. Dieser wunderbare, freundliche Mann beklagte sich bitter über die Verhältnisse und sagte: Würde er seine Firma so leiten, wie die Ärzte ihre Kunst ausübten, wäre er in kürzester Zeit pleite. Ich bin genauso fassungslos, wenn Menschen mit falscher Diagnose und untauglicher »schulmedizinischer« Behandlung bei mir auftauchen.

Deshalb lese ich Anthony Williams Bücher *Mediale Medizin*, *Medical Food* und dieses neue Buch *Heile deine Schilddrüse* mit besonderer Begeisterung und Aufgeschlossenheit. Die Patienten brauchen *jetzt* neue Ansätze, nicht erst in zwei Jahrzehnten oder noch später. Außerdem ist mir völlig klar, dass neue Lösungen nicht einfach dem Labor oder klinischen Versuchsreihen entspringen. Anthony ist ohne Zweifel mit einer enorm wertvollen Quelle des Heilwissens und der Weisheit verbunden, und es spielt letztlich keine Rolle, ob wir sie »Bewusstsein«, »Gott«, »die Stimme« oder »das Feld« nennen.

Forscher, praktizierende Ärzte und andere Wissenschaftler widmen sich mit großem Interesse der Bedeutung von Viren für alle möglichen Krankheitsprozesse. Ich lese schon seit Jahren immer wieder über die Beteiligung von Viren an unerwartet auftretenden Krankheiten und künftigen Krebsfällen. So hat man zu Beginn der Sechzigerjahre das Epstein-Barr-Virus (EBV) als wahrscheinlichen Auslöser einer seltenen Form des Lymphoms erkannt, und inzwischen deuten die medizinischen Erkenntnisse auf eine Beteiligung dieses Virus am Hodgkin-Lymphom, an Autoimmunkrankheiten, multipler Sklerose (MS) und Jahr für Jahr unzähligen Fällen von Krebs hin. Dennoch ist nach wie vor kaum bekannt, worin diese Virenbeteiligung genau besteht und wie man virenbedingte Erkrankungen behandelt.

In diesem Buch rückt Anthony William Schilddrüsenerkrankungen in ein neues Licht und benennt EBV als eigentliche Grundursache. Er macht kurzen Prozess mit vielen alten Schilddrüsenmärchen, die man

Ihnen vielleicht auch schon aufgetischt hat, und bietet stattdessen brillante Antworten. Die hier empfohlenen Nahrungsergänzungen, Ernährungsratschläge, Kräuter und Heilansätze für die Schilddrüse sind einzig in ihrer Art und ungemein wertvoll. Anthony William lässt uns wissen, dass niemand an einer kranken Schilddrüse leiden muss, und ich pflichte ihm darin von ganzem Herzen bei. Seit der Lektüre dieses Buches habe ich meinen Behandlungsansatz für Schilddrüsenerkrankungen erweitert. Die Ergebnisse sind sehr befriedigend und zeigen, dass sich die Mühe lohnt.

Danke, Anthony, dass Sie Ihre außergewöhnlichen Gaben für die Leidenden einsetzen. Ich bin voll dankbarer Bewunderung für den Mut und das Engagement, mit denen Sie der Menschheit so großzügig dienen. Mögen viele, auch die Mediziner, Ihre Stimme hören – und die Stimme, von der Sie sich leiten lassen.

Dr. Prudence Hall
Gründerin und Leiterin
von »The Hall Center«
für regenerative Medizin

Liebe Leser

Noch nie gab es so viele chronische Erkrankungen wie heute. Allein in Amerika sind 250 Millionen Menschen davon betroffen oder plagen sich mit unerklärlichen Symptomen. Es sind Menschen, die mit Einschränkungen leben müssen und nicht wissen, weshalb das so ist – oder die man mit unbefriedigenden, wenn nicht bedrückenden Erklärungen abspeist. Vielleicht sind auch Sie davon betroffen. Dann wissen Sie bereits, dass die medizinische Forschung nach wie vor rätselt, was wohl hinter dieser Epidemie mysteriöser Symptome und Leiden stecken mag.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch, ich betrachte gute medizinische Forschung mit größter Hochachtung. Es gibt in der Schulebenso wie in der alternativen Medizin unglaublich fähige und engagierte Ärzte, Chirurgen, Pflegekräfte, Techniker, Forscher, Chemiker und andere, die bahnbrechende Arbeit leisten. Mir ist es vergönnt, mit einigen von ihnen zusammenzuarbeiten. Dem Himmel sei Dank für diese wahrhaft mitfühlenden Heiler. Durch beharrliches, systematisches Fragen die Welt verständlicher zu machen, das ist eins der höchsten Unterfangen überhaupt.

Medizinische Forschung geht wie alles menschliche Streben immer weiter. Sie entwickelt sich unaufhörlich, und Theorien, die irgendwann als das letzte Wort zu irgendeiner Frage angesehen wurden, können sich von heute auf morgen als überholt erweisen. Oder kürzer: Die Wissenschaft kennt noch nicht alle Antworten.

Wir warten jetzt schon gut hundert Jahre oder noch länger auf echte neue Erkenntnisse auf dem Gebiet der Schilddrüsenerkrankungen, aber sie bleiben aus. Sie sollten nicht weitere zehn, zwanzig oder dreißig Jahre ausharren müssen, bis die Forschung echte Lösungen vorweisen kann. Wenn Sie ans Bett gefesselt sind, sich mühsam durchs Leben schleppen oder einfach keine Ahnung haben, weshalb Ihre Gesundheit verrücktspielt, sollte das keinen weiteren Tag so weitergehen, schon gar nicht Jahre. Sie sollten das auch nicht bei Ihren Kindern erleben müssen. Aber Millionen bleibt es nicht erspart.

Deshalb trat der Geist des Höchsten, Gottes Stimme des Mitgefühls, in mein Leben, als ich vier Jahre alt war. Er sollte mir beibringen, die wahren Ursachen menschlicher Leiden unmittelbar zu sehen und die neuen Erkenntnisse in die Welt zu tragen. Wenn Sie über diesen Werdegang Näheres wissen möchten, finden Sie die Geschichte in meinem ersten Buch *Mediale Medizin*.

Der wahre Ursprung von Krankheit und Heilung. Hier die Kurzfassung: Der Geist spricht mir ständig ins Ohr, klar und präzise, als stünde ein Freund neben mir, der mich über die Symptome aller Menschen in meiner Umgebung unterrichtet. Der Geist hat mich auch schon sehr früh gelehrt, »Ganzkörper-Scans« von den Leuten zu machen, so etwas wie besonders hoch auflösende Magnetresonanztomografien (MRT), die alle Blockaden, Krankheiten, Infektionen, Problemgebiete sowie frühere Probleme erkennen lassen.

Wir sehen Sie, wir wissen, womit Sie sich herumplagen, und wir möchten, dass Sie sich keinen Augenblick länger damit abrackern müssen. Meine Arbeit in diesem Leben besteht darin, Sie so zu informieren, dass Sie sich über das Meer der Ratlosigkeit erheben können, jenes Stimmengewirr und leere Gerede heutiger Gesundheitstrends, um gesund zu werden und sich aus eigener Kraft im Leben zurechtzufinden.

Was ich Ihnen hier mitteile, ist authentisch und zuverlässig und soll Ihnen wirklich nützlich sein. Es ist kein Gesundheitsbuch wie andere. Sie werden hier eine so hohe Informationsdichte vorfinden, dass Sie manches sicher noch einmal lesen wollen, um wirklich alles mitzubekommen. Mitunter werden Sie vielleicht das Gegenteil dessen lesen, was Sie bisher gehört haben; und manchmal wird es ungefähr wie andere Quellen klingen, aber doch in entscheidenden kleinen Details anders sein. Sie erfahren hier die Wahrheit, das ist der rote Faden. Sie bekommen keine anders verpackten oder recycelten Theorien, die nur dem Anschein nach für ein neues Verständnis der Schilddrüsengesundheit stehen. Hinter diesem Buch stehen keine Interessengruppen und keine Forschungsgelder, die von vornherein für erwünschte Ergebnisse bewilligt werden, keine Lobby, keine Provisionen, keine rigorosen Glaubenssysteme, keine Einfluss nehmenden privaten Gremien, keine in Aussicht gestellten Einnahmen auf dem Gesundheitssektor – keinerlei Hinterhalt solcher Art.

All das steht vielmehr der medizinischen Forschung im Weg, den Erkenntnissprüngen, die sie beim Verständnis chronischer Krankheiten eigentlich machen sollte. Wenn bestimmte Gruppierungen ein Interesse an der Verschleierung der Wahrheit haben, werden Mittel für unproduktive Forschung verpulvert, und wir verlieren kostbare Zeit. Es gibt durchaus Entdeckungen, die uns bei der Behandlung chronischer Krankheiten weiterbrächten, aber sie werden nicht beachtet, oder es ist plötzlich kein Geld mehr dafür da. Wissenschaftliche Daten, die wir als gültig erachten, können in Wirklichkeit entstellt sein, verfälscht und manipuliert. Aber in dieser Form werden sie dann von Spezialisten für Schilddrüsenkrankheiten als bare Münze genommen.

Zu den hier mitgeteilten Fakten und Zahlen über Schilddrüsenkrankheiten werden Sie keine wissenschaftlichen Studien aus

zweifelhaften oder unbrauchbaren Quellen vorfinden. Sie brauchen auch nicht zu befürchten, dass die in diesem Buch gegebenen Aufschlüsse irgendwann widerlegt oder von neuen Erkenntnissen verdrängt werden, wie das bei anderen Gesundheitsbüchern so oft der Fall ist. Was ich Ihnen mitteile, stammt aus einer reinen, unverfälschten, sauberen Quelle höchster Ordnung: vom Geist des Mitgefühls. Nichts ist heilsamer als Mitgefühl.

Sollten Sie nur wissenschaftlich Anerkanntes glauben, kann ich Ihnen sagen, dass ich durchaus ein Freund der Wissenschaft bin. Nur müssen Sie eben auch bedenken, dass Wissenschaft und Schilddrüse noch weit voneinander entfernt sind. Die Schilddrüse ist nach wie vor ein medizinisches Mysterium. Was wissenschaftlich über diese Drüse bekannt ist, bleibt vage und gibt keine schlüssigen Antworten auf die Frage nach den Ursachen ihrer Erkrankung. Im Unterschied zu anderen Bereichen der Forschung, in denen es mehr auf das Messen und Wiegen ankommt, ist unser Wissen über die Schilddrüse fast ausschließlich theoretischer Natur – und diese Theorien besitzen wenig Wahrheitsgehalt. Deshalb laborieren nach wie vor so viele Menschen an Schilddrüsenerkrankungen. Die akademische Erforschung der Schilddrüse ist ihr noch nicht wirklich nahe gekommen.

In früheren Zeiten glaubten wir, was von den Autoritäten verkündet wurde. Wenn sie sagten, die Erde sei flach und die Sonne ziehe ihre Bahn am Himmelsgewölbe, haben wir das für wahr gehalten. Dabei handelte es sich um reine Mutmaßungen. Und die Leute empfanden sich dabei keinesfalls als rückständig. Sie sagten sich, die Dinge lägen nun einmal so, und wer sich kritisch dazu äußerte, konnte wohl nur ein Dummkopf sein. Dann jedoch brach das Zeitalter der Naturwissenschaft an, es fand ein Paradigmenwechsel statt, dessen ambitionierte Protagonisten sich noch nie mit »gegebenen Fakten« hatten anfreunden können. Diese Pioniere waren es schließlich, die klarstellten, dass uns erst die weitergehende Analyse ein tieferes und zutreffenderes Weltverständnis erschließt.

Inzwischen ist die Wissenschaft die neue Autorität geworden. Viele Leben werden von ihr gerettet. Heute wird bei chirurgischen Eingriffen so steril wie möglich gearbeitet, weil man einfach die Infektionsrisiken kennt, von denen die Ärzte der alten Zeiten noch nichts wussten. Aber Fortschritt darf natürlich nicht bedeuten, dass wir keine weiterführenden Fragen mehr stellen. Ein neuer Paradigmenwechsel steht jetzt an. »Wissenschaftlichkeit« ist in der Frage der chronischen Krankheiten kein ausreichendes Kriterium mehr. Handelt es sich um *gute* Wissenschaft? Wer hat sie finanziert? Genügte die Stichprobe nach Umfang und Zusammensetzung den tatsächlichen Anforderungen? Wurde nach ethischen Grundsätzen verfahren? Sind

genügend Faktoren berücksichtigt worden? Waren die Messwerkzeuge auf dem aktuellen Stand? Verspricht die Analyse und Auslegung mehr, als die Zahlen eigentlich hergeben? Gab es Voreingenommenheit, hatte da irgendwer heimlich den Daumen auf der Waage?

Machen wir uns nichts vor. Selbst da, wo wir meinen, es ginge um ganz konkrete Sachverhalte, erweist sich die heutige wissenschaftliche Forschung mitunter als fehlbar. Wenn Sie schon einmal etwas über den Rückruf von künstlichen Hüftgelenken oder Netzimplantaten bei Eingeweidebrüchen (Hernien) gehört haben, wissen Sie sicher, was ich meine. Das sind erprobte Gegenstände, die nach exakten wissenschaftlichen Verfahren entworfen worden waren und dann eine rigorose Testphase durchlaufen hatten, bevor sie tatsächlich angewendet wurden – und selbst dieser streng geregelte Ablauf ist nicht zuverlässig. Schon bei manchen relativ unkomplizierten medizinischen Produkten kommt es zu unvorhergesehenen Problemen, und da erweisen sich für unstrittig gehaltene wissenschaftliche Erkenntnisse als nicht verlässlich. Wie unsicher muss dann erst das wissenschaftliche Verständnis der Schilddrüse und ihrer tatsächlichen Funktionen sein? Sie ist ja keine Vorrichtung, die man in der Hand halten, vermessen und analysieren könnte. Sie ist ein aktiver Teil des menschlichen Körpers, eines der größten Mysterien und Wunder überhaupt. Wissenschaft wird von Menschen gemacht, und nichts ist abschließend erforscht, vor allem dann nicht, wenn es um die Entschlüsselung des menschlichen Körpers geht. Nur mit ständiger Wachsamkeit, Aufnahmebereitschaft und Anpassungsfähigkeit darf man hier wirkliche Fortschritte erwarten.

Wenn Sie jemals längere gesundheitliche Krisen durchlebt haben, ohne zu wissen, woran das lag, oder wenn Sie sich im Hinblick auf Ihre Schilddrüse an medizinische und wissenschaftliche Dogmen oder bestimmte Ernährungslehren gefesselt fühlen, werden Sie die Inhalte dieses Buchs sicher wissbegierig und aufgeschlossen zur Kenntnis nehmen. Die Hintergründe der in unserer Zeit um sich greifenden Schilddrüsenstörungen umfassen so viel mehr, als irgendwer heute weiß. Sie werden hier Dinge erfahren, die sich von allem unterscheiden, was Sie bisher über die Schilddrüse gehört oder gelesen haben. Diese Kenntnisse haben in den letzten Dekaden bereits Zehntausenden geholfen.

Seit ich die Aufschlüsse weitergebe, die ich vom Geist erhalte, verfolge ich mit großer Freude, was für ein Segen sie für viele Kranke sind. Und seit dem Erscheinen meiner Bücher kann ich nur staunen, wie weit ihre Wirkung reicht und wie viele von ihnen profitieren.

Allerdings musste ich auch erleben, dass einige dieser Mitteilungen von Leuten manipuliert wurden, die nur an ihr eigenes Fortkommen denken oder auf Beifall und

Ruhm erpicht sind. Hier wird aber am Ende nur das nackte Leid der Menschen benutzt, um Kapital daraus zu schlagen.

Das ist nicht der Sinn der Gabe, die mir zuteilwurde. Es ist immer schön zu sehen, wenn Menschen zu Experten auf dem Gebiet der von mir verbreiteten Kenntnisse werden, wenn sie die Botschaft des Mitgefühls verbreiten, weil sie anderen wirklich helfen möchten. Dafür bin ich überaus dankbar. Gefährlich wird es, wenn sich jemand an diesen Mitteilungen zu schaffen macht und im Trend liegende Fehlinformationen hineinmischt, die gerade so weit angepasst werden, dass sie noch wie das Original klingen – erst recht, wenn die Erkenntnisse einfach gestohlen und scheinbar glaubwürdigen Quellen zugeschrieben werden, die aber keine blasse Ahnung von der Wahrheit haben. Ich sage das, damit Sie sich und Ihre Lieben vor all den Irreführungen bewahren können, die so reichlich im Umlauf sind.

In diesem Buch finden Sie keine Wiederholungen von Informationen, die Sie bereits erhalten haben. Es will Ihnen auch nicht einreden, die Schilddrüse sei schuld an sämtlichen Ihrer Gesundheitsprobleme. Und ganz gewiss bietet es keine neuen Argumente für die Mode der Eiweißdiät, mit der man seine Probleme angeblich unter Kontrolle halten kann. Was Sie hier erfahren, ist ganz frisch, ein völlig neuer Blick auf die Symptome, die so viele Menschen ausbremsen, und eine neue Sicht der Heilungschancen – der Möglichkeiten, wieder gesund zu werden.

Falls Sie skeptisch sind, verstehe ich das nur allzu gut. Wir reagieren, wir urteilen, das ist einfach so. Es kann ein Schutzinstinkt sein, der uns vor Fehlgriffen bewahrt. In diesem Fall, so hoffe ich, werden Sie Ihre Skepsis sicher noch einmal überdenken, einfach um Ihre Chance, die Wahrheit zu erfahren, nicht zu vergeben. Es könnte sonst sein, dass Sie die Gelegenheit ungenutzt lassen, sich oder anderen zu helfen.

Legen wir also los. Gesundheit geht uns alle an, und ich sähe Sie gern als Experten für die Gesundheit der Schilddrüse. Danke, dass Sie mit mir auf die Heilungsreise gehen und sich Zeit für die Lektüre dieses Buchs nehmen. Die Wahrheit wird für Sie und die Menschen in Ihrer Umgebung alles zum Besseren wenden.

ERSTER TEIL |

Alles über Ihre Schilddrüse

Kapitel 1
Die Wahrheit über Ihre Schilddrüse

Der große Tag ist gekommen, Sie stehen früh auf. Sie ziehen sich sorgfältig an, essen sich beim Frühstück ordentlich satt, schicken Ihrer Chefin zur Erinnerung die Nachricht, dass Sie später kommen werden. Und im Wagen auf dem Weg zum Arzttermin regt sich die Hoffnung, dass Sie Ihr Leben bald besser im Griff haben werden als jetzt.

Sie werden nun endlich erfahren, weshalb Sie zu wenig Schlaf bekommen, Gewichtsprobleme haben, ständig gegen den Gehirnnebel ankämpfen müssen, weshalb Ihnen das Haar ausgeht und Sie sich immer fix und fertig fühlen. Irgendwie, denken Sie, wird sich doch wohl feststellen lassen, was da los ist mit diesen Hitzewallungen, den kalten Händen und Füßen, den brüchigen Nägeln, der trockenen Haut, dem Herzflattern, den unruhigen Beinen, dem schlechten Gedächtnis, diesen schwebenden Flecken im Gesichtsfeld, der Muskelschwäche, den Hormonschwankungen, dem Schwindel, dem Kribbeln und den Taubheitsgefühlen, dem Klingen und Summen in den Ohren, den wechselnden Schmerzen, der Angst, der Depression. Im Wartezimmer können Sie sich kaum auf die Illustrierte auf Ihren Knien konzentrieren. Endlich werden Sie aufgerufen.

Man führt Sie ins Untersuchungszimmer, wo Sie Platz nehmen und gleichmäßig zu atmen versuchen. Ein paar Minuten später betritt der Arzt den Raum. Nach der Begrüßung und einem kurzen Smalltalk eröffnet er Ihnen: »Sie haben eine Hashimoto-Thyreoiditis.«

Beinah sind Sie erleichtert, endlich haben Ihre Beschwerden wenigstens einen Namen. Der sagt Ihnen allerdings nicht viel. »Was ist das?«, fragen Sie.

»Ihre Blutwerte, die wir jetzt bekommen haben«, erklärt Ihr Arzt, »lassen eine erhöhte Präsenz von Schilddrüsenantikörpern erkennen. Neben dem erhöhten schilddrüsenstimulierenden Hormon Thyreotropin deuten auch die bei der letzten Untersuchung festgestellte Vergrößerung der Schilddrüse und die aufgetretenen Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion darauf hin, dass Ihr Immunsystem gestört ist. Wir sprechen hier von einer Au-

toimmunreaktion. Ihr Körper greift Ihre Schilddrüse an, als handelte es sich um einen Fremdkörper. Das lässt die Drüse anschwellen und wird sie mit der Zeit ernsthaft schädigen, da ihre Funktion Schritt für Schritt zurückgefahren wird.«

Von der erhofften Erleichterung ist nicht mehr viel übrig bei dieser Vorstellung, dass Ihr eigenes Immunsystem über diese unschuldige kleine Drüse an Ihrem Hals herfällt. Wäre die Diagnose doch wie Ihre online bestellten Schuhe, die Sie zurückschicken konnten, als sich herausstellte, dass sie drückten! »Passen nicht«, haben Sie einfach auf dem Retourenschein notiert und waren auch schon von den Schuhen befreit – um sich wirklich passende zu suchen.

Stattdessen müssen Sie sich jetzt der Realität stellen. »Wie konnte es denn dazu kommen?«, fragen Sie nach.

»Vielleicht liegt eine genetische Disposition zu Autoimmunreaktionen vor, und es genügten dann zur Auslösung äußere Faktoren wie Bakterien, die Ernährung oder Stress«, erhalten Sie als mögliche Antwort.

»Aber wie kommt der Körper denn dazu, sich gegen sich selbst zu wenden? Wie kann er sich derart irren?«

»Tja«, heißt es nun, »die genauen Ursachen von Autoimmunerkrankungen sind noch nicht bekannt.« Sie ernten ein mitfühlendes Lächeln. »Aber die Forschung macht hier fast täglich große Fortschritte. Jetzt sollten wir jedenfalls erst einmal die medikamentöse Behandlung einleiten.«

Wieder im Auto, haben Sie keineswegs das Gefühl, alles sei unter Kontrolle. Sie fühlen sich verraten. Wie kann Ihr Körper Sie einfach so im Stich lassen? Was haben Sie falsch gemacht, was ein so völlig außer Rand und Band geratenes Immunsystem erklären könnte? Wem sollen Sie noch trauen, wenn nicht einmal auf den eigenen Körper Verlass ist?

Denkbar auch, dass Ihr Fall anders gelagert ist. Vielleicht lautet Ihre Diagnose Basedow-Krankheit, eine Autoimmunstörung, wie der Arzt erklärt, die die Schilddrüse zur Überproduktion antreibt.

Oder man hat Ihren Zustand als »primäre Schilddrüsenunterfunktion« bezeichnet, die mit einer zu geringen Produktion von Schilddrüsenhormonen verbunden ist. Darauf deuten bestimmte Blutwerte hin. Oder ein Vertreter der sogenannten funktionellen Medizin, der die Zeichen zu lesen verstand, kam per Intuition zu dieser Diagnose. Vielleicht heißt es auch, Sie hätten Schilddrüsenknoten, eine Zyste oder sogar einen Tumor. Da Sie nachfragen, wie es zu so etwas kommt, erhalten Sie vom Arzt die Antwort, das könne mit vorzeitiger Alterung zusammenhängen. Sie schlucken, wenn Sie dann um die dreißig Jahre alt sind.

Es kommt auch vor, dass die Ärzte nach der Schilddrüsendiagnose noch nicht fertig mit Ihnen sind. Zu Hashimoto, Basedow, Über- und Unterfunktion, Entzündung und Gewächsen kommen dann womöglich

noch Borreliose, rheumatoide Arthritis oder Fibromyalgie, oder Sie müssen sich sagen lassen, es seien bereits die einsetzenden Wechseljahre beziehungsweise die Menopause. Wieder andere werden Sie scherzhaft als »hoffnungslosen Fall« bezeichnen oder durchblicken lassen, dass Sie etwas hypochondrisch seien – was wirklich verletzend sein kann, da Sie sich nichts sehnlicher wünschen, als wohlauf zu sein. Ganz sicher fühlen Sie sich nicht gehört und verstanden.

Vielleicht hat sich bei Ihrem ersten Arztbesuch noch gar nichts Auffälliges gezeigt. Doch da es Ihnen eindeutig nicht gut ging, sind Sie zum nächsten und wieder zum nächsten gegangen – aber die Antworten blieben aus. Sie begannen, Ihren Glauben an die Ärzte und an sich selbst zu verlieren. Eine Zeitlang sagten Sie sich, Sie bildeten sich das alles bloß ein. Und Sie fingen an, sich schlau zu machen. Sie haben sich die neuesten Gesundheitsratgeber gekauft und sind nach deren Lektüre zu Ihren eigenen Schlussfolgerungen über Ihre Verfassung gekommen. Sie haben Ihre Ernährung geändert, und das brachte eine gewisse Besserung. Aber die Tage bleiben doch beschwerlich genug, und Sie sind längst noch nicht wieder Sie selbst.

Oder Sie konnten noch gar nicht den Mut fassen, mit Ihrer ständigen Müdigkeit, Ihrer Angst und dazu dem Gehirnnebel und Schwindel zum Arzt zu gehen. Sie haben irgendwo ein paar Artikel über die Schilddrüse gelesen und fragen sich jetzt, ob es das wohl ist, was Sie so belastet.

Vielleicht sind Sie auch selbst gesund, müssen aber zusehen, wie sich jemand im Kreis Ihrer Lieben mit hartnäckigen unerklärlichen Symptomen plagt, sofern nicht bereits eine Schilddrüsendiagnose vorliegt. Von außen verfolgen Sie, wie elend einen solche chronische Zustände machen können. Sie wünschten, sie könnten das alles aus der Welt schaffen, damit diese(r) Freund(in) oder Angehörige wieder ganz der/die Alte ist.

Womöglich sind Sie sogar selbst die Ärztin oder der Arzt, denen es das Herz bricht, all diese vielen Patienten mit chronischen Schmerzen und Beschwerden zu betreuen. Sie sind stets auf dem neuesten Stand der Autoimmun- und Schilddrüsenforschung. Sie verstehen bei den Symptomen gleichsam zwischen den Zeilen zu lesen, Sie wissen, dass Blutwerte von zweifelhafter Aussagekraft sein können, Sie bieten Ihren Patienten die neuesten Verfahren zum Umgang mit chronischen Krankheiten, Sie beobachten genau, ob und wie die Medikamente anschlagen – und dabei warten Sie die ganze Zeit auf den wissenschaftlichen Durchbruch, der die Geheimnisse der Schilddrüse endlich lüftet.

Sollte eines dieser Szenarien in der Nähe Ihrer persönlichen Erfahrung liegen, sind Sie nicht allein, sondern gehören zu den Millionen, die mit den mysteriösen Symptomen zu tun haben, von denen die Medi-

ziner heute annehmen, sie könnten mit der Schilddrüse zusammenhängen. Ihre eigene Geschichte betrifft mit allen Einzelheiten natürlich nur Sie selbst, aber Sie gehören zugleich einer Gruppe Unermüdlicher an, denen mit nichts anderem als der ganzen Wahrheit über Gesundheit und Krankheit der Schilddrüse gedient wäre.

Sie haben zweifellos Schweres durchlitten, und es treibt Sie weiter. Und was Sie da anspornt, ist dieses nicht zu beschwichtigende Gefühl, dass etwas nicht stimmt mit den Erklärungen, die Sie bisher gehört oder sich selbst gegeben haben: dass sich nämlich der Körper bei Autoimmunerkrankungen selbst angreife, dass Schilddrüsenstörungen genetisch bedingt seien und dass Sie Ihre Wehwehchen zu ernst nähmen. Sie haben ja sogar schon selbst an sich gezweifelt. Vielleicht ticken Sie wirklich nicht ganz richtig, oder Sie geben sich einfach nicht genug Mühe.

Wie kann es sein, fragen Sie sich, dass sich der Körper selbst angreift? Wenn Schilddrüsenstörungen erblich sind, wieso sind sie dann erst in den letzten Generationen so häufig geworden? Wie können sich unsere körperlichen Leiden überwiegend im Kopf abspielen, falls es sich nicht sogar um so etwas wie kosmische Vergeltung handelt?

Es muss eine all das übergreifende Erklärung geben, sagen Sie sich schließlich. Es muss da noch mehr zu entdecken sein, wodurch alles einen Zusammenhang bekommt – Sie spüren einfach, dass es so sein muss.

Wie recht Sie doch haben!

Wer oder was ist schuld?

Sie haben Ihre Symptome und Ihre Krankheit nicht selbst verschuldet, da dürfen Sie ganz sicher sein.

Das ist mein voller Ernst. Da wir so gründlich auf den Glauben ans Gegenteil abgerichtet sind, will ich es hier erneut und zwischendurch immer mal wieder sagen: *Sie haben Ihre Symptome und Ihre Krankheit* nicht *selbst verschuldet.*

Sie haben Ihre Krankheit *nicht* »kreiert«, »angezogen« oder »manifestiert«. Sie ist auch *nicht* eingebildet. Sie sind nicht krank, weil Sie ein bisschen gaga, träge, willensschwach, von Hause aus defekt wären oder kaum etwas mit sich anzufangen wüssten. Sie haben Ihre Symptome keinesfalls durch falsches Denken oder zu starke Angstfixierung herbeigerufen. Es liegt auch nicht an schlechtem Erbgut. Sie hintertreiben weder unbewusst Ihre Genesung, damit Sie mehr Zuwendung bekommen, noch ist Ihre Krankheit eine Strafe Gottes oder des Universums; sie ist auch kein Karma, das Ihnen jetzt wegen Missetaten vor Generationen aufgetischt würde.

Ihr Körper hat Sie keineswegs im Stich gelassen. Ihre Symptome und Krankheiten zeugen nicht von einer Rebellion des eige-

nen Organismus gegen Sie selbst. Er würde Sie niemals verraten. Vielmehr setzt er sich Tag und Nacht für Sie ein, weil er Sie bedingungslos liebt.

Auch die allerneuesten Erkenntnisse über die Schilddrüse berücksichtigen diese Grundwahrheiten nicht. Weswegen? Weil wir in einer Gesellschaft leben, die sich auf Schuldzuweisungen verlegt hat. Wir machen uns unseren eigenen Reim auf alles, ob wir nun eine Lösung parat haben oder nicht. Die großen Mysterien des Universums sind *eine* Sache, und wenn uns Raum und Zeit nicht restlos klar sind, beunruhigt uns das nicht weiter. Es ist in Ordnung, wenn sich das erst im Laufe der Jahrzehnte klären lässt. Betrifft uns das Unbekannte jedoch persönlich und womöglich in Form von Schmerzen und Unwohlsein, dann beunruhigt es uns durchaus, nicht Bescheid zu wissen.

In solchen Fällen machen wir uns eben unseren eigenen Reim. Funktioniert etwas nicht, wollen wir sofort wissen, was da los ist. Wenn beispielsweise bei der Arbeit irgendeine Aufgabe schlecht oder falsch ausgeführt wird, will jeder gleich herausfinden, wer schuld ist. Dem mögen noble Prinzipien wie Verantwortungsbewusstsein und Rechenschaftspflicht zugrunde liegen. Je schneller wir die Sache aufklären, sagen wir uns, desto früher wissen wir, wie solche Patzer in Zukunft zu verhindern sind.

Aber was, wenn wir die Ursache falsch zuordnen? Angenommen, in einer Tabellenkalkulation stimmen die Zahlen nicht, und ein Manager spekuliert, dass Sie als Abteilungsleiter wohl falsche Anweisungen gegeben haben – was dann? Anschließend könnte es so sein, dass jeder Ihnen über Jahre hinweg bei der Zuteilung von Aufgaben misstraut – und Sie selbst zweifeln auch an sich. Aber zugleich ist jeder auch auf gewisse Weise erleichtert, dass man auf eine Ursache zeigen kann, wenn etwas schiefgegangen ist.

Dumm nur, wenn es gar nicht die tatsächliche Ursache ist. Alle zeigen auf Sie als Schuldigen, und in Wirklichkeit haben Sie sehr präzise und richtige Anweisungen gegeben, nur dass Ihre Leute sich ein bisschen mehr hätten hineinknien müssen, um darauf zu kommen, dass ein Computervirus hinter der ganzen Angelegenheit steckt.

Damit sind wir auch schon mitten in der Welt der Schilddrüsenstörungen. Wenn man keine Erklärung dafür hat, dass so viele Menschen langfristig unter Schmerzen und Unwohlsein leiden, passt das überhaupt nicht zu dem Experten-und-Macher-Bild, mit dem sich die Medizinerzunft so gern brüstet. Da entwickeln die Wissenschaftler dann Theorien wie die der Autoimmunreaktion, die Ihren Körper zum Sündenbock machen. Es handelt sich hier aber um fatale Fehleinschätzungen, um die *großen Irrtümer* auf dem Gebiet der chronischen Krankheiten. Wir wenden uns jenen Irrtümern im zweiten Teil dieses Buchs intensiver zu. Sie werden in bester Absicht

verbreitet: Damit Sie nicht länger im Dunkeln tappen, möchte die Medizinforschung Ihnen sagen können, weshalb Sie sich mit Schlaflosigkeit, hartnäckiger Gewichtszunahme oder überwältigender Müdigkeit herumschlagen.

Leider haben solche Konstrukte die Neigung, sich rasend schnell zu verbreiten und reichlich Zuspruch zu ernten, und wenn das zu lange so geht, gelten sie dann plötzlich als Fakten. Die medizinische Forschung geht also davon aus, dass die Theorie der Autoimmunreaktion zutreffend ist, und möchte dann folgerichtig die Gründe für die Attacken des Immunsystems auf die Schilddrüse ermitteln. Da ist aber nicht mit echten Antworten zu rechnen, denn sogenannte Autoimmunkrankheiten bestehen nicht darin, dass der Körper sich selbst angreift. Und bei Schilddrüsenerkrankungen geht es nicht einfach um Alter, Vererbung, falsches Denken, psychische Ursachen oder Entzündungen schürende Nahrungsmittel.

Schilddrüsendiagnosen sind in jedem Alter eine Belastung. Sie werden über alle möglichen Fehlfunktionen informiert, und das kann sich schon so anfühlen, als wären Sie irgendwie grundsätzlich defekt. Auch ungeklärte Symptome, die nicht einmal einen Namen haben, sind nicht gerade angenehm.

Das kann Ihnen regelrecht unfair erscheinen, wenn Sie schon etwas älter sind. Die Zahl Ihrer Verpflichtungen reduziert sich, Sie sollten jetzt eigentlich dazu übergehen können, das Leben zu genießen – und dann das. In früheren Jahren, mit dreißig, vierzig, fünfzig, können Schilddrüsenprobleme ein Gefühl von vorzeitigem Altern mit sich bringen. Sie haben sich mit viel Mühe ein Leben mit Karriere und Familie aufgebaut, und jetzt sieht es auf einmal so aus, als könnte das alles zunichtegemacht werden. Wie sollen Sie Ihre Lieben weiter versorgen, wie sollen Sie all das schaffen, was Sie zu bewältigen haben?

Und wenn Sie eben erst ins Erwachsenenalter eintreten, können erste Symptome und Diagnosen das Gefühl hinterlassen, dass Sie ein Leben lang damit werden kämpfen müssen. Schon am Beginn einer Ehe oder Berufslaufbahn, in manchen Fällen sogar noch früher, sind Sie auf einmal aus dem Rennen und müssen sich fragen, wie Sie sich ernähren oder Beziehungen unterhalten sollen.

Egal, wie alt Sie sind, Sie haben ja auch so schon genug um die Ohren. Da brauchen Sie nicht zusätzlich noch das Gefühl, Ihre Krankheit selbst verschuldet zu haben – zumal das wie gesagt vollkommen falsch ist. Unterlassen wir also von vornherein die Selbstbezichtigungen. Tragen wir lieber die wahren Hintergründe der Schilddrüsenstörungen zusammen, damit Sie schließlich wissen, wie Sie wieder gesund werden können.

Die virale Schilddrüse

Wir dürfen hoffen, dass es in zwanzig, dreißig Jahren die Untersuchungsmethoden und Lösungsansätze gibt, die Ihnen wirklich Erleichterung verschaffen können. Wenn Sie *jetzt* krank sein sollten, werden Sie allerdings nicht so lange warten wollen. Sie kämpfen schon lange genug, Sie haben sich hinreichend in Geduld geübt. Jetzt endlich werden Sie die Wahrheit erfahren und wissen, weshalb bisher kein Durchkommen war.

Sollte man bei Ihnen eine Hashimoto-Thyreoiditis, Hypothyreose oder sonst ein Schilddrüsenproblem diagnostiziert haben, bekommen Sie höchstwahrscheinlich nicht die bestmögliche Behandlung, denn ohne Kenntnis der eigentlichen Ursachen hat die Medizin nicht viel zu bieten.

Wenn andererseits Ihre Schilddrüse untersucht worden ist und die Werte sich als normal erwiesen, kann trotzdem eine Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion vorliegen, ohne dass Sie es wissen. Schilddrüsen-Laborwerte sind einfach nicht absolut zuverlässig.

Manche aufgeklärten Mediziner werden bei diesem zweiten Punkt allmählich hellhörig. Sie haben so viele Patienten mit klassischen Symptomen der Hypothyreose erlebt, deren Laborwerte normal waren, dass sie von einer weitaus höheren Zahl von Schilddrüsenerkrankungen ausgehen, als die herkömmliche Diagnostik vermuten lässt. Diesen etwas weiter blickenden Medizinern stellen sich Schilddrüsenerkrankungen zunehmend als Epidemie dar.

Bedauerlicherweise sagen auch die fortschrittlichsten Erkenntnisse über die Schilddrüse noch nicht alles, und leider ist ein erheblicher Anteil davon schlicht falsch. Da Schilddrüsenstörungen noch nicht verstanden werden, sind auch die neuesten Bücher schon beim Erscheinen überholt. Koryphäen auf diesem Gebiet, die sich *heute* äußern, verbreiten Theorien, die alles andere als auf dem letzten Stand sind.

Ich wünschte wirklich, die wahren Hintergründe wären bereits publik und könnten Ihrer Genesung dienen. Sie sind es aber nicht, und das sollten Sie wissen, damit Sie Ihre kostbare Zeit nicht mit dem Durchforsten von Informationsquellen vergeuden, deren Theorien chronischer Krankheiten als überholt zu betrachten sind. Wenn Ihnen ein Buch erzählt, Hashimoto und Basedow bestünden darin, dass sich der Körper selbst attackiert – und das ist der aktuelle Kenntnisstand –, dann ordnen Sie das am besten als antiquiert ein. Tatsächlich, wenn man sich ein Bild von den Theorien über die Schilddrüse machen möchte, ist das wie Antiquitätenshopping: lauter nett anzuschauende Sammlerstücke, die einen Eindruck von alten Denkformen vermitteln, Ihnen aber hier und heute nicht helfen können.

Was Sie also anderswo an Information finden, ist zwar als Hilfe gedacht, führt aber auf Abwege. Denn erstens gehen diese

Quellen davon aus, dass sich der Körper bei Autoimmunkrankheiten selbst angreift, was – wie gesagt und später noch genauer ausgeführt – weit gefehlt ist; und zweitens bedeutet die zunehmende Konzentration auf die Schilddrüse selbst, dass man nicht mehr geneigt ist, einen Schritt zurückzutreten und sich einen Eindruck vom Gesamtzusammenhang zu machen.

Ist unsere Schilddrüse in Bedrängnis? Ja. Ist die Schilddrüse von großer Bedeutung für unsere Gesundheit? Noch mehr, als bereits bekannt ist. Ist die gestörte Schilddrüse der Grund für die Malaisen so vieler Menschen? Nein.

Hier nun also die alles entscheidende Wahrheit, die in den Fachzeitschriften, im Internet und in den neuesten Buchveröffentlichungen noch keine Beachtung findet: Schilddrüsenprobleme sind letztlich nicht die Ursache dafür, dass jemand krank wird. *Eine gestörte Schilddrüse ist einfach ein Symptom unter anderen.*

Schilddrüsenerkrankungen umfassen weitaus mehr als nur diese kleine Drüse am Hals. Sie erklären nicht die unzähligen Gesundheitsstörungen, die uns befallen können, und die Schilddrüse ist nicht das Bindeglied, das alles in einen Erklärungszusammenhang bringt. Hier geht etwas weitaus Grundsätzlicheres und Umfassenderes vor sich, etwas Invasives, das für die lange Liste der unserer Schilddrüse zugeschriebenen Krankheiten verantwortlich ist, nämlich *das Schilddrüsenvirus*.

Wer dieses verbreitete Virus hat, laboriert entweder bereits an Schilddrüsenstörungen, oder sie bahnen sich an. Dieses Virus befällt auch nicht bloß die Schilddrüse. Zu dem Zeitpunkt, in dem es sie erreicht, befindet es sich bereits in seinem dritten Stadium und hat Ihnen schon früher Scherereien gemacht, auch wenn Sie nichts Auffälliges bemerkt haben sollten. Es löst außerdem Symptome und Störungen aus, die nicht mit der Schilddrüse in Verbindung gebracht werden, und es könnte durchaus sein, dass sämtliche Ihrer Gesundheitsprobleme auf diesen einen Ursprung zurückgehen. Jetzt hat das Virus also die Schilddrüse erreicht, aber das ist noch nicht die letzte Station. Es möchte auf Ihr Nervensystem übergreifen und wird dort eine Fülle rätselhafter Symptome hervorrufen und Ihre Gesundheit noch weiter schädigen. Nur dass Sie mit diesem Buch jetzt Zugang zur Wahrheit haben und ihm Einhalt gebieten können.

In den weiteren Kapiteln dieses ersten Teils werden wir im Einzelnen betrachten, wie das Schilddrüsenvirus vorgeht, wie es Ihre Symptome auslöst und was zu beachten ist, wenn bei Ihnen bereits Schilddrüsenuntersuchungen vorgenommen worden sind oder Sie Medikamente eingenommen haben. Im zweiten Teil über die »großen Irrtümer« geht es dann um die wichtigsten Fehleinschätzungen, die das heutige Bild chronischer Symptome und Krankheiten prägen und die Heilung eher behindern. Im

dritten Teil über die »Wiederbelebung der Schilddrüse« finden Sie einen ganzen Werkzeugkoffer für Ihre Genesung. Hier erfahren Sie, was zu tun ist, wenn Ihre Schilddrüse teilweise oder ganz entfernt wurde, wie Sie das Virus in Schach halten und wie die Schilddrüse und der ganze Körper ihre Vitalität zurückbekommen können. Dazu gehört ein spezielles Neunzig-Tage-Programm zur Rehabilitation der Schilddrüse samt einer Fülle geeigneter Rezepte.

Im vierten und letzten Teil über die »Schlafgeheimnisse« gehen wir gemeinsam Ihren Schlafstörungen auf den Grund – von Einschlafstörungen über nächtliches Wachliegen bis hin zu der Erfahrung, sich am Morgen nicht ausgeruht zu fühlen. Schlafstörungen werden gern der Schilddrüse zugeschrieben, haben jedoch viel weiter reichende Ursachen. Medizinisch ist der Schlaf noch nicht ausreichend verstanden, und da er für die Überwindung des Schilddrüsenvirus und den künftigen Schutz Ihrer Gesundheit so überaus wichtig ist, bekommt er hier seinen eigenen ausführlichen Abschnitt. Uns allen steht reichlicher, erholsamer Schlaf zu, und wenn der Code einmal geknackt ist, können wir auch in seinen Genuss kommen.

Der neue Schilddrüsenexperte sind Sie

In diesem Buch finden Sie die definitiven Antworten, auf die Sie so lange gewartet haben. Es sind Antworten aus einer höheren Quelle zu der Frage, auf welche Weise Ihr Leben so wurde, wie es jetzt ist, und wie man alles noch zum Besseren wenden kann. Sie haben nun den Weg zur Heilung eingeschlagen, und die Wahrheit ist der erste große Schritt auf diesem Weg.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, sind Sie Schilddrüsenexperte und verfügen über Kenntnisse, die gängige Theorien hinter sich lassen. Sie sind dann besser informiert als die sogenannten Fachkreise. Denn was ist schließlich ein Schilddrüsenexperte? Jemand, der sich mit den Hypothesen gut auskennt, oder jemand, der den ganzen Umfang der Sache zur Kenntnis genommen hat? Sie werden bald wissen, was es mit Ihrer Schilddrüse und dem übrigen Körper wirklich auf sich hat, und Sie werden dieses Wissen für Ihre Heilung nutzbar machen können. Kurz, *Sie* werden der Experte für die Schilddrüse sein.

Und dabei bleibt es nicht. In Ihrem Leben wird sich manches ändern, und das fällt anderen auf, die dann in Ihre Geheimnisse eingeweiht werden möchten. Beim Lebensmitteleinkauf, im Buchladen, online oder im Freundes- und Familienkreis werden Sie anderen die Wahrheit über die Schilddrüse vermitteln können. Sie werden zu denen gehören, die eine Heilungsbewegung in Gang setzen. Ihre Sachkenntnis wird vielen eine Hilfe sein, mehr Menschen, als Sie sich vorstellen können.

Fangen wir also an.

Kapitel 2
Das Schilddrüsenvirus und seine Auslöser

Wenn Ihre Schilddrüse Schwierigkeiten macht, haben Sie sich bestimmt schon gefragt, wie es dazu kommen konnte und weshalb es gerade Sie erwischt hat.

Zudem waren Ihnen Not und Mühsal sicherlich auch vor dem Einsetzen Ihrer Symptome nicht fremd. So vieles haben wir im Leben durchzustehen, den Bruch von Beziehungen, Verrat, den Tod geliebter Menschen, die Versorgung kranker Angehöriger, finanzielle Engpässe, Verletzungen und manches mehr. Von Jugend an sehe ich die Menschen unter solchen Prüfungen, Kämpfen und Verlusten leiden. Ich sehe die Leiden und weiß, wie schwer das für sie ist.

Zu allem Überfluss mussten Sie sich eines Tages eingestehen, dass Sie sich nicht mehr wohlfühlen. Die Kräfte gingen Ihnen aus, und in die Jeans passten Sie kaum noch hinein, Ihr Puls schnellte ohne ersichtlichen Anlass in die Höhe, in der Dusche blieben immer mehr Haare im Sieb hängen, Frostschauer und Hitzewallungen wechselten einander ab, Muskelschmerzen stellten sich ein, Sie konnten sich kaum noch konzentrieren, das Erinnerungsvermögen wurde verschwommen.

Vielleicht waren Sie gezwungen, Ihren Job aufzugeben, eine Ausbildung abzubrechen, oder Sie konnten Ihre Kinder nicht mehr so gut versorgen, wie Sie eigentlich wollten. Sie mussten sich von Freundschaften verabschieden und Chancen verstreichen lassen. Sie konnten Ihren Verpflichtungen kaum noch nachkommen, Sie haben resigniert, es war Mühe genug, sich auch nur durch den Tag zu schleppen.

Der Zeitpunkt, zu dem die Dinge eine solche Wendung nahmen, erscheint Ihnen beinah grausam. Sie hätten Ihre ganze Kraft gebraucht, um alle Entwicklungen in Ihrem Leben unter einen Hut zu bringen, und ausgerechnet da traf Sie die Krankheit mit voller Wucht und warf alles über den Haufen.

Oder die Symptome setzten wie aus dem Nichts ein. Alles lief nach Wunsch, und auf einmal, ohne Vorwarnung, kannten Sie Ihr Leben nicht mehr wieder. Sie waren sich selbst fremd geworden.

Doch ob sich die Last der Symptome allmählich ins Unerträgliche steigerte oder das Leben urplötzlich unter Ihnen wegbrach, in beiden Fällen können Sie sich durch ein Verständnis der Auslöser klarmachen, wie es dazu kam. Solche Auslöser können Ereignisse, emotionale Erlebnisse oder alle möglichen Umstände und Umweltfaktoren sein, die dem Schilddrüsenvirus gerade so viel Vorschub leisten, dass es aktiv werden und sich vermehren kann – um Sie damit in eine Gesundheitskrise zu stürzen.

Wie Auslöser wirken

Wenn man vom Schilddrüsenvirus befallen ist, sucht es sich einen Weg von der Blutbahn in die Lymphknoten und von da aus in Organe wie die Leber und schließlich zur Schilddrüse, um letztlich aber auf das Zentralnervensystem überzugreifen. In diesem Verlauf gibt es immer wieder Phasen des Stillstands, woraus sich erklärt, weshalb Sie sich manchmal eine Zeitlang besser fühlen, bis dann die nächste Wendung zum Schlechteren erfolgt. An verschiedenen Punkten dieser Reise verschanzt sich das Virus irgendwo im Körper, um dort eine ausreichende Truppenstärke für den nächsten Angriff aufzubauen und den rechten Zeitpunkt abzuwarten. Für diesen speziellen Moment sind bestimmte Auslöser entscheidend.

Erinnern Sie sich an das erste Mal, dass Sie sich so unwohl fühlten oder Ihre bis dahin verkraftbaren Symptome deutlich schlimmer wurden? Gab es da große finanzielle Sorgen, hatten Sie eine Scheidung oder ein Trauma zu bewältigen oder ein Kind zur Welt gebracht? Das sind nur einige der häufigsten Auslöser, die das Virus aus der Latenzphase in Angriffsbereitschaft übergehen lassen, sodass es zu Schilddrüsenstörungen kommt. Es ist ein bisschen so, als würde man einen Bären aus dem Winterschlaf holen.

Nicht zufällig flackern Schilddrüsenstörungen gerade dann auf, wenn Sie ohnehin schon ein bisschen aus dem Lot sind. Was aber nicht heißen soll, Sie hätten sich die Krankheit durch Ihre gestresste Verfassung zugezogen. Sie haben Ihren Körper nicht durch das Verweilen bei unguten Gedanken in die Knie gezwungen. Es ist vielmehr so, dass derart intensive Erlebnisse physiologische Reaktionen wie plötzliche Hormonschübe etwa von Adrenalin nach sich ziehen und solche Reaktionen dann dem Virus den Weg ebneten. Außerdem signalisieren sie dem Virus eine Schwäche des Immunsystems und geben ihm gleichsam den Startschuss.

Es gibt auch Auslöser, die nichts mit Ihrer seelischen Verfassung zu tun haben. Vielleicht hatten Sie Amalgamfüllungen aus den Zähnen entfernen lassen, wobei Quecksilber freigesetzt wurde. Dieses Schwermetall wird vom Schilddrüsenvirus

besonders begehrt. Vielleicht waren Sie auch anderen von ihm bevorzugten Stoffen wie Insektiziden und Pestiziden ausgesetzt, oder es gab eine Schimmelpilzbelastung, die das Immunsystem schwächt.

Aus anderen Quellen werden Sie erfahren, dass sich Viren einfach immer wieder selbst kopieren. Das ist jedoch irreführend, denn bei allem, was wissenschaftlich bisher über Viren bekannt ist, gilt trotzdem, dass sie zur Vermehrung »Brennstoff« brauchen, seien es Hormone, Toxine oder manche Ihrer Nahrungsmittel (dazu mehr in Kapitel 21).

Schon ein einziger Auslöser kann die Viren vom inaktiven in den aktiven Zustand überführen, aber meist spielen mehrere Auslöser eine Rolle, unter Umständen im Laufe von Jahren. Nehmen wir an, die Probleme hätten für Sie in der Kindheit begonnen, als Sie in die Auseinandersetzungen Ihrer Eltern oder sonstiger primärer Bezugspersonen verwickelt wurden. Später haben Sie vielleicht eine schwierige Beziehung oder mehrere erlebt, Sie hatten einen Autounfall, konnten sich nur mangelhaft ernähren oder bekamen nicht genug Schlaf. Wenn sich derartige Umstände häufen, fordert das seinen Tribut vom Körper. Und irgendwann kam auch bei Ihnen der Punkt, an dem das Schilddrüsenvirus – zu dem Sie übrigens jederzeit kommen können, bei der Geburt ebenso wie in der Schule oder bei einer erst kürzlich verzehrten Mahlzeit – seine Chance zum Zuschlagen wahrnahm.

Die Auslöser im Einzelnen

Wenn Sie jetzt die Liste der häufigsten Auslöser durchgehen, achten Sie einmal darauf, ob Sie irgendwo »Ach so!« denken. Leuchtet Ihnen das Einsetzen Ihrer Symptome aus dieser Sicht der Dinge ein?

Bedenken Sie aber auch, dass die Präsenz vieler dieser Auslöser Ihnen damals möglicherweise nicht bewusst war. Vielleicht waren Sie ohne Ihr Wissen Pflanzenschutzmitteln ausgesetzt oder litten an einem Nährstoffmangel, der bei den Laboruntersuchungen nicht auffiel. Oder Sie haben Ihre Teppichböden reinigen lassen, ohne sich etwas dabei zu denken.

Wenn Sie sich jetzt diese Auslöser betrachten, fügen sich die Puzzleteile vielleicht zu einem Bild. Am Ende werden Sie einkreisen können, weshalb Ihre Krankheit zu diesem bestimmten Zeitpunkt eintrat. Ich habe die Auslöser nach dem Grad ihrer Verbreitung sortiert, die häufigsten sind zuerst genannt:

- *Schimmel:* Anhaltende Schimmelbelastung in einem Gebäude, in dem Sie täglich, bei der Arbeit oder daheim, viele Stunden verbringen, untergraben mit der Zeit das Immunsystem, bis das Schilddrüsenvirus schließlich seine Chance gekommen sieht.
- *Amalgamfüllungen:* Wenn Sie Amalgamfüllungen im Mund haben, muss der Zahnarzt bei deren Entfernung be-

stimmte Vorsichtsmaßnahmen ergreifen. Diese Füllungen enthalten Quecksilber, das recht stabil eingebunden bleibt, solange die Füllungen an Ort und Stelle sind. Bei ihrer Entfernung wird jedoch giftiges Quecksilber freigesetzt, das auch ins Blut gerät und das Virus stark werden lässt. Wenn Sie Ihre Amalgamfüllungen ersetzen möchten, dann immer nur eine und mit längeren Abständen dazwischen.

- *Quecksilber in anderer Form:* Quecksilber ist in jeder Form zu meiden, da es wie gesagt dem Schilddrüsenvirus als Nahrung dient. Wenn Sie zum Beispiel häufig Seefisch essen, auch große Arten wie Thun- und Schwertfisch, die überdurchschnittlich viel Quecksilber aufnehmen, kann irgendwann die Schwelle erreicht sein, an der Ihr Immunsystem nicht mehr mitspielt und das Schilddrüsenvirus sich ausbreiten kann. Außerdem kann Quecksilber vererbt werden und Generation für Generation für Gesundheitsstörungen sorgen, die fälschlich als Erbkrankheiten im genetischen Sinne gedeutet werden. Behalten Sie auch die Möglichkeit des aktuellen Kontakts mit Quecksilber im Auge, selbst in der heutigen Zeit ist diese Gefahr immer gegeben. Machen Sie sich schlau, hinterfragen Sie alles, was Ihnen, Ihren Kindern, Ihrer ganzen Familie angeboten wird.
- *Zinkmangel:* Auch ein Zinkmangel kann erblich sein und von Generation zu Generation schlimmer werden. In Lebensphasen mit sehr niedrigem Zinkangebot ist die Schilddrüse möglicherweise besonders anfällig.
- *Vitamin-B_{12}-Mangel:* Selbst wenn die Blutwerte einen normalen Vitamin-B_{12}-Spiegel anzeigen, muss es sich nicht unbedingt um verwertbares B_{12} handeln, das Ihrem Körper da zur Verfügung steht, wo es gebraucht wird. Zentralnervensystem, Leber und andere Organe sind dann unter Umständen doch noch schlecht versorgt, sodass sich das Schilddrüsenvirus ausbreiten kann.
- *Pestizide und Herbizide einschließlich DDT:* Der Kontakt mit diesen Giften etwa in Gärten, Parks und auf Golfplätzen schädigt Ihren Körper direkt und ernährt darüber hinaus das Schilddrüsenvirus mit Toxinen, die es besonders schätzt. Die Anwendung von DDT ist mittlerweile in vielen Ländern verboten. Doch können solche Giftstoffe ebenfalls vererbt werden und den falschen Eindruck erwecken, es liege eine Erbkrankheit im genetischen Sinne vor.
- *Häusliche Insektenvernichtungsmittel:* Sprays gegen fliegende Insekten, Ameisen, Schaben und anderes Getier dieser Art schaden auch Ihnen. Die Gifte reichern sich in den Organen an, können Depressionen auslösen und dem Schilddrüsenvirus die Bahn frei machen.
- *Ein Sterbefall in der Familie:* Seelische Traumen jeder Art schwächen das Im-

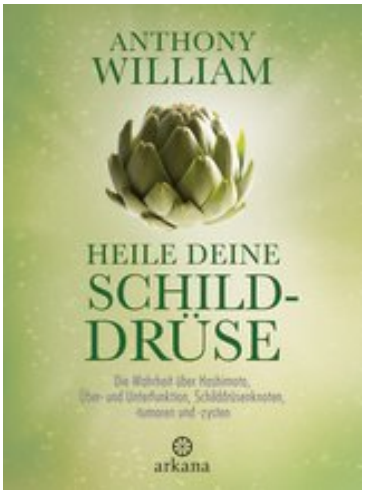
munsystem und veranlassen die Nebennieren zur vermehrten Ausscheidung von mit negativen Gefühlen assoziierten Hormonen, die Viren als Nahrungsquelle dienen. Gerade der Tod von Angehörigen ist ein starker Auslöser für die Aktivität des Schilddrüsenvirus.

- *Liebeskummer und Treuebruch:* Eine schwierige Scheidung, das Ende einer Beziehung oder ein Vertrauensbruch schwächen das Immunsystem und sorgen für die Überproduktion bestimmter Hormone. Das sind Voraussetzungen, unter denen das Schilddrüsenvirus seine Chancen wahrnehmen wird.
- *Die Pflege kranker Angehöriger:* Einer hohen Belastung sind Sie ausgesetzt, wenn Sie einen Ihrer Lieben leiden sehen, die Pflege und Versorgung dieses Menschen übernehmen und vielleicht auch noch seine Schmerzen nachfühlen. Auch das kann Ihr Immunsystem schwächen und das Schilddrüsenvirus stark machen.
- *Medikamente:* Verschreibungspflichtige Medikamente wie Antibiotika und Benzodiazepine können das Immunsystem schwächen und dem Schilddrüsenvirus als Nahrung dienen. Wenn der Verdacht besteht, dass Sie das Virus haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt über eine mögliche Umstellung der medikamentösen Behandlung.
- *Hoch dosierte Medikamente:* Wenn Sie Medikamente, vielleicht sogar mehrere, in hoher Dosierung einnehmen, kann das für Ihr Immunsystem ein extrem belastender Cocktail werden, der Virenattacken Tür und Tor öffnet. Falls Sie von verschiedenen Ärzten Medikamente verordnet bekommen, unterrichten Sie bitte alle ganz genau über Ihren gesamten Medikationsplan, damit die bestmögliche Dosierung bestimmt werden kann.
- *Hormonelle Veränderungen:* Eine größere Umstellung des Hormonhaushalts wie in der Pubertät, während einer Schwangerschaft oder bei einer Geburt kann das Schilddrüsenvirus ebenfalls zu seinem Vorteil ausnutzen, da es sich besonders gern von Hormonen ernährt. Wenn größere Mengen Hormone ins Blut entlassen werden, hat das Virus genau das, was es zum Gedeihen braucht. Auf dem Höhepunkt einer Hormonumstellung kann auch das Immunsystem beeinträchtigt sein, was wiederum dem Virus Vorteile verschafft. Wenn sich Pubertierende und frischgebackene Mütter plötzlich unwohl fühlen, dürfte es an diesem Auslöser liegen.
- *Partydrogen:* Giftstoffhaltige Drogen bremsen Ihr Immunsystem aus und leisten dem Schilddrüsenvirus Vorschub.
- *Geldnot:* Wenn das Leben Ihnen Anlass zu der Befürchtung gibt, dass Sie Haus oder Job verlieren, Ihren finanziellen Verpflichtungen nicht mehr nachkom-

men könnten oder einen weiteren Job annehmen müssen, um unerwartete Ausgaben zu decken, können die mulmigen Gefühle sehr heftig werden. Da kommen Versagens- und Todesangst, der mögliche »Gesichtsverlust« und Scham zusammen, worunter Ihr Immunsystem leidet, weshalb die Gefahr besteht, dass Sie das Schilddrüsenvirus nicht länger in Schach halten können.

- *Verletzungen:* Ein verrenkter Fuß, ein gebrochenes Bein und andere Körperverletzungen können Ihren Körper so stark belasten, dass das Schilddrüsenvirus die Gelegenheit wahrnimmt, aus seinem Ruhezustand heraus eine Infektion anzustreben. Bei einer Operation stehen die Chancen für das Virus sogar noch besser, weil dabei meist begleitend Antibiotika gegeben werden.
- *Professionelle Teppichbodenreinigung:* Viele herkömmliche textile Bodenbeläge enthalten Giftstoffe, und dazu kommt dann noch die Reinigungslösung mit ihren für Menschen giftigen Chemikalien – die »Reinigung« bedeutet also Gift über Gift. Das tägliche Einatmen dieser Ausdünstungen schwächt nicht nur das Immunsystem, sondern weckt und ernährt das Schilddrüsenvirus. Bei hoher Empfindlichkeit sollten Sie über die komplette Entfernung solcher Bodenbeläge nachdenken. Zumindest sollten Sie ökologisch einwandfreie Teppichböden legen lassen und biologische Reinigungsmittel verwenden beziehungsweise einen »grünen« Reinigungsbetrieb beauftragen.
- *Frische Farbe:* Die meisten frischen Anstriche verursachen giftige Ausdünstungen. Wenn Sie sich daheim oder im Büro in nicht ausreichend belüfteten frisch gestrichenen Räumen aufhalten, können die Giftstoffe Ihr Immunsystem beeinträchtigen und das Virus auf den Plan rufen. Bevorzugen Sie unbedingt Produkte, die sehr weitgehend oder gänzlich frei von flüchtigen organischen Verbindungen sind. Doch auch dann bleibt eine gute Belüftung sehr wichtig, bevor Sie sich wieder längere Zeit in den Räumen aufhalten.
- *Schwimmen im Sommer:* Die Rotalgen, die sich in Seen, aber auch im strandnahen Meer bei warmem Wetter vermehrt bilden, erzeugen im Wasser einen Sauerstoffmangel, in dem Bakterien besonders gut gedeihen, die möglicherweise Ihr Immunsystem schwächen und dadurch dem Schilddrüsenvirus Vorteile verschaffen. Achten Sie also beim sommerlichen Badevergnügen auf Warnungen vor einer bevorstehenden oder schon eingetretenen Algenblüte.
- *Verunreinigtes Sickerwasser:* Das Sickerwasser aus alten Mülldeponien oder kontaminierten Böden kann Schwermetalle und andere schädliche Substanzen enthalten, die in die umliegenden Ge-

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Anthony William

Heile deine Schilddrüse

Die Wahrheit über Hashimoto, Über- und Unterfunktion, Schilddrüsenknoten, -tumoren und -zysten

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 320 Seiten, 16,2 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-442-34236-5

Arkana

Erscheinungstermin: März 2018

Die Wahrheit über Schilddrüsenerkrankungen.

Schilddrüsenerkrankungen sind eine wahrhafte Epidemie. Sie werden für ein breites Panorama an Beschwerden verantwortlich gemacht, etwa Müdigkeit, Gewichtszunahme, Gedächtnislücken, Schlaflosigkeit oder Haarausfall. Was viele nicht wissen: Die Schilddrüse ist oft nur das leidtragende Organ, während die wahren Ursachen unerkannt bleiben. Anthony William, das weltbekannte Medical Medium, deckt die tatsächlichen Trigger auf und zeigt, wie jeder Mensch sich selbst von Schilddrüsenbeschwerden heilen kann. Ein revolutionärer Ansatz, der endlich Hilfe bringen kann. Mit farbig bebilderten Rezepten und einer 90-Tage-Kur.

Der Titel im Katalog

Anthony William

Heile deine Schilddrüse

ANTHONY
WILLIAM

HEILE DEINE SCHILD-DRÜSE

Die Wahrheit über Hashimoto,
Über- und Unterfunktion, Schilddrüsenknoten,
-tumoren und -zysten

Aus dem Englischen von
Jochen Lehner

arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»Thyroid Healing« im Verlag Hay House, USA

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die hier vorgestellten Informationen, Ratschläge und Übungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen, Tipps, Rezepte, Ratschläge oder Übungen ergeben. Im Zweifelsfall holen Sie sich bitte ärztlichen Rat ein.

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

MIX
Aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C005833
FSC www.fsc.org

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe
Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
© 2017 der Originalausgabe Anthony William
Lektorat: Ralf Lay
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München
Umschlagmotiv: Artischocke © Linda Sonntag/stockfood
Sparkle (Hintergrund) © sonja illustration/shutterstock
Bildredaktion: Anka Hartenstein
Rezeptfotos: Ashleigh & Britton Foster
Alle weiteren Bilder: Fotolia/Adobe stock: 265 (fcw5); istockphoto: 264 (gresei), (eli_asenova), (jk78); 265 (AnnaBreit), (ImagePixel), (subjug); 266 (ValentynVolkov), (Natikka); plainpicture: 16/17 (LIQUID); 128/129 (Cavan Images); 166/167 (Blend Images/Spaces Images); shutterstock: 264 (Binh Thanh Bui); 265 (Diana Taliun), (Maks Narodenko); 266 (Kovaleva_Ka), (Volosina), (Belokoni Dmitri), (Egor Rodynchenko); 276/277 (Westend61 Premium)
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna, A. S., Český Těšín
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-442-34236-5

www.arkana-verlag.de

Für alle Leidenden und Kämpfenden,
die im Stich gelassen, vergessen, abgeschoben,
ignoriert oder verraten wurden. Und für alle,
die drangeblieben sind, die sich durchgebissen haben
und gesund geworden sind oder es noch werden.
Ich bin an Ihrer Seite. Gemeinsam und mit Wissen,
Weisheit, Wahrheit, Liebe und vor allem Mitgefühl
können wir über alles hinauswachsen.

Inhalt

Vorwort *von Dr. Prudence Hall* 8
Liebe Leser 11

Erster Teil: Alles über Ihre Schilddrüse

1. Die Wahrheit über Ihre Schilddrüse 18
2. Das Schilddrüsenvirus und seine Auslöser 27
3. Die Strategie des Schilddrüsenvirus 36
4. Was Ihre Schilddrüse wirklich leistet 55
5. Ihre Symptome und Diagnosen – und was sie bedeuten 60
6. Schilddrüsenkrebs 105
7. Das Schilddrüsen-Ratespiel 112
8. Die medikamentöse Behandlung der Schilddrüse 118

Zweiter Teil: Die großen Irrtümer bei chronischen Krankheiten

9. Die Brücke zur Gesundheit 130
10. Erster großer Irrtum: Die Autoimmun-Konfusion 138
11. Zweiter großer Irrtum: Rätselraten um unerklärliche Krankheiten 142
12. Dritter großer Irrtum: Namen statt Lösungen 144
13. Vierter großer Irrtum: Entzündungen als Ursache 145
14. Fünfter großer Irrtum: Stoffwechselmärchen 150
15. Sechster großer Irrtum: Gene als Sündenbock 154
16. Siebter großer Irrtum: Die Gnadenlosen Vier übersehen . 158
17. Achter großer Irrtum: Die Einbildungs-Einbildung 161
18. Neunter großer Irrtum: Krankheit ist selbstgemacht 163

Dritter Teil: Die Wiederbelebung der Schilddrüse

19. Zeit für die Erneuerung Ihres Körpers 168
20. Leben ohne Schilddrüse 171
21. Häufige Fehleinschätzungen und ungünstige Nahrungsmittel. 174
22. Heilende Nahrungsmittel, Kräuter und Nahrungsergänzungen. 184
23. Neunzig Tage zur Rehabilitation der Schilddrüse 200
24. Heilende Rezepte für die Schilddrüse 212
25. Heilansätze für die Schilddrüse. . 267
26. Endlich geheilt – Sallys Geschichte 272

Vierter Teil: Schlafgeheimnisse

27. Schlafstörungen und die Schilddrüse 278
28. Ihr Schlafbrunnen. 281
29. Schlafstörungen im Einzelnen . . 286
30. Schlafstörungen heilen 296
31. Weshalb böse Träume gut sind . . 302

Nachwort: Das Gold Ihrer Seele. 305
Dank 308
Register 311

Vorwort

Was erwartet Sie in diesem Juwel von einem Buch? Ein faszinierender neuartiger Zugang zum Problem der um sich greifenden Schilddrüsenerkrankungen. Anthony William und der unmittelbar zu ihm sprechenden Stimme verdanken wir eine reiche Fülle neuer Erkenntnisse über Schilddrüsenerkrankungen und darüber hinaus unbedenkliche und wirkungsvolle Heilungsansätze.

Ich bin Gynäkologin und eine der Ersten, die auf dem Gebiet der bioidentischen Hormone für Frauen tätig geworden sind. Ich bin immer auf der Suche nach den wahren Grundursachen für Krankheit und Leistungsabbau. Ich habe auch Tausende Patienten mit Schilddrüsenerkrankungen behandelt und bin zu der Einschätzung gelangt, dass nur etwa die Hälfte der Betroffenen eine akkurate Diagnose bekommt. Nach meiner Erfahrung als Ärztin könnten sieben von zehn Menschen von einer Schilddrüsenerkrankung betroffen sein. Die Lektüre dieses Buchs wird Ihnen nicht nur Aufschluss darüber geben, was Sie tatsächlich haben, sondern Sie erfahren auch, was Sie unternehmen können, um den Zustand ein für alle Mal zu beenden. Ich jedenfalls habe hier Erkenntnisse gewonnen und Lösungen gefunden, die mir bei meinen schwierigsten Fällen gute Dienste leisten. Und auch darin hat Anthony William vollkommen recht: Nicht alle Patienten sprechen so gut auf die üblichen Schilddrüsenhormone an, wie wir erwarten oder hoffen.

Wenn ich wie Anthony William eine weise Stimme bei meiner Arbeit zur Seite hätte, die weiß, was sie sagt, wäre das ein wahrer Segen für mich. Auch viele meiner Kollegen wären sicher dankbar für solch hilfreiches »Insiderwissen«. Allerdings würde ich nicht mit der Aufgeschlossenheit des gesamten Berufsstands gegenüber solchen Dingen rechnen. Und das verstehe ich eigentlich nicht. Verschreibungspflichtige Medikamente und gängige Behandlungsformen gehören in den USA zu den häufigsten Todesursachen. Wir decken unsere Kranken mit Antibiotika ein und stehen dann jedes Jahr vor etlichen Todesfällen aufgrund von Antibiotikaresistenzen. Wir schwächen das Abwehrsystem unserer Krebskranken mit Medikamenten, die später noch mehr Krebs entstehen lassen. Jeden Tag erlebe ich die verheerenden Wirkungen der Antibabypille auf das Hormonsystem junger Frauen. Es ist schon alles sehr frustrierend.

Aber es kommt noch schlimmer: Wussten Sie, dass die tatsächliche medizinische Praxis dem aktuellen Stand der medizinischen

Forschung volle fünfundzwanzig Jahre hinterherhinkt? Auf dem Gebiet der Informationstechnologie würde das bedeuten, dass wir heute noch klobige und lahme Steinzeitcomputer hätten. Einer meiner Freunde war ein ganz hohes Tier in einer führenden Hightech-Firma und für Tausende Arbeitnehmer in den über den ganzen Globus verteilten Betrieben verantwortlich. Auf dem Höhepunkt seiner Karriere wurde bei ihm ein aggressiver Gehirntumor diagnostiziert. Er nahm das Beste an medizinischer Versorgung in Anspruch, was die Vereinigten Staaten zu bieten hatten – und musste entsetzt zur Kenntnis nehmen, dass es kaum wirklich innovative Behandlungskonzepte gab. Während man auf dem Gebiet der IT inzwischen unvorstellbar komplexe und früher für schier unlösbar gehaltene Probleme bewältigt, wurde der Krebs, den mein Freund hatte, noch ungefähr so behandelt wie eine Dekade zuvor. Dieser wunderbare, freundliche Mann beklagte sich bitter über die Verhältnisse und sagte: Würde er seine Firma so leiten, wie die Ärzte ihre Kunst ausübten, wäre er in kürzester Zeit pleite. Ich bin genauso fassungslos, wenn Menschen mit falscher Diagnose und untauglicher »schulmedizinischer« Behandlung bei mir auftauchen.

Deshalb lese ich Anthony Williams Bücher *Mediale Medizin*, *Medical Food* und dieses neue Buch *Heile deine Schilddrüse* mit besonderer Begeisterung und Aufgeschlossenheit. Die Patienten brauchen *jetzt* neue Ansätze, nicht erst in zwei Jahrzehnten oder noch später. Außerdem ist mir völlig klar, dass neue Lösungen nicht einfach dem Labor oder klinischen Versuchsreihen entspringen. Anthony ist ohne Zweifel mit einer enorm wertvollen Quelle des Heilwissens und der Weisheit verbunden, und es spielt letztlich keine Rolle, ob wir sie »Bewusstsein«, »Gott«, »die Stimme« oder »das Feld« nennen.

Forscher, praktizierende Ärzte und andere Wissenschaftler widmen sich mit großem Interesse der Bedeutung von Viren für alle möglichen Krankheitsprozesse. Ich lese schon seit Jahren immer wieder über die Beteiligung von Viren an unerwartet auftretenden Krankheiten und künftigen Krebsfällen. So hat man zu Beginn der Sechzigerjahre das Epstein-Barr-Virus (EBV) als wahrscheinlichen Auslöser einer seltenen Form des Lymphoms erkannt, und inzwischen deuten die medizinischen Erkenntnisse auf eine Beteiligung dieses Virus am Hodgkin-Lymphom, an Autoimmunkrankheiten, multipler Sklerose (MS) und Jahr für Jahr unzähligen Fällen von Krebs hin. Dennoch ist nach wie vor kaum bekannt, worin diese Virenbeteiligung genau besteht und wie man virenbedingte Erkrankungen behandelt.

In diesem Buch rückt Anthony William Schilddrüsenerkrankungen in ein neues Licht und benennt EBV als eigentliche Grundursache. Er macht kurzen Prozess mit vielen alten Schilddrüsenmärchen, die man

Ihnen vielleicht auch schon aufgetischt hat, und bietet stattdessen brillante Antworten. Die hier empfohlenen Nahrungsergänzungen, Ernährungsratschläge, Kräuter und Heilansätze für die Schilddrüse sind einzig in ihrer Art und ungemein wertvoll. Anthony William lässt uns wissen, dass niemand an einer kranken Schilddrüse leiden muss, und ich pflichte ihm darin von ganzem Herzen bei. Seit der Lektüre dieses Buches habe ich meinen Behandlungsansatz für Schilddrüsenerkrankungen erweitert. Die Ergebnisse sind sehr befriedigend und zeigen, dass sich die Mühe lohnt.

Danke, Anthony, dass Sie Ihre außergewöhnlichen Gaben für die Leidenden einsetzen. Ich bin voll dankbarer Bewunderung für den Mut und das Engagement, mit denen Sie der Menschheit so großzügig dienen. Mögen viele, auch die Mediziner, Ihre Stimme hören – und die Stimme, von der Sie sich leiten lassen.

Dr. Prudence Hall
Gründerin und Leiterin
von »The Hall Center«
für regenerative Medizin

Liebe Leser

Noch nie gab es so viele chronische Erkrankungen wie heute. Allein in Amerika sind 250 Millionen Menschen davon betroffen oder plagen sich mit unerklärlichen Symptomen. Es sind Menschen, die mit Einschränkungen leben müssen und nicht wissen, weshalb das so ist – oder die man mit unbefriedigenden, wenn nicht bedrückenden Erklärungen abspeist. Vielleicht sind auch Sie davon betroffen. Dann wissen Sie bereits, dass die medizinische Forschung nach wie vor rätselt, was wohl hinter dieser Epidemie mysteriöser Symptome und Leiden stecken mag.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch, ich betrachte gute medizinische Forschung mit größter Hochachtung. Es gibt in der Schulebenso wie in der alternativen Medizin unglaublich fähige und engagierte Ärzte, Chirurgen, Pflegekräfte, Techniker, Forscher, Chemiker und andere, die bahnbrechende Arbeit leisten. Mir ist es vergönnt, mit einigen von ihnen zusammenzuarbeiten. Dem Himmel sei Dank für diese wahrhaft mitfühlenden Heiler. Durch beharrliches, systematisches Fragen die Welt verständlicher zu machen, das ist eins der höchsten Unterfangen überhaupt.

Medizinische Forschung geht wie alles menschliche Streben immer weiter. Sie entwickelt sich unaufhörlich, und Theorien, die irgendwann als das letzte Wort zu irgendeiner Frage angesehen wurden, können sich von heute auf morgen als überholt erweisen. Oder kürzer: Die Wissenschaft kennt noch nicht alle Antworten.

Wir warten jetzt schon gut hundert Jahre oder noch länger auf echte neue Erkenntnisse auf dem Gebiet der Schilddrüsenerkrankungen, aber sie bleiben aus. Sie sollten nicht weitere zehn, zwanzig oder dreißig Jahre ausharren müssen, bis die Forschung echte Lösungen vorweisen kann. Wenn Sie ans Bett gefesselt sind, sich mühsam durchs Leben schleppen oder einfach keine Ahnung haben, weshalb Ihre Gesundheit verrücktspielt, sollte das keinen weiteren Tag so weitergehen, schon gar nicht Jahre. Sie sollten das auch nicht bei Ihren Kindern erleben müssen. Aber Millionen bleibt es nicht erspart.

Deshalb trat der Geist des Höchsten, Gottes Stimme des Mitgefühls, in mein Leben, als ich vier Jahre alt war. Er sollte mir beibringen, die wahren Ursachen menschlicher Leiden unmittelbar zu sehen und die neuen Erkenntnisse in die Welt zu tragen. Wenn Sie über diesen Werdegang Näheres wissen möchten, finden Sie die Geschichte in meinem ersten Buch *Mediale Medizin*.

Der wahre Ursprung von Krankheit und Heilung. Hier die Kurzfassung: Der Geist spricht mir ständig ins Ohr, klar und präzise, als stünde ein Freund neben mir, der mich über die Symptome aller Menschen in meiner Umgebung unterrichtet. Der Geist hat mich auch schon sehr früh gelehrt, »Ganzkörper-Scans« von den Leuten zu machen, so etwas wie besonders hoch auflösende Magnetresonanztomografien (MRT), die alle Blockaden, Krankheiten, Infektionen, Problemgebiete sowie frühere Probleme erkennen lassen.

Wir sehen Sie, wir wissen, womit Sie sich herumplagen, und wir möchten, dass Sie sich keinen Augenblick länger damit abrackern müssen. Meine Arbeit in diesem Leben besteht darin, Sie so zu informieren, dass Sie sich über das Meer der Ratlosigkeit erheben können, jenes Stimmengewirr und leere Gerede heutiger Gesundheitstrends, um gesund zu werden und sich aus eigener Kraft im Leben zurechtzufinden.

Was ich Ihnen hier mitteile, ist authentisch und zuverlässig und soll Ihnen wirklich nützlich sein. Es ist kein Gesundheitsbuch wie andere. Sie werden hier eine so hohe Informationsdichte vorfinden, dass Sie manches sicher noch einmal lesen wollen, um wirklich alles mitzubekommen. Mitunter werden Sie vielleicht das Gegenteil dessen lesen, was Sie bisher gehört haben; und manchmal wird es ungefähr wie andere Quellen klingen, aber doch in entscheidenden kleinen Details anders sein. Sie erfahren hier die Wahrheit, das ist der rote Faden. Sie bekommen keine anders verpackten oder recycelten Theorien, die nur dem Anschein nach für ein neues Verständnis der Schilddrüsengesundheit stehen. Hinter diesem Buch stehen keine Interessengruppen und keine Forschungsgelder, die von vornherein für erwünschte Ergebnisse bewilligt werden, keine Lobby, keine Provisionen, keine rigorosen Glaubenssysteme, keine Einfluss nehmenden privaten Gremien, keine in Aussicht gestellten Einnahmen auf dem Gesundheitssektor – keinerlei Hinterhalt solcher Art.

All das steht vielmehr der medizinischen Forschung im Weg, den Erkenntnissprüngen, die sie beim Verständnis chronischer Krankheiten eigentlich machen sollte. Wenn bestimmte Gruppierungen ein Interesse an der Verschleierung der Wahrheit haben, werden Mittel für unproduktive Forschung verpulvert, und wir verlieren kostbare Zeit. Es gibt durchaus Entdeckungen, die uns bei der Behandlung chronischer Krankheiten weiterbrächten, aber sie werden nicht beachtet, oder es ist plötzlich kein Geld mehr dafür da. Wissenschaftliche Daten, die wir als gültig erachten, können in Wirklichkeit entstellt sein, verfälscht und manipuliert. Aber in dieser Form werden sie dann von Spezialisten für Schilddrüsenkrankheiten als bare Münze genommen.

Zu den hier mitgeteilten Fakten und Zahlen über Schilddrüsenkrankheiten werden Sie keine wissenschaftlichen Studien aus

zweifelhaften oder unbrauchbaren Quellen vorfinden. Sie brauchen auch nicht zu befürchten, dass die in diesem Buch gegebenen Aufschlüsse irgendwann widerlegt oder von neuen Erkenntnissen verdrängt werden, wie das bei anderen Gesundheitsbüchern so oft der Fall ist. Was ich Ihnen mitteile, stammt aus einer reinen, unverfälschten, sauberen Quelle höchster Ordnung: vom Geist des Mitgefühls. Nichts ist heilsamer als Mitgefühl.

Sollten Sie nur wissenschaftlich Anerkanntes glauben, kann ich Ihnen sagen, dass ich durchaus ein Freund der Wissenschaft bin. Nur müssen Sie eben auch bedenken, dass Wissenschaft und Schilddrüse noch weit voneinander entfernt sind. Die Schilddrüse ist nach wie vor ein medizinisches Mysterium. Was wissenschaftlich über diese Drüse bekannt ist, bleibt vage und gibt keine schlüssigen Antworten auf die Frage nach den Ursachen ihrer Erkrankung. Im Unterschied zu anderen Bereichen der Forschung, in denen es mehr auf das Messen und Wiegen ankommt, ist unser Wissen über die Schilddrüse fast ausschließlich theoretischer Natur – und diese Theorien besitzen wenig Wahrheitsgehalt. Deshalb laborieren nach wie vor so viele Menschen an Schilddrüsenerkrankungen. Die akademische Erforschung der Schilddrüse ist ihr noch nicht wirklich nahe gekommen.

In früheren Zeiten glaubten wir, was von den Autoritäten verkündet wurde. Wenn sie sagten, die Erde sei flach und die Sonne ziehe ihre Bahn am Himmelsgewölbe, haben wir das für wahr gehalten. Dabei handelte es sich um reine Mutmaßungen. Und die Leute empfanden sich dabei keinesfalls als rückständig. Sie sagten sich, die Dinge lägen nun einmal so, und wer sich kritisch dazu äußerte, konnte wohl nur ein Dummkopf sein. Dann jedoch brach das Zeitalter der Naturwissenschaft an, es fand ein Paradigmenwechsel statt, dessen ambitionierte Protagonisten sich noch nie mit »gegebenen Fakten« hatten anfreunden können. Diese Pioniere waren es schließlich, die klarstellten, dass uns erst die weitergehende Analyse ein tieferes und zutreffenderes Weltverständnis erschließt.

Inzwischen ist die Wissenschaft die neue Autorität geworden. Viele Leben werden von ihr gerettet. Heute wird bei chirurgischen Eingriffen so steril wie möglich gearbeitet, weil man einfach die Infektionsrisiken kennt, von denen die Ärzte der alten Zeiten noch nichts wussten. Aber Fortschritt darf natürlich nicht bedeuten, dass wir keine weiterführenden Fragen mehr stellen. Ein neuer Paradigmenwechsel steht jetzt an. »Wissenschaftlichkeit« ist in der Frage der chronischen Krankheiten kein ausreichendes Kriterium mehr. Handelt es sich um *gute* Wissenschaft? Wer hat sie finanziert? Genügte die Stichprobe nach Umfang und Zusammensetzung den tatsächlichen Anforderungen? Wurde nach ethischen Grundsätzen verfahren? Sind

genügend Faktoren berücksichtigt worden? Waren die Messwerkzeuge auf dem aktuellen Stand? Verspricht die Analyse und Auslegung mehr, als die Zahlen eigentlich hergeben? Gab es Voreingenommenheit, hatte da irgendwer heimlich den Daumen auf der Waage?

Machen wir uns nichts vor. Selbst da, wo wir meinen, es ginge um ganz konkrete Sachverhalte, erweist sich die heutige wissenschaftliche Forschung mitunter als fehlbar. Wenn Sie schon einmal etwas über den Rückruf von künstlichen Hüftgelenken oder Netzimplantaten bei Eingeweidebrüchen (Hernien) gehört haben, wissen Sie sicher, was ich meine. Das sind erprobte Gegenstände, die nach exakten wissenschaftlichen Verfahren entworfen worden waren und dann eine rigorose Testphase durchlaufen hatten, bevor sie tatsächlich angewendet wurden – und selbst dieser streng geregelte Ablauf ist nicht zuverlässig. Schon bei manchen relativ unkomplizierten medizinischen Produkten kommt es zu unvorhergesehenen Problemen, und da erweisen sich für unstrittig gehaltene wissenschaftliche Erkenntnisse als nicht verlässlich. Wie unsicher muss dann erst das wissenschaftliche Verständnis der Schilddrüse und ihrer tatsächlichen Funktionen sein? Sie ist ja keine Vorrichtung, die man in der Hand halten, vermessen und analysieren könnte. Sie ist ein aktiver Teil des menschlichen Körpers, eines der größten Mysterien und Wunder überhaupt. Wissenschaft wird von Menschen gemacht, und nichts ist abschließend erforscht, vor allem dann nicht, wenn es um die Entschlüsselung des menschlichen Körpers geht. Nur mit ständiger Wachsamkeit, Aufnahmebereitschaft und Anpassungsfähigkeit darf man hier wirkliche Fortschritte erwarten.

Wenn Sie jemals längere gesundheitliche Krisen durchlebt haben, ohne zu wissen, woran das lag, oder wenn Sie sich im Hinblick auf Ihre Schilddrüse an medizinische und wissenschaftliche Dogmen oder bestimmte Ernährungslehren gefesselt fühlen, werden Sie die Inhalte dieses Buchs sicher wissbegierig und aufgeschlossen zur Kenntnis nehmen. Die Hintergründe der in unserer Zeit um sich greifenden Schilddrüsenstörungen umfassen so viel mehr, als irgendwer heute weiß. Sie werden hier Dinge erfahren, die sich von allem unterscheiden, was Sie bisher über die Schilddrüse gehört oder gelesen haben. Diese Kenntnisse haben in den letzten Dekaden bereits Zehntausenden geholfen.

Seit ich die Aufschlüsse weitergebe, die ich vom Geist erhalte, verfolge ich mit großer Freude, was für ein Segen sie für viele Kranke sind. Und seit dem Erscheinen meiner Bücher kann ich nur staunen, wie weit ihre Wirkung reicht und wie viele von ihnen profitieren.

Allerdings musste ich auch erleben, dass einige dieser Mitteilungen von Leuten manipuliert wurden, die nur an ihr eigenes Fortkommen denken oder auf Beifall und

Ruhm erpicht sind. Hier wird aber am Ende nur das nackte Leid der Menschen benutzt, um Kapital daraus zu schlagen.

Das ist nicht der Sinn der Gabe, die mir zuteilwurde. Es ist immer schön zu sehen, wenn Menschen zu Experten auf dem Gebiet der von mir verbreiteten Kenntnisse werden, wenn sie die Botschaft des Mitgefühls verbreiten, weil sie anderen wirklich helfen möchten. Dafür bin ich überaus dankbar. Gefährlich wird es, wenn sich jemand an diesen Mitteilungen zu schaffen macht und im Trend liegende Fehlinformationen hineinmischt, die gerade so weit angepasst werden, dass sie noch wie das Original klingen – erst recht, wenn die Erkenntnisse einfach gestohlen und scheinbar glaubwürdigen Quellen zugeschrieben werden, die aber keine blasse Ahnung von der Wahrheit haben. Ich sage das, damit Sie sich und Ihre Lieben vor all den Irreführungen bewahren können, die so reichlich im Umlauf sind.

In diesem Buch finden Sie keine Wiederholungen von Informationen, die Sie bereits erhalten haben. Es will Ihnen auch nicht einreden, die Schilddrüse sei schuld an sämtlichen Ihrer Gesundheitsprobleme. Und ganz gewiss bietet es keine neuen Argumente für die Mode der Eiweißdiät, mit der man seine Probleme angeblich unter Kontrolle halten kann. Was Sie hier erfahren, ist ganz frisch, ein völlig neuer Blick auf die Symptome, die so viele Menschen ausbremsen, und eine neue Sicht der Heilungschancen – der Möglichkeiten, wieder gesund zu werden.

Falls Sie skeptisch sind, verstehe ich das nur allzu gut. Wir reagieren, wir urteilen, das ist einfach so. Es kann ein Schutzinstinkt sein, der uns vor Fehlgriffen bewahrt. In diesem Fall, so hoffe ich, werden Sie Ihre Skepsis sicher noch einmal überdenken, einfach um Ihre Chance, die Wahrheit zu erfahren, nicht zu vergeben. Es könnte sonst sein, dass Sie die Gelegenheit ungenutzt lassen, sich oder anderen zu helfen.

Legen wir also los. Gesundheit geht uns alle an, und ich sähe Sie gern als Experten für die Gesundheit der Schilddrüse. Danke, dass Sie mit mir auf die Heilungsreise gehen und sich Zeit für die Lektüre dieses Buchs nehmen. Die Wahrheit wird für Sie und die Menschen in Ihrer Umgebung alles zum Besseren wenden.

ERSTER TEIL |

Alles über Ihre Schilddrüse

Kapitel 1
Die Wahrheit über Ihre Schilddrüse

Der große Tag ist gekommen, Sie stehen früh auf. Sie ziehen sich sorgfältig an, essen sich beim Frühstück ordentlich satt, schicken Ihrer Chefin zur Erinnerung die Nachricht, dass Sie später kommen werden. Und im Wagen auf dem Weg zum Arzttermin regt sich die Hoffnung, dass Sie Ihr Leben bald besser im Griff haben werden als jetzt.

Sie werden nun endlich erfahren, weshalb Sie zu wenig Schlaf bekommen, Gewichtsprobleme haben, ständig gegen den Gehirnnebel ankämpfen müssen, weshalb Ihnen das Haar ausgeht und Sie sich immer fix und fertig fühlen. Irgendwie, denken Sie, wird sich doch wohl feststellen lassen, was da los ist mit diesen Hitzewallungen, den kalten Händen und Füßen, den brüchigen Nägeln, der trockenen Haut, dem Herzflattern, den unruhigen Beinen, dem schlechten Gedächtnis, diesen schwebenden Flecken im Gesichtsfeld, der Muskelschwäche, den Hormonschwankungen, dem Schwindel, dem Kribbeln und den Taubheitsgefühlen, dem Klingen und Summen in den Ohren, den wechselnden Schmerzen, der Angst, der Depression. Im Wartezimmer können Sie sich kaum auf die Illustrierte auf Ihren Knien konzentrieren. Endlich werden Sie aufgerufen.

Man führt Sie ins Untersuchungszimmer, wo Sie Platz nehmen und gleichmäßig zu atmen versuchen. Ein paar Minuten später betritt der Arzt den Raum. Nach der Begrüßung und einem kurzen Smalltalk eröffnet er Ihnen: »Sie haben eine Hashimoto-Thyreoiditis.«

Beinah sind Sie erleichtert, endlich haben Ihre Beschwerden wenigstens einen Namen. Der sagt Ihnen allerdings nicht viel. »Was ist das?«, fragen Sie.

»Ihre Blutwerte, die wir jetzt bekommen haben«, erklärt Ihr Arzt, »lassen eine erhöhte Präsenz von Schilddrüsenantikörpern erkennen. Neben dem erhöhten schilddrüsenstimulierenden Hormon Thyreotropin deuten auch die bei der letzten Untersuchung festgestellte Vergrößerung der Schilddrüse und die aufgetretenen Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion darauf hin, dass Ihr Immunsystem gestört ist. Wir sprechen hier von einer Au-

toimmunreaktion. Ihr Körper greift Ihre Schilddrüse an, als handelte es sich um einen Fremdkörper. Das lässt die Drüse anschwellen und wird sie mit der Zeit ernsthaft schädigen, da ihre Funktion Schritt für Schritt zurückgefahren wird.«

Von der erhofften Erleichterung ist nicht mehr viel übrig bei dieser Vorstellung, dass Ihr eigenes Immunsystem über diese unschuldige kleine Drüse an Ihrem Hals herfällt. Wäre die Diagnose doch wie Ihre online bestellten Schuhe, die Sie zurückschicken konnten, als sich herausstellte, dass sie drückten! »Passen nicht«, haben Sie einfach auf dem Retourenschein notiert und waren auch schon von den Schuhen befreit – um sich wirklich passende zu suchen.

Stattdessen müssen Sie sich jetzt der Realität stellen. »Wie konnte es denn dazu kommen?«, fragen Sie nach.

»Vielleicht liegt eine genetische Disposition zu Autoimmunreaktionen vor, und es genügten dann zur Auslösung äußere Faktoren wie Bakterien, die Ernährung oder Stress«, erhalten Sie als mögliche Antwort.

»Aber wie kommt der Körper denn dazu, sich gegen sich selbst zu wenden? Wie kann er sich derart irren?«

»Tja«, heißt es nun, »die genauen Ursachen von Autoimmunerkrankungen sind noch nicht bekannt.« Sie ernten ein mitfühlendes Lächeln. »Aber die Forschung macht hier fast täglich große Fortschritte. Jetzt sollten wir jedenfalls erst einmal die medikamentöse Behandlung einleiten.«

Wieder im Auto, haben Sie keineswegs das Gefühl, alles sei unter Kontrolle. Sie fühlen sich verraten. Wie kann Ihr Körper Sie einfach so im Stich lassen? Was haben Sie falsch gemacht, was ein so völlig außer Rand und Band geratenes Immunsystem erklären könnte? Wem sollen Sie noch trauen, wenn nicht einmal auf den eigenen Körper Verlass ist?

Denkbar auch, dass Ihr Fall anders gelagert ist. Vielleicht lautet Ihre Diagnose Basedow-Krankheit, eine Autoimmunstörung, wie der Arzt erklärt, die die Schilddrüse zur Überproduktion antreibt.

Oder man hat Ihren Zustand als »primäre Schilddrüsenunterfunktion« bezeichnet, die mit einer zu geringen Produktion von Schilddrüsenhormonen verbunden ist. Darauf deuten bestimmte Blutwerte hin. Oder ein Vertreter der sogenannten funktionellen Medizin, der die Zeichen zu lesen verstand, kam per Intuition zu dieser Diagnose. Vielleicht heißt es auch, Sie hätten Schilddrüsenknoten, eine Zyste oder sogar einen Tumor. Da Sie nachfragen, wie es zu so etwas kommt, erhalten Sie vom Arzt die Antwort, das könne mit vorzeitiger Alterung zusammenhängen. Sie schlucken, wenn Sie dann um die dreißig Jahre alt sind.

Es kommt auch vor, dass die Ärzte nach der Schilddrüsendiagnose noch nicht fertig mit Ihnen sind. Zu Hashimoto, Basedow, Über- und Unterfunktion, Entzündung und Gewächsen kommen dann womöglich

noch Borreliose, rheumatoide Arthritis oder Fibromyalgie, oder Sie müssen sich sagen lassen, es seien bereits die einsetzenden Wechseljahre beziehungsweise die Menopause. Wieder andere werden Sie scherzhaft als »hoffnungslosen Fall« bezeichnen oder durchblicken lassen, dass Sie etwas hypochondrisch seien – was wirklich verletzend sein kann, da Sie sich nichts sehnlicher wünschen, als wohlauf zu sein. Ganz sicher fühlen Sie sich nicht gehört und verstanden.

Vielleicht hat sich bei Ihrem ersten Arztbesuch noch gar nichts Auffälliges gezeigt. Doch da es Ihnen eindeutig nicht gut ging, sind Sie zum nächsten und wieder zum nächsten gegangen – aber die Antworten blieben aus. Sie begannen, Ihren Glauben an die Ärzte und an sich selbst zu verlieren. Eine Zeitlang sagten Sie sich, Sie bildeten sich das alles bloß ein. Und Sie fingen an, sich schlau zu machen. Sie haben sich die neuesten Gesundheitsratgeber gekauft und sind nach deren Lektüre zu Ihren eigenen Schlussfolgerungen über Ihre Verfassung gekommen. Sie haben Ihre Ernährung geändert, und das brachte eine gewisse Besserung. Aber die Tage bleiben doch beschwerlich genug, und Sie sind längst noch nicht wieder Sie selbst.

Oder Sie konnten noch gar nicht den Mut fassen, mit Ihrer ständigen Müdigkeit, Ihrer Angst und dazu dem Gehirnnebel und Schwindel zum Arzt zu gehen. Sie haben irgendwo ein paar Artikel über die Schilddrüse gelesen und fragen sich jetzt, ob es das wohl ist, was Sie so belastet.

Vielleicht sind Sie auch selbst gesund, müssen aber zusehen, wie sich jemand im Kreis Ihrer Lieben mit hartnäckigen unerklärlichen Symptomen plagt, sofern nicht bereits eine Schilddrüsendiagnose vorliegt. Von außen verfolgen Sie, wie elend einen solche chronische Zustände machen können. Sie wünschten, sie könnten das alles aus der Welt schaffen, damit diese(r) Freund(in) oder Angehörige wieder ganz der/die Alte ist.

Womöglich sind Sie sogar selbst die Ärztin oder der Arzt, denen es das Herz bricht, all diese vielen Patienten mit chronischen Schmerzen und Beschwerden zu betreuen. Sie sind stets auf dem neuesten Stand der Autoimmun- und Schilddrüsenforschung. Sie verstehen bei den Symptomen gleichsam zwischen den Zeilen zu lesen, Sie wissen, dass Blutwerte von zweifelhafter Aussagekraft sein können, Sie bieten Ihren Patienten die neuesten Verfahren zum Umgang mit chronischen Krankheiten, Sie beobachten genau, ob und wie die Medikamente anschlagen – und dabei warten Sie die ganze Zeit auf den wissenschaftlichen Durchbruch, der die Geheimnisse der Schilddrüse endlich lüftet.

Sollte eines dieser Szenarien in der Nähe Ihrer persönlichen Erfahrung liegen, sind Sie nicht allein, sondern gehören zu den Millionen, die mit den mysteriösen Symptomen zu tun haben, von denen die Medi-

ziner heute annehmen, sie könnten mit der Schilddrüse zusammenhängen. Ihre eigene Geschichte betrifft mit allen Einzelheiten natürlich nur Sie selbst, aber Sie gehören zugleich einer Gruppe Unermüdlicher an, denen mit nichts anderem als der ganzen Wahrheit über Gesundheit und Krankheit der Schilddrüse gedient wäre.

Sie haben zweifellos Schweres durchlitten, und es treibt Sie weiter. Und was Sie da anspornt, ist dieses nicht zu beschwichtigende Gefühl, dass etwas nicht stimmt mit den Erklärungen, die Sie bisher gehört oder sich selbst gegeben haben: dass sich nämlich der Körper bei Autoimmunerkrankungen selbst angreife, dass Schilddrüsenstörungen genetisch bedingt seien und dass Sie Ihre Wehwehchen zu ernst nähmen. Sie haben ja sogar schon selbst an sich gezweifelt. Vielleicht ticken Sie wirklich nicht ganz richtig, oder Sie geben sich einfach nicht genug Mühe.

Wie kann es sein, fragen Sie sich, dass sich der Körper selbst angreift? Wenn Schilddrüsenstörungen erblich sind, wieso sind sie dann erst in den letzten Generationen so häufig geworden? Wie können sich unsere körperlichen Leiden überwiegend im Kopf abspielen, falls es sich nicht sogar um so etwas wie kosmische Vergeltung handelt?

Es muss eine all das übergreifende Erklärung geben, sagen Sie sich schließlich. Es muss da noch mehr zu entdecken sein, wodurch alles einen Zusammenhang bekommt – Sie spüren einfach, dass es so sein muss.

Wie recht Sie doch haben!

Wer oder was ist schuld?

Sie haben Ihre Symptome und Ihre Krankheit nicht selbst verschuldet, da dürfen Sie ganz sicher sein.

Das ist mein voller Ernst. Da wir so gründlich auf den Glauben ans Gegenteil abgerichtet sind, will ich es hier erneut und zwischendurch immer mal wieder sagen: *Sie haben Ihre Symptome und Ihre Krankheit* nicht *selbst verschuldet.*

Sie haben Ihre Krankheit *nicht* »kreiert«, »angezogen« oder »manifestiert«. Sie ist auch *nicht* eingebildet. Sie sind nicht krank, weil Sie ein bisschen gaga, träge, willensschwach, von Hause aus defekt wären oder kaum etwas mit sich anzufangen wüssten. Sie haben Ihre Symptome keinesfalls durch falsches Denken oder zu starke Angstfixierung herbeigerufen. Es liegt auch nicht an schlechtem Erbgut. Sie hintertreiben weder unbewusst Ihre Genesung, damit Sie mehr Zuwendung bekommen, noch ist Ihre Krankheit eine Strafe Gottes oder des Universums; sie ist auch kein Karma, das Ihnen jetzt wegen Missetaten vor Generationen aufgetischt würde.

Ihr Körper hat Sie keineswegs im Stich gelassen. Ihre Symptome und Krankheiten zeugen nicht von einer Rebellion des eige-

nen Organismus gegen Sie selbst. Er würde Sie niemals verraten. Vielmehr setzt er sich Tag und Nacht für Sie ein, weil er Sie bedingungslos liebt.

Auch die allerneuesten Erkenntnisse über die Schilddrüse berücksichtigen diese Grundwahrheiten nicht. Weswegen? Weil wir in einer Gesellschaft leben, die sich auf Schuldzuweisungen verlegt hat. Wir machen uns unseren eigenen Reim auf alles, ob wir nun eine Lösung parat haben oder nicht. Die großen Mysterien des Universums sind *eine* Sache, und wenn uns Raum und Zeit nicht restlos klar sind, beunruhigt uns das nicht weiter. Es ist in Ordnung, wenn sich das erst im Laufe der Jahrzehnte klären lässt. Betrifft uns das Unbekannte jedoch persönlich und womöglich in Form von Schmerzen und Unwohlsein, dann beunruhigt es uns durchaus, nicht Bescheid zu wissen.

In solchen Fällen machen wir uns eben unseren eigenen Reim. Funktioniert etwas nicht, wollen wir sofort wissen, was da los ist. Wenn beispielsweise bei der Arbeit irgendeine Aufgabe schlecht oder falsch ausgeführt wird, will jeder gleich herausfinden, wer schuld ist. Dem mögen noble Prinzipien wie Verantwortungsbewusstsein und Rechenschaftspflicht zugrunde liegen. Je schneller wir die Sache aufklären, sagen wir uns, desto früher wissen wir, wie solche Patzer in Zukunft zu verhindern sind.

Aber was, wenn wir die Ursache falsch zuordnen? Angenommen, in einer Tabellenkalkulation stimmen die Zahlen nicht, und ein Manager spekuliert, dass Sie als Abteilungsleiter wohl falsche Anweisungen gegeben haben – was dann? Anschließend könnte es so sein, dass jeder Ihnen über Jahre hinweg bei der Zuteilung von Aufgaben misstraut – und Sie selbst zweifeln auch an sich. Aber zugleich ist jeder auch auf gewisse Weise erleichtert, dass man auf eine Ursache zeigen kann, wenn etwas schiefgegangen ist.

Dumm nur, wenn es gar nicht die tatsächliche Ursache ist. Alle zeigen auf Sie als Schuldigen, und in Wirklichkeit haben Sie sehr präzise und richtige Anweisungen gegeben, nur dass Ihre Leute sich ein bisschen mehr hätten hineinknien müssen, um darauf zu kommen, dass ein Computervirus hinter der ganzen Angelegenheit steckt.

Damit sind wir auch schon mitten in der Welt der Schilddrüsenstörungen. Wenn man keine Erklärung dafür hat, dass so viele Menschen langfristig unter Schmerzen und Unwohlsein leiden, passt das überhaupt nicht zu dem Experten-und-Macher-Bild, mit dem sich die Medizinerzunft so gern brüstet. Da entwickeln die Wissenschaftler dann Theorien wie die der Autoimmunreaktion, die Ihren Körper zum Sündenbock machen. Es handelt sich hier aber um fatale Fehleinschätzungen, um die *großen Irrtümer* auf dem Gebiet der chronischen Krankheiten. Wir wenden uns jenen Irrtümern im zweiten Teil dieses Buchs intensiver zu. Sie werden in bester Absicht

verbreitet: Damit Sie nicht länger im Dunkeln tappen, möchte die Medizinforschung Ihnen sagen können, weshalb Sie sich mit Schlaflosigkeit, hartnäckiger Gewichtszunahme oder überwältigender Müdigkeit herumschlagen.

Leider haben solche Konstrukte die Neigung, sich rasend schnell zu verbreiten und reichlich Zuspruch zu ernten, und wenn das zu lange so geht, gelten sie dann plötzlich als Fakten. Die medizinische Forschung geht also davon aus, dass die Theorie der Autoimmunreaktion zutreffend ist, und möchte dann folgerichtig die Gründe für die Attacken des Immunsystems auf die Schilddrüse ermitteln. Da ist aber nicht mit echten Antworten zu rechnen, denn sogenannte Autoimmunkrankheiten bestehen nicht darin, dass der Körper sich selbst angreift. Und bei Schilddrüsenerkrankungen geht es nicht einfach um Alter, Vererbung, falsches Denken, psychische Ursachen oder Entzündungen schürende Nahrungsmittel.

Schilddrüsendiagnosen sind in jedem Alter eine Belastung. Sie werden über alle möglichen Fehlfunktionen informiert, und das kann sich schon so anfühlen, als wären Sie irgendwie grundsätzlich defekt. Auch ungeklärte Symptome, die nicht einmal einen Namen haben, sind nicht gerade angenehm.

Das kann Ihnen regelrecht unfair erscheinen, wenn Sie schon etwas älter sind. Die Zahl Ihrer Verpflichtungen reduziert sich, Sie sollten jetzt eigentlich dazu übergehen können, das Leben zu genießen – und dann das. In früheren Jahren, mit dreißig, vierzig, fünfzig, können Schilddrüsenprobleme ein Gefühl von vorzeitigem Altern mit sich bringen. Sie haben sich mit viel Mühe ein Leben mit Karriere und Familie aufgebaut, und jetzt sieht es auf einmal so aus, als könnte das alles zunichtegemacht werden. Wie sollen Sie Ihre Lieben weiter versorgen, wie sollen Sie all das schaffen, was Sie zu bewältigen haben?

Und wenn Sie eben erst ins Erwachsenenalter eintreten, können erste Symptome und Diagnosen das Gefühl hinterlassen, dass Sie ein Leben lang damit werden kämpfen müssen. Schon am Beginn einer Ehe oder Berufslaufbahn, in manchen Fällen sogar noch früher, sind Sie auf einmal aus dem Rennen und müssen sich fragen, wie Sie sich ernähren oder Beziehungen unterhalten sollen.

Egal, wie alt Sie sind, Sie haben ja auch so schon genug um die Ohren. Da brauchen Sie nicht zusätzlich noch das Gefühl, Ihre Krankheit selbst verschuldet zu haben – zumal das wie gesagt vollkommen falsch ist. Unterlassen wir also von vornherein die Selbstbezichtigungen. Tragen wir lieber die wahren Hintergründe der Schilddrüsenstörungen zusammen, damit Sie schließlich wissen, wie Sie wieder gesund werden können.

Die virale Schilddrüse

Wir dürfen hoffen, dass es in zwanzig, dreißig Jahren die Untersuchungsmethoden und Lösungsansätze gibt, die Ihnen wirklich Erleichterung verschaffen können. Wenn Sie *jetzt* krank sein sollten, werden Sie allerdings nicht so lange warten wollen. Sie kämpfen schon lange genug, Sie haben sich hinreichend in Geduld geübt. Jetzt endlich werden Sie die Wahrheit erfahren und wissen, weshalb bisher kein Durchkommen war.

Sollte man bei Ihnen eine Hashimoto-Thyreoiditis, Hypothyreose oder sonst ein Schilddrüsenproblem diagnostiziert haben, bekommen Sie höchstwahrscheinlich nicht die bestmögliche Behandlung, denn ohne Kenntnis der eigentlichen Ursachen hat die Medizin nicht viel zu bieten.

Wenn andererseits Ihre Schilddrüse untersucht worden ist und die Werte sich als normal erwiesen, kann trotzdem eine Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion vorliegen, ohne dass Sie es wissen. Schilddrüsen-Laborwerte sind einfach nicht absolut zuverlässig.

Manche aufgeklärten Mediziner werden bei diesem zweiten Punkt allmählich hellhörig. Sie haben so viele Patienten mit klassischen Symptomen der Hypothyreose erlebt, deren Laborwerte normal waren, dass sie von einer weitaus höheren Zahl von Schilddrüsenerkrankungen ausgehen, als die herkömmliche Diagnostik vermuten lässt. Diesen etwas weiter blickenden Medizinern stellen sich Schilddrüsenerkrankungen zunehmend als Epidemie dar.

Bedauerlicherweise sagen auch die fortschrittlichsten Erkenntnisse über die Schilddrüse noch nicht alles, und leider ist ein erheblicher Anteil davon schlicht falsch. Da Schilddrüsenstörungen noch nicht verstanden werden, sind auch die neuesten Bücher schon beim Erscheinen überholt. Koryphäen auf diesem Gebiet, die sich *heute* äußern, verbreiten Theorien, die alles andere als auf dem letzten Stand sind.

Ich wünschte wirklich, die wahren Hintergründe wären bereits publik und könnten Ihrer Genesung dienen. Sie sind es aber nicht, und das sollten Sie wissen, damit Sie Ihre kostbare Zeit nicht mit dem Durchforsten von Informationsquellen vergeuden, deren Theorien chronischer Krankheiten als überholt zu betrachten sind. Wenn Ihnen ein Buch erzählt, Hashimoto und Basedow bestünden darin, dass sich der Körper selbst attackiert – und das ist der aktuelle Kenntnisstand –, dann ordnen Sie das am besten als antiquiert ein. Tatsächlich, wenn man sich ein Bild von den Theorien über die Schilddrüse machen möchte, ist das wie Antiquitätenshopping: lauter nett anzuschauende Sammlerstücke, die einen Eindruck von alten Denkformen vermitteln, Ihnen aber hier und heute nicht helfen können.

Was Sie also anderswo an Information finden, ist zwar als Hilfe gedacht, führt aber auf Abwege. Denn erstens gehen diese

Quellen davon aus, dass sich der Körper bei Autoimmunkrankheiten selbst angreift, was – wie gesagt und später noch genauer ausgeführt – weit gefehlt ist; und zweitens bedeutet die zunehmende Konzentration auf die Schilddrüse selbst, dass man nicht mehr geneigt ist, einen Schritt zurückzutreten und sich einen Eindruck vom Gesamtzusammenhang zu machen.

Ist unsere Schilddrüse in Bedrängnis? Ja. Ist die Schilddrüse von großer Bedeutung für unsere Gesundheit? Noch mehr, als bereits bekannt ist. Ist die gestörte Schilddrüse der Grund für die Malaisen so vieler Menschen? Nein.

Hier nun also die alles entscheidende Wahrheit, die in den Fachzeitschriften, im Internet und in den neuesten Buchveröffentlichungen noch keine Beachtung findet: Schilddrüsenprobleme sind letztlich nicht die Ursache dafür, dass jemand krank wird. *Eine gestörte Schilddrüse ist einfach ein Symptom unter anderen.*

Schilddrüsenerkrankungen umfassen weitaus mehr als nur diese kleine Drüse am Hals. Sie erklären nicht die unzähligen Gesundheitsstörungen, die uns befallen können, und die Schilddrüse ist nicht das Bindeglied, das alles in einen Erklärungszusammenhang bringt. Hier geht etwas weitaus Grundsätzlicheres und Umfassenderes vor sich, etwas Invasives, das für die lange Liste der unserer Schilddrüse zugeschriebenen Krankheiten verantwortlich ist, nämlich *das Schilddrüsenvirus*.

Wer dieses verbreitete Virus hat, laboriert entweder bereits an Schilddrüsenstörungen, oder sie bahnen sich an. Dieses Virus befällt auch nicht bloß die Schilddrüse. Zu dem Zeitpunkt, in dem es sie erreicht, befindet es sich bereits in seinem dritten Stadium und hat Ihnen schon früher Scherereien gemacht, auch wenn Sie nichts Auffälliges bemerkt haben sollten. Es löst außerdem Symptome und Störungen aus, die nicht mit der Schilddrüse in Verbindung gebracht werden, und es könnte durchaus sein, dass sämtliche Ihrer Gesundheitsprobleme auf diesen einen Ursprung zurückgehen. Jetzt hat das Virus also die Schilddrüse erreicht, aber das ist noch nicht die letzte Station. Es möchte auf Ihr Nervensystem übergreifen und wird dort eine Fülle rätselhafter Symptome hervorrufen und Ihre Gesundheit noch weiter schädigen. Nur dass Sie mit diesem Buch jetzt Zugang zur Wahrheit haben und ihm Einhalt gebieten können.

In den weiteren Kapiteln dieses ersten Teils werden wir im Einzelnen betrachten, wie das Schilddrüsenvirus vorgeht, wie es Ihre Symptome auslöst und was zu beachten ist, wenn bei Ihnen bereits Schilddrüsenuntersuchungen vorgenommen worden sind oder Sie Medikamente eingenommen haben. Im zweiten Teil über die »großen Irrtümer« geht es dann um die wichtigsten Fehleinschätzungen, die das heutige Bild chronischer Symptome und Krankheiten prägen und die Heilung eher behindern. Im

dritten Teil über die »Wiederbelebung der Schilddrüse« finden Sie einen ganzen Werkzeugkoffer für Ihre Genesung. Hier erfahren Sie, was zu tun ist, wenn Ihre Schilddrüse teilweise oder ganz entfernt wurde, wie Sie das Virus in Schach halten und wie die Schilddrüse und der ganze Körper ihre Vitalität zurückbekommen können. Dazu gehört ein spezielles Neunzig-Tage-Programm zur Rehabilitation der Schilddrüse samt einer Fülle geeigneter Rezepte.

Im vierten und letzten Teil über die »Schlafgeheimnisse« gehen wir gemeinsam Ihren Schlafstörungen auf den Grund – von Einschlafstörungen über nächtliches Wachliegen bis hin zu der Erfahrung, sich am Morgen nicht ausgeruht zu fühlen. Schlafstörungen werden gern der Schilddrüse zugeschrieben, haben jedoch viel weiter reichende Ursachen. Medizinisch ist der Schlaf noch nicht ausreichend verstanden, und da er für die Überwindung des Schilddrüsenvirus und den künftigen Schutz Ihrer Gesundheit so überaus wichtig ist, bekommt er hier seinen eigenen ausführlichen Abschnitt. Uns allen steht reichlicher, erholsamer Schlaf zu, und wenn der Code einmal geknackt ist, können wir auch in seinen Genuss kommen.

Der neue Schilddrüsenexperte sind Sie

In diesem Buch finden Sie die definitiven Antworten, auf die Sie so lange gewartet haben. Es sind Antworten aus einer höheren Quelle zu der Frage, auf welche Weise Ihr Leben so wurde, wie es jetzt ist, und wie man alles noch zum Besseren wenden kann. Sie haben nun den Weg zur Heilung eingeschlagen, und die Wahrheit ist der erste große Schritt auf diesem Weg.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, sind Sie Schilddrüsenexperte und verfügen über Kenntnisse, die gängige Theorien hinter sich lassen. Sie sind dann besser informiert als die sogenannten Fachkreise. Denn was ist schließlich ein Schilddrüsenexperte? Jemand, der sich mit den Hypothesen gut auskennt, oder jemand, der den ganzen Umfang der Sache zur Kenntnis genommen hat? Sie werden bald wissen, was es mit Ihrer Schilddrüse und dem übrigen Körper wirklich auf sich hat, und Sie werden dieses Wissen für Ihre Heilung nutzbar machen können. Kurz, *Sie* werden der Experte für die Schilddrüse sein.

Und dabei bleibt es nicht. In Ihrem Leben wird sich manches ändern, und das fällt anderen auf, die dann in Ihre Geheimnisse eingeweiht werden möchten. Beim Lebensmitteleinkauf, im Buchladen, online oder im Freundes- und Familienkreis werden Sie anderen die Wahrheit über die Schilddrüse vermitteln können. Sie werden zu denen gehören, die eine Heilungsbewegung in Gang setzen. Ihre Sachkenntnis wird vielen eine Hilfe sein, mehr Menschen, als Sie sich vorstellen können.

Fangen wir also an.

Kapitel 2
Das Schilddrüsenvirus und seine Auslöser

Wenn Ihre Schilddrüse Schwierigkeiten macht, haben Sie sich bestimmt schon gefragt, wie es dazu kommen konnte und weshalb es gerade Sie erwischt hat.

Zudem waren Ihnen Not und Mühsal sicherlich auch vor dem Einsetzen Ihrer Symptome nicht fremd. So vieles haben wir im Leben durchzustehen, den Bruch von Beziehungen, Verrat, den Tod geliebter Menschen, die Versorgung kranker Angehöriger, finanzielle Engpässe, Verletzungen und manches mehr. Von Jugend an sehe ich die Menschen unter solchen Prüfungen, Kämpfen und Verlusten leiden. Ich sehe die Leiden und weiß, wie schwer das für sie ist.

Zu allem Überfluss mussten Sie sich eines Tages eingestehen, dass Sie sich nicht mehr wohlfühlen. Die Kräfte gingen Ihnen aus, und in die Jeans passten Sie kaum noch hinein, Ihr Puls schnellte ohne ersichtlichen Anlass in die Höhe, in der Dusche blieben immer mehr Haare im Sieb hängen, Frostschauer und Hitzewallungen wechselten einander ab, Muskelschmerzen stellten sich ein, Sie konnten sich kaum noch konzentrieren, das Erinnerungsvermögen wurde verschwommen.

Vielleicht waren Sie gezwungen, Ihren Job aufzugeben, eine Ausbildung abzubrechen, oder Sie konnten Ihre Kinder nicht mehr so gut versorgen, wie Sie eigentlich wollten. Sie mussten sich von Freundschaften verabschieden und Chancen verstreichen lassen. Sie konnten Ihren Verpflichtungen kaum noch nachkommen, Sie haben resigniert, es war Mühe genug, sich auch nur durch den Tag zu schleppen.

Der Zeitpunkt, zu dem die Dinge eine solche Wendung nahmen, erscheint Ihnen beinah grausam. Sie hätten Ihre ganze Kraft gebraucht, um alle Entwicklungen in Ihrem Leben unter einen Hut zu bringen, und ausgerechnet da traf Sie die Krankheit mit voller Wucht und warf alles über den Haufen.

Oder die Symptome setzten wie aus dem Nichts ein. Alles lief nach Wunsch, und auf einmal, ohne Vorwarnung, kannten Sie Ihr Leben nicht mehr wieder. Sie waren sich selbst fremd geworden.

Doch ob sich die Last der Symptome allmählich ins Unerträgliche steigerte oder das Leben urplötzlich unter Ihnen wegbrach, in beiden Fällen können Sie sich durch ein Verständnis der Auslöser klarmachen, wie es dazu kam. Solche Auslöser können Ereignisse, emotionale Erlebnisse oder alle möglichen Umstände und Umweltfaktoren sein, die dem Schilddrüsenvirus gerade so viel Vorschub leisten, dass es aktiv werden und sich vermehren kann – um Sie damit in eine Gesundheitskrise zu stürzen.

Wie Auslöser wirken

Wenn man vom Schilddrüsenvirus befallen ist, sucht es sich einen Weg von der Blutbahn in die Lymphknoten und von da aus in Organe wie die Leber und schließlich zur Schilddrüse, um letztlich aber auf das Zentralnervensystem überzugreifen. In diesem Verlauf gibt es immer wieder Phasen des Stillstands, woraus sich erklärt, weshalb Sie sich manchmal eine Zeitlang besser fühlen, bis dann die nächste Wendung zum Schlechteren erfolgt. An verschiedenen Punkten dieser Reise verschanzt sich das Virus irgendwo im Körper, um dort eine ausreichende Truppenstärke für den nächsten Angriff aufzubauen und den rechten Zeitpunkt abzuwarten. Für diesen speziellen Moment sind bestimmte Auslöser entscheidend.

Erinnern Sie sich an das erste Mal, dass Sie sich so unwohl fühlten oder Ihre bis dahin verkraftbaren Symptome deutlich schlimmer wurden? Gab es da große finanzielle Sorgen, hatten Sie eine Scheidung oder ein Trauma zu bewältigen oder ein Kind zur Welt gebracht? Das sind nur einige der häufigsten Auslöser, die das Virus aus der Latenzphase in Angriffsbereitschaft übergehen lassen, sodass es zu Schilddrüsenstörungen kommt. Es ist ein bisschen so, als würde man einen Bären aus dem Winterschlaf holen.

Nicht zufällig flackern Schilddrüsenstörungen gerade dann auf, wenn Sie ohnehin schon ein bisschen aus dem Lot sind. Was aber nicht heißen soll, Sie hätten sich die Krankheit durch Ihre gestresste Verfassung zugezogen. Sie haben Ihren Körper nicht durch das Verweilen bei unguten Gedanken in die Knie gezwungen. Es ist vielmehr so, dass derart intensive Erlebnisse physiologische Reaktionen wie plötzliche Hormonschübe etwa von Adrenalin nach sich ziehen und solche Reaktionen dann dem Virus den Weg ebneten. Außerdem signalisieren sie dem Virus eine Schwäche des Immunsystems und geben ihm gleichsam den Startschuss.

Es gibt auch Auslöser, die nichts mit Ihrer seelischen Verfassung zu tun haben. Vielleicht hatten Sie Amalgamfüllungen aus den Zähnen entfernen lassen, wobei Quecksilber freigesetzt wurde. Dieses Schwermetall wird vom Schilddrüsenvirus

besonders begehrt. Vielleicht waren Sie auch anderen von ihm bevorzugten Stoffen wie Insektiziden und Pestiziden ausgesetzt, oder es gab eine Schimmelpilzbelastung, die das Immunsystem schwächt.

Aus anderen Quellen werden Sie erfahren, dass sich Viren einfach immer wieder selbst kopieren. Das ist jedoch irreführend, denn bei allem, was wissenschaftlich bisher über Viren bekannt ist, gilt trotzdem, dass sie zur Vermehrung »Brennstoff« brauchen, seien es Hormone, Toxine oder manche Ihrer Nahrungsmittel (dazu mehr in Kapitel 21).

Schon ein einziger Auslöser kann die Viren vom inaktiven in den aktiven Zustand überführen, aber meist spielen mehrere Auslöser eine Rolle, unter Umständen im Laufe von Jahren. Nehmen wir an, die Probleme hätten für Sie in der Kindheit begonnen, als Sie in die Auseinandersetzungen Ihrer Eltern oder sonstiger primärer Bezugspersonen verwickelt wurden. Später haben Sie vielleicht eine schwierige Beziehung oder mehrere erlebt, Sie hatten einen Autounfall, konnten sich nur mangelhaft ernähren oder bekamen nicht genug Schlaf. Wenn sich derartige Umstände häufen, fordert das seinen Tribut vom Körper. Und irgendwann kam auch bei Ihnen der Punkt, an dem das Schilddrüsenvirus – zu dem Sie übrigens jederzeit kommen können, bei der Geburt ebenso wie in der Schule oder bei einer erst kürzlich verzehrten Mahlzeit – seine Chance zum Zuschlagen wahrnahm.

Die Auslöser im Einzelnen

Wenn Sie jetzt die Liste der häufigsten Auslöser durchgehen, achten Sie einmal darauf, ob Sie irgendwo »Ach so!« denken. Leuchtet Ihnen das Einsetzen Ihrer Symptome aus dieser Sicht der Dinge ein?

Bedenken Sie aber auch, dass die Präsenz vieler dieser Auslöser Ihnen damals möglicherweise nicht bewusst war. Vielleicht waren Sie ohne Ihr Wissen Pflanzenschutzmitteln ausgesetzt oder litten an einem Nährstoffmangel, der bei den Laboruntersuchungen nicht auffiel. Oder Sie haben Ihre Teppichböden reinigen lassen, ohne sich etwas dabei zu denken.

Wenn Sie sich jetzt diese Auslöser betrachten, fügen sich die Puzzleteile vielleicht zu einem Bild. Am Ende werden Sie einkreisen können, weshalb Ihre Krankheit zu diesem bestimmten Zeitpunkt eintrat. Ich habe die Auslöser nach dem Grad ihrer Verbreitung sortiert, die häufigsten sind zuerst genannt:

- *Schimmel:* Anhaltende Schimmelbelastung in einem Gebäude, in dem Sie täglich, bei der Arbeit oder daheim, viele Stunden verbringen, untergraben mit der Zeit das Immunsystem, bis das Schilddrüsenvirus schließlich seine Chance gekommen sieht.
- *Amalgamfüllungen:* Wenn Sie Amalgamfüllungen im Mund haben, muss der Zahnarzt bei deren Entfernung be-

stimmte Vorsichtsmaßnahmen ergreifen. Diese Füllungen enthalten Quecksilber, das recht stabil eingebunden bleibt, solange die Füllungen an Ort und Stelle sind. Bei ihrer Entfernung wird jedoch giftiges Quecksilber freigesetzt, das auch ins Blut gerät und das Virus stark werden lässt. Wenn Sie Ihre Amalgamfüllungen ersetzen möchten, dann immer nur eine und mit längeren Abständen dazwischen.

- *Quecksilber in anderer Form:* Quecksilber ist in jeder Form zu meiden, da es wie gesagt dem Schilddrüsenvirus als Nahrung dient. Wenn Sie zum Beispiel häufig Seefisch essen, auch große Arten wie Thun- und Schwertfisch, die überdurchschnittlich viel Quecksilber aufnehmen, kann irgendwann die Schwelle erreicht sein, an der Ihr Immunsystem nicht mehr mitspielt und das Schilddrüsenvirus sich ausbreiten kann. Außerdem kann Quecksilber vererbt werden und Generation für Generation für Gesundheitsstörungen sorgen, die fälschlich als Erbkrankheiten im genetischen Sinne gedeutet werden. Behalten Sie auch die Möglichkeit des aktuellen Kontakts mit Quecksilber im Auge, selbst in der heutigen Zeit ist diese Gefahr immer gegeben. Machen Sie sich schlau, hinterfragen Sie alles, was Ihnen, Ihren Kindern, Ihrer ganzen Familie angeboten wird.
- *Zinkmangel:* Auch ein Zinkmangel kann erblich sein und von Generation zu Generation schlimmer werden. In Lebensphasen mit sehr niedrigem Zinkangebot ist die Schilddrüse möglicherweise besonders anfällig.
- *Vitamin-B_{12}-Mangel:* Selbst wenn die Blutwerte einen normalen Vitamin-B_{12}-Spiegel anzeigen, muss es sich nicht unbedingt um verwertbares B_{12} handeln, das Ihrem Körper da zur Verfügung steht, wo es gebraucht wird. Zentralnervensystem, Leber und andere Organe sind dann unter Umständen doch noch schlecht versorgt, sodass sich das Schilddrüsenvirus ausbreiten kann.
- *Pestizide und Herbizide einschließlich DDT:* Der Kontakt mit diesen Giften etwa in Gärten, Parks und auf Golfplätzen schädigt Ihren Körper direkt und ernährt darüber hinaus das Schilddrüsenvirus mit Toxinen, die es besonders schätzt. Die Anwendung von DDT ist mittlerweile in vielen Ländern verboten. Doch können solche Giftstoffe ebenfalls vererbt werden und den falschen Eindruck erwecken, es liege eine Erbkrankheit im genetischen Sinne vor.
- *Häusliche Insektenvernichtungsmittel:* Sprays gegen fliegende Insekten, Ameisen, Schaben und anderes Getier dieser Art schaden auch Ihnen. Die Gifte reichern sich in den Organen an, können Depressionen auslösen und dem Schilddrüsenvirus die Bahn frei machen.
- *Ein Sterbefall in der Familie:* Seelische Traumen jeder Art schwächen das Im-

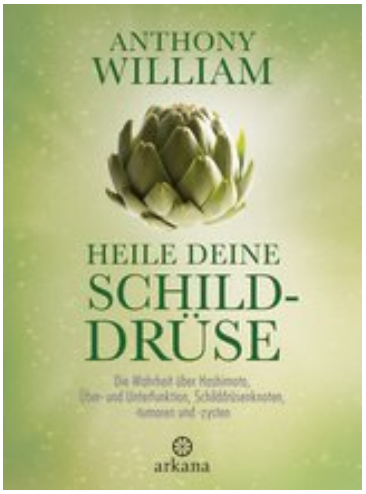
munsystem und veranlassen die Nebennieren zur vermehrten Ausscheidung von mit negativen Gefühlen assoziierten Hormonen, die Viren als Nahrungsquelle dienen. Gerade der Tod von Angehörigen ist ein starker Auslöser für die Aktivität des Schilddrüsenvirus.

- *Liebeskummer und Treuebruch:* Eine schwierige Scheidung, das Ende einer Beziehung oder ein Vertrauensbruch schwächen das Immunsystem und sorgen für die Überproduktion bestimmter Hormone. Das sind Voraussetzungen, unter denen das Schilddrüsenvirus seine Chancen wahrnehmen wird.
- *Die Pflege kranker Angehöriger:* Einer hohen Belastung sind Sie ausgesetzt, wenn Sie einen Ihrer Lieben leiden sehen, die Pflege und Versorgung dieses Menschen übernehmen und vielleicht auch noch seine Schmerzen nachfühlen. Auch das kann Ihr Immunsystem schwächen und das Schilddrüsenvirus stark machen.
- *Medikamente:* Verschreibungspflichtige Medikamente wie Antibiotika und Benzodiazepine können das Immunsystem schwächen und dem Schilddrüsenvirus als Nahrung dienen. Wenn der Verdacht besteht, dass Sie das Virus haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt über eine mögliche Umstellung der medikamentösen Behandlung.
- *Hoch dosierte Medikamente:* Wenn Sie Medikamente, vielleicht sogar mehrere, in hoher Dosierung einnehmen, kann das für Ihr Immunsystem ein extrem belastender Cocktail werden, der Virenattacken Tür und Tor öffnet. Falls Sie von verschiedenen Ärzten Medikamente verordnet bekommen, unterrichten Sie bitte alle ganz genau über Ihren gesamten Medikationsplan, damit die bestmögliche Dosierung bestimmt werden kann.
- *Hormonelle Veränderungen:* Eine größere Umstellung des Hormonhaushalts wie in der Pubertät, während einer Schwangerschaft oder bei einer Geburt kann das Schilddrüsenvirus ebenfalls zu seinem Vorteil ausnutzen, da es sich besonders gern von Hormonen ernährt. Wenn größere Mengen Hormone ins Blut entlassen werden, hat das Virus genau das, was es zum Gedeihen braucht. Auf dem Höhepunkt einer Hormonumstellung kann auch das Immunsystem beeinträchtigt sein, was wiederum dem Virus Vorteile verschafft. Wenn sich Pubertierende und frischgebackene Mütter plötzlich unwohl fühlen, dürfte es an diesem Auslöser liegen.
- *Partydrogen:* Giftstoffhaltige Drogen bremsen Ihr Immunsystem aus und leisten dem Schilddrüsenvirus Vorschub.
- *Geldnot:* Wenn das Leben Ihnen Anlass zu der Befürchtung gibt, dass Sie Haus oder Job verlieren, Ihren finanziellen Verpflichtungen nicht mehr nachkom-

men könnten oder einen weiteren Job annehmen müssen, um unerwartete Ausgaben zu decken, können die mulmigen Gefühle sehr heftig werden. Da kommen Versagens- und Todesangst, der mögliche »Gesichtsverlust« und Scham zusammen, worunter Ihr Immunsystem leidet, weshalb die Gefahr besteht, dass Sie das Schilddrüsenvirus nicht länger in Schach halten können.

- *Verletzungen:* Ein verrenkter Fuß, ein gebrochenes Bein und andere Körperverletzungen können Ihren Körper so stark belasten, dass das Schilddrüsenvirus die Gelegenheit wahrnimmt, aus seinem Ruhezustand heraus eine Infektion anzustreben. Bei einer Operation stehen die Chancen für das Virus sogar noch besser, weil dabei meist begleitend Antibiotika gegeben werden.
- *Professionelle Teppichbodenreinigung:* Viele herkömmliche textile Bodenbeläge enthalten Giftstoffe, und dazu kommt dann noch die Reinigungslösung mit ihren für Menschen giftigen Chemikalien – die »Reinigung« bedeutet also Gift über Gift. Das tägliche Einatmen dieser Ausdünstungen schwächt nicht nur das Immunsystem, sondern weckt und ernährt das Schilddrüsenvirus. Bei hoher Empfindlichkeit sollten Sie über die komplette Entfernung solcher Bodenbeläge nachdenken. Zumindest sollten Sie ökologisch einwandfreie Teppichböden legen lassen und biologische Reinigungsmittel verwenden beziehungsweise einen »grünen« Reinigungsbetrieb beauftragen.
- *Frische Farbe:* Die meisten frischen Anstriche verursachen giftige Ausdünstungen. Wenn Sie sich daheim oder im Büro in nicht ausreichend belüfteten frisch gestrichenen Räumen aufhalten, können die Giftstoffe Ihr Immunsystem beeinträchtigen und das Virus auf den Plan rufen. Bevorzugen Sie unbedingt Produkte, die sehr weitgehend oder gänzlich frei von flüchtigen organischen Verbindungen sind. Doch auch dann bleibt eine gute Belüftung sehr wichtig, bevor Sie sich wieder längere Zeit in den Räumen aufhalten.
- *Schwimmen im Sommer:* Die Rotalgen, die sich in Seen, aber auch im strandnahen Meer bei warmem Wetter vermehrt bilden, erzeugen im Wasser einen Sauerstoffmangel, in dem Bakterien besonders gut gedeihen, die möglicherweise Ihr Immunsystem schwächen und dadurch dem Schilddrüsenvirus Vorteile verschaffen. Achten Sie also beim sommerlichen Badevergnügen auf Warnungen vor einer bevorstehenden oder schon eingetretenen Algenblüte.
- *Verunreinigtes Sickerwasser:* Das Sickerwasser aus alten Mülldeponien oder kontaminierten Böden kann Schwermetalle und andere schädliche Substanzen enthalten, die in die umliegenden Ge-

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Anthony William

Heile deine Schilddrüse

Die Wahrheit über Hashimoto, Über- und Unterfunktion, Schilddrüsenknoten, -tumoren und -zysten

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 320 Seiten, 16,2 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-442-34236-5

Arkana

Erscheinungstermin: März 2018

Die Wahrheit über Schilddrüsenerkrankungen.

Schilddrüsenerkrankungen sind eine wahrhafte Epidemie. Sie werden für ein breites Panorama an Beschwerden verantwortlich gemacht, etwa Müdigkeit, Gewichtszunahme, Gedächtnislücken, Schlaflosigkeit oder Haarausfall. Was viele nicht wissen: Die Schilddrüse ist oft nur das leidtragende Organ, während die wahren Ursachen unerkannt bleiben. Anthony William, das weltbekannte Medical Medium, deckt die tatsächlichen Trigger auf und zeigt, wie jeder Mensch sich selbst von Schilddrüsenbeschwerden heilen kann. Ein revolutionärer Ansatz, der endlich Hilfe bringen kann. Mit farbig bebilderten Rezepten und einer 90-Tage-Kur.

Der Titel im Katalog

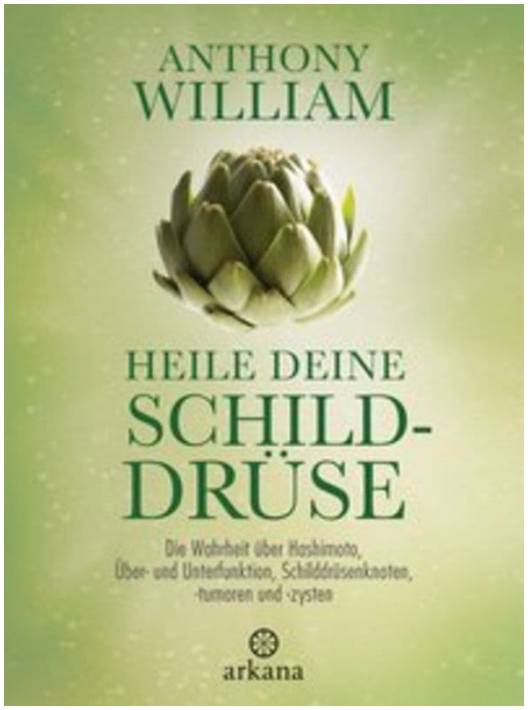
Anthony William

Heile deine Schilddrüse

Die Wahrheit über Hashimoto, Über- und Unterfunktion, Schilddrüsenknoten, -tumoren und -zysten

320 Seiten, geb.
erscheint 2018

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de