

Elle Russ

Paleo für die Schilddrüse

Leseprobe

[Paleo für die Schilddrüse](#)

von [Elle Russ](#)

Herausgeber: Unimedica



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

INHALTSVERZEICHNIS

Danksagung	ii
Einleitung	vii
KAPITEL EINS	Die Schilddrüse - Ihre Hauptdrüse.....1
KAPITEL ZWEI	Symptome, Ursachen und Diagnose der Hypothyreose.....17
KAPITEL DREI	Schilddrüsenprobleme beheben: Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel.....45
KAPITEL VIER	Mehr über T3 und reverses T3.....87
KAPITEL FÜNF	Paleo-Ernährung/Primal Eating und Bewegung.....109
KAPITEL SECHS	Paleo-Lebensweise und Stressmanagement....169
KAPITEL SIEBEN	Umsetzung von Paleo für die Schilddrüse.....193
KAPITEL ACHT	Schilddrüsen-Erfolgsgeschichten.....207
Schlussfolgerung	243
ANHANG I	Ausführlicher Kommentar von Dr. Gary Foresman.....245
ANHANG II	Informationsquellen für eine Paleo-Lebensweise/ Primal Living.....305
Über die Autorin	308
Index	309
Abbildungsverzeichnis	322

EINLEITUNG

Ich litt insgesamt fünf Jahre meines Lebens an einer nicht diagnostizierten Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) und einer Reverse-T3-Hypothyreose. Leider ist meine Geschichte nicht einzigartig, denn wie Millionen von Menschen mit Schilddrüsenproblemen fand ich keinen Arzt oder Endokrinologen, der ausreichend informiert war, um meine Hypothyreose zu erkennen. Nach zwei elenden Jahren ohne Diagnose nahm ich meine Gesundheit endlich selbst in die Hand und wurde meine eigene Therapeutin. Es war ein beängstigender Zustand, denn ich fühlte mich von der medizinischen Fachwelt und den über fünfzig hoch angesehenen Ärztinnen und Ärzten, mit denen ich gesprochen hatte, im Stich gelassen. Wenn ich in Los Angeles Schwierigkeiten hatte, einen Arzt zu finden, will ich mir gar nicht vorstellen, wie schwer es sein muss, diese Tortur in kleineren Städten durchzustehen.

Als ich mich entschied, die medizinische Sackgasse, in der ich mich befand, zu verlassen, verschlechterte sich mein körperlicher und gesundheitlicher Zustand so schnell, dass ich jeden Tag in absolutem Elend verbrachte, mit über dreißig Symptomen einer Schilddrüsenunterfunktion. Ich versuchte, ganz von vorn zu beginnen und für alle Möglichkeiten offen zu sein. Ich bestellte meine eigene Laborausstattung, kaufte Schilddrüsenhormone aus verschiedenen Internetquellen ohne Rezept und folgte einem ganzheitlicheren Weg zum Wohlbefinden. Und es hat tatsächlich funktioniert. Eine Zeit lang hat es sogar phänomenal gut funktioniert.

2011 traf mich eine zweite Hypothyreose-Diagnose bedingt durch reverses T3 – ein einst seltenes, aber zunehmend häufigeres Schilddrüsenproblem, von dem viele Ärzte nicht wissen, wie sie es diagnostizieren oder behandeln sollen. Zum zweiten Mal innerhalb von zehn Jahren war ich wieder auf mich allein gestellt und musste mich selbst wieder therapieren. Und wieder war ich erfolgreich.

Obwohl ich Schriftstellerin bin (mit dem Schwerpunkt TV und Kino – Hollywood), hatte ich nie die Absicht, ein Buch über die Schilddrüse oder etwas zu schreiben, das mit Gesundheit zu tun hat. Aber überall, wo ich hinkam, traf ich eine Person, die an einer Schilddrüsenunterfunktion litt – ent-

weder nicht diagnostiziert oder mit aktuell erfolgloser ärztlicher Behandlung. Irgendwie landeten wir bei diesem Thema, ohne dass ich danach gefragt hätte. Nachdem ich mit über hundert ehemals Fremden über ihre Schilddrüsenprobleme gesprochen und ihnen Hilfe angeboten hatte, begann es, sich wie eine Berufung anzufühlen. Meine enge Verbindung mit Mark Sisson und der Primal-Blueprint-Bewegung machte mir klar, dass es bei meiner Berufung darum geht, die Herangehensweisen der Paleo-Ernährung bzw. des Primal Living zu integrieren, um die ganzheitliche Heilung verschiedener Schilddrüsenerkrankungen anzuregen, die, offen gesagt, von der medizinischen Fachwelt nicht mit herkömmlichen Mitteln geheilt werden können.

Eines der schlimmsten Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion ist eine schleichende Gewichtszunahme und die Unfähigkeit, überschüssiges Körperfett zu verlieren, trotz aufopferungsvoller Bemühungen um hartes Training und der Einsparung von Kalorien. Nachdem meine Situation mithilfe einer Schilddrüsenhormonersatztherapie verbessert worden war und ich die Herausforderung meiner zweiten Hypothyreose-Diagnose überwunden hatte, versuchte ich es mit allen Ernährungsmethoden und Plänen zur Lebensführung, die es gab – ohne Erfolg. Ich begann, ein weitverbreitetes und äußerst fatales Missverständnis zu glauben, das einige Ärzte an ihre Patienten weitergeben: „Sie haben eine Schilddrüsenunterfunktion, deshalb werden Sie immer mit Gewichtsproblemen zu kämpfen haben.“ Es stimmt zwar, dass selbst Menschen, die auf Schilddrüsenhormonersatz optimiert sind und 99,9 Prozent ihrer Symptome aufgrund der Schilddrüsenunterfunktion überwunden haben, dieses Übergewicht häufig einfach nicht kampflos loswerden, aber es gibt eine Lösung.

Und *Paleo für die Schilddrüse* hat mehr zu bieten als die Fähigkeit, mühelos hartnäckiges Übergewicht loszuwerden. Die Umstellung auf eine Paleo-/Primal-Eating-Lebensweise ist der schnellste und sicherste Weg zur Optimierung des Schilddrüsenhormonstoffwechsels – für alle Menschen mit Schilddrüsenproblemen *und für alle ohne Schilddrüsenprobleme*. Jeder Mensch hat eine Schilddrüse, und als Hauptdrüse des Körpers spielt sie eine entscheidende Rolle bei allen Stoffwechselvorgängen. Wenn der Stoffwechsel der Schilddrüsenhormone nicht den Anforderungen entspricht, kann jeder Mensch in eine Spirale der Gewichtszunahme geworfen werden und ist dem Risiko ausgesetzt, eine Reihe schilddrüsenbedingter Gesundheitsprobleme zu entwickeln.

Schilddrüsenunterfunktion, Hashimoto-Thyreoiditis und Probleme mit reversem T3 nehmen zu. Es ist unerlässlich, dass Ärzte, die Patienten mit

Schilddrüsenproblemen behandeln, alles über die neuesten Behandlungsansätze erfahren, um ihren Patienten zu helfen, gesund zu werden. In der Zwischenzeit bin ich überglücklich, Ihnen Hoffnung, Ermutigung und einen detaillierten Plan zur Heilung der Schilddrüsenunterfunktion präsentieren zu können. Und wenn Sie jetzt überfordert sind, wenn Sie sich verloren und verängstigt fühlen und unsicher sind, ob Sie es jemals schaffen werden, dann gehen Sie zu Kapitel 8 und beginnen Sie mit den Geschichten von Menschen, die genau an dem Punkt waren, an dem Sie gerade sind, und die ihren Weg zu Gesundheit und Glück gefunden haben. Dann treffen wir uns wieder bei Kapitel 1 und beginnen auf Ihrer eigenen Reise zu einer vitalen Gesundheit.

In **Kapitel 1** erfahren Sie, wie die Schilddrüse funktioniert und was für Probleme auftreten können.

In **Kapitel 2** erfahren Sie etwas über häufige Symptome und wie Sie Schilddrüsenprobleme richtig diagnostizieren können.

In **Kapitel 3** erfahren Sie mehr über eine mögliche Supplementierung und Optionen für eine Schilddrüsenhormonersatztherapie sowie Dosierungsstrategien.

In **Kapitel 4** erfahren Sie etwas über den sehr ungewöhnlichen Behandlungsansatz der reinen T3-Dosierung, zusammen mit einem selten diskutierten Schilddrüsenproblem namens reverses T3.

In **Kapitel 5** erfahren Sie, wie Ernährungs – und Bewegungsprinzipien des Paleo-/Primal-Eating-Ansatzes die Vitalität und die Optimierung des Schilddrüsenhormonhaushalts unterstützen und den Gewichtsverlust fördern.

In **Kapitel 6** erfahren Sie etwas über Ihre Nebenniere und die Prinzipien der Paleo-/Primal-Eating-Lebensweise und wie diese sich auf den Cortisol – und den Glukosespiegel im Blut auswirken, die eine wichtige Rolle für Ihre Schilddrüsen-gesundheit spielen.

In **Kapitel 7** lernen Sie, wie Sie Paleo für die Schilddrüse schrittweise in Ihr Leben integrieren.

In **Kapitel 8** finden Sie einige Erfolgsgeschichten von Paleo für die Schilddrüse, darunter auch meine.

In **Anhang I** finden Sie mein Interview mit dem Integrativmediziner (und „Primal-Eating-Doc“) Dr. Gary E. Foresman. Ich bitte Sie dringend, es genau zu lesen, um einen Einblick zu erhalten, wie und warum Ärzte Dinge falsch machen und wie die Gesundheit der Schilddrüse getestet und behandelt werden muss.

In **Anhang II** finden Sie meine bevorzugten Paleo-/Primal-Eating-Quellen zusammen mit anderen Informationsquellen, die Ihnen bei Ihrem Heilungsprozess helfen können.

habe viel Energie, minimale Hormon – oder Stimmungsschwankungen und ein stabiles Gewicht. Ich trainiere immer noch jeden Tag und stemme sogar Gewichte! Meine derzeitige NDT-Dosis beträgt 4 Grain (2 Grain am Morgen und 2 Grain am Nachmittag) statt 3 Grain wie zu Beginn meiner Schwangerschaft. Ich bin so glücklich, dass ich mich so gut fühle! Vielen Dank, Elle!

Morgans Geschichte

Im Winter 2012, als ich 28 Jahre alt war, begann ich Veränderungen bei meiner Verdauung zu bemerken: Ich fühlte mich jede Nacht super aufgebläht und mir war nach dem Essen einfach allgemein schlecht. Ich ging immer seltener zur Toilette. Und die Verstopfung ... igitt! Schrecklich. Ich habe die ganze Zeit gefroren, hatte kalte Hände und Füße. Ich lag im Bett und mein Hintern war dennoch eiskalt. Es war bizarr! Ich arbeitete zu dieser Zeit von zu Hause aus und ich erinnere mich, dass ich nicht aufstehen wollte, so kalt war mir. Ich arbeitete bis elf Uhr im Bett, was lächerlich war, weil ich in Los Angeles lebe und in Chicago aufgewachsen bin, das heißt, 16 °C Außentemperatur hätten mir zu der Jahreszeit warm erscheinen müssen! Ich schlief jeden Nachmittag. Ich bin kein schläfriger oder fauler Mensch: Ich treibe jeden Tag Sport, ernähre mich gesund und surfe drei – bis viermal die Woche. Aber während dieser Zeit war ich immer sehr erschöpft, vor allem gegen 15 Uhr.

Ein paar Dinge geschahen genau zur gleichen Zeit, als diese Symptome auftraten. Ich hatte mir zu Weihnachten einen Termin bei einer naturheilkundlichen Ärztin in San Diego geschenkt und umfassende Untersuchungen zu allem, was man sich vorstellen kann, durchführen lassen: Stuhltest auf Parasiten, Blutuntersuchung auf Mikronährstoffe, DNA-Analyse usw. Ich machte ein Quiz über die Schilddrüse aus einem Buch über verschiedene Gesundheitsprobleme, die man haben kann, und kam zu dem Schluss, dass ich definitiv eine Schilddrüsenunterfunktion habe.

Ich habe mir im Februar Blut abnehmen lassen, im März das Buch gelesen und selbst eine Hypothyreose diagnostiziert, ein paar Monate gewartet und ein Blutbild erstellen lassen, den Stuhltest gemacht, meine Blutbild-Ergebnisse zurückbekommen und einen Folgetermin mit meiner Ärztin vereinbart. Sie bestätigte meinen Verdacht.

MORGAN – JULI 2014 (Vor der Einnahme von NDT)

TEST	ERGEBNIS	REFERENZBEREICH
TSH	0,94	(1,80–3,00)
T4	4,10	(6,00–12,00)
T3	75,00	(85,00–205,00)

Die obigen Werte für T4 und T3 sind keine Ergebnisse für fT4 und fT3, weil ich damals nicht wusste, was die besseren Tests sind. Es ist dennoch deutlich, dass alle Ergebnisse unterhalb des Referenzbereichs liegen.

Während dieser drei – bis viermonatigen Phase war ich super gestresst, pendelte drei Stunden am Tag (90 Minuten in jede Richtung), nahm in drei Monaten 3,5 Kilogramm zu (das sind etwa 8 % meines Körpergewichts, weil ich nur 1,52 Meter groß bin) und wurde depressiv. Ich ernährte mich total gesund, kohlenhydratarm und so weiter, aber das Gewicht wollte sich nicht bewegen. Eine Gruppe meiner Highschool-Freundinnen kam zum Junggesellinnenabschied einer gemeinsamen Freundin in die Stadt, als ich auf meinem Tiefpunkt war: Ich hatte keine Lust auf Gesellschaft (was mir gar nicht ähnlich sieht, ich bin sehr kontaktfreudig), schlief während ihres Besuchs ein und wachte vier Stunden später wieder auf. Etwas stimmte nicht, ich bin eigentlich der geselligste Mensch, den ich kenne.

Ich fing im Juni mit der Einnahme von 1 Grain eines NDT-Präparates an. Im Juli kündigte ich meinen Job. Etwa fünf Wochen nach dem Start der Einnahme und eine Woche nach meiner Kündigung nahm ich in einer Woche ganz von allein über zwei Kilo ab. Im Laufe des nächsten Monats oder so kehrte ich zu meinem natürlichen Gewicht von 45–51 Kilo zurück und hielt dies mühelos drei Monate lang. Ich hatte regelmäßig Stuhlgang, die Angst verschwand und ich fühlte mich nicht gestresst. Ich begann, gesund auszusehen und ein positives Lebensgefühl zu haben.

MORGAN – SEPTEMBER 2014 (auf NDT)

TEST	ERGEBNIS	REFERENZBEREICH
TSH	0,029	(0,350–5,500)
Freies T4	0,96	(0,89–1,76)
Freies T3	2,8	(2,3–4,2)

Dies sind Ergebnisse zu einem Zeitpunkt, als ich erst zwei Monate 1 Grain NDT einnahm – ich habe die „freien“ Werte zu diesem Zeitpunkt testen lassen, man kann sehen, wie das TSH supprimiert wird und die Werte für fT3 und fT4 steigen. Ich fing langsam an, mich besser zu fühlen.

In den ersten Monaten des Jahres 2015 wurde ich wieder träge. Ich war mir nicht sicher, ob mein NDT-Präparat wirkte und hörte auf, es zu nehmen, um ein persönliches Experiment durchzuführen und zu sehen, ob meine eigene Schilddrüse wieder funktioniert und ihre Aufgabe erfüllt. Wirklich, ich wollte einfach keinen Arzttermin vereinbaren und für weitere Laboruntersuchungen zahlen. Und ich hatte die Ärztin gewechselt und schlechte Erfahrungen mit der Versicherung gemacht. Also ignorierte ich das Problem eine Weile. Gleichzeitig begann ich, in dem Versuch, „wirklich fit“ zu werden und meine Arme zu definieren, dem Rat eines Bodybuilder-Trainers zu folgen. Ich begann, Kohlenhydrate zu essen. Nun, ganze drei Monate und 4,5 Kilogramm später gab ich auf, kontaktierte Elle und ging das Problem an. So schwer war ich seit meiner College-Zeit nicht mehr, als ich reichlich Bier trank und glutenhaltiges Essen verzehrte. Ich war verzweifelt und mein Körper wollte nicht nachgeben. Ich hatte wieder Verstopfung, und wenn ich Stuhlgang hatte, bestand dieser aus steinharten Kügelchen. Elle erläuterte mir meine Optionen und beriet mich, welche Tests ich ihrer Meinung nach durchführen sollte, und siehe da, meine Schilddrüsenhormonwerte waren am unteren Ende des Bereichs. Im Juni 2015 nahm ich also wieder das NDT, aber diesmal begann ich mit ½ Grain und erhöhte dann innerhalb von sechs Wochen auf 1 Grain.

Ehrlich, ich glaube nicht, dass irgendein Arzt jemals meine Schilddrüse optimiert hat. Ich habe bei meinem „Experiment“ viel gelernt, indem ich verglichen habe, wie ich mich fühle, wenn ich nicht auf NDT bin, und wie



Im Oktober 2014 sieht Morgan großartig aus und fühlt sich auch so.

ich mich fühle, wenn ich auf Schilddrüsenhormonersatz angewiesen bin. In fast jedem Aspekt meines Lebens gibt es beträchtliche Veränderungen.

Wenn ich das NDT-Präparat einnehme, habe ich ganz natürlich ein stabiles Gewicht in meinem normalen Bereich. Bevor ich im Juni wieder Medikamente einnahm, nahm ich immer weiter zu, ohne dass ein Ende in Sicht war, egal wie viel ich surfte, wie gesund ich mich ernährte oder wie viele Krafttraining-Workouts ich pro Woche einbaute. Sobald ich mit der Behandlung meiner Schilddrüsenunterfunktion begann, drehte sich die Spirale in eine Aufwärtsspirale um und mein Gewicht begann wieder zu sinken. Ich fühle mich mehr wie ich selbst. Ich bin wieder eine leichtherzige, freiheitsliebende Knalltüte.

Vier Wochen, nachdem ich wieder mit der Einnahme von NDT begonnen hatte, dachte ich: „Das ist die normale Morgan!“ So viel leichter und mit viel mehr Spaß! Ich bin sicher, dass weniger Angst und Depressionen etwas damit zu tun haben. Als ich keine Schilddrüsenhormone mehr hatte, war mein Sexualtrieb praktisch nicht mehr vorhanden, aber er kam zurück – Gott sei Dank! Und ich mache keinen Mittagsschlaf mehr. Ich habe den ganzen Tag lang Energie.

Meine Ernährung hat sich nicht verändert, meine Trainingsroutine hat sich nicht verändert, mein Freund hat sich nicht verändert. Ich habe viel mehr Energie, um den ganzen Tag durchzuhalten, als ich vor der Diagnose jemals hatte. Ich werde älter, aber mein Energieniveau steigt. Ich habe mit meiner Ärztin mit verschiedenen Dosierungen experimentiert und nehme derzeit 0,75 Grain NDT, gleich morgens nach dem Aufstehen. Vielen Dank, Elle, für die Paleo-Lösung für die Schilddrüse. Du bist meine „Schilddrüsen-Heldin“!

MORGAN – AUGUST 2015 (Mit der Einnahme von 0,75 Grain NDT)

TEST	ERGEBNIS	REFERENZBEREICH
TSH	0,018	(0,450–4,500)
Freies T4	0,97	(0,82–1,77)
Freies T3	3,1	(2,0–4,4)

Ein Jahr später, auf 0,75 Grain NDT. Mein TSH ist stärker supprimiert und mein freies T3 gestiegen. Ich fühle mich gut, aber habe vor, von meiner Ärztin begleitet, von 0,75 Grain auf 1 Grain NDT umzustellen. Ich habe aber wieder mein Normalgewicht und fühle mich verdammt gut!

Index

Symbole

5-HTP (5-Hydroxytryptophan) 178

A

ACTH (adrenokortikotropes Hormon) 171

Adrenalin 25, 65, 171, 175, 288, 298

AGEs (Advanced Glycation End-products) 120

Aktivität, körperliche 160

Akupunktur 200

ALA (Alpha-Linolensäure) 77, 147

Alkohol 154-156

Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 127

Allergien 20, 65, 177

American Academy of Anti-Aging Medicine 246, 263

Anämie

Elles Geschichte 210

Angstzustände 22, 62, 92

AnnieHelpsYou (Webseite) 305

Antikörper 13, 26, 40-41, 274-276, 278, 294, 297, 303

Hashimoto-Thyreoiditis 13

Morbus Basedow 13

Arachidonsäure (AA) 147

Arthritis 115, 146, 296-297

Getreidekonsum und 153

Arzt vii, 3, 31, 45-46, 48-49, 57-58, 77, 80-81, 83-85, 204, 208-210, 213, 227-229, 246-252, 255-257, 259, 261-262, 268-269, 273, 277-279, 281, 285-289, 291, 295, 301-302, 307

Auswahl eines 57

Finden eines vii, 42, 58, 208
informierten 57

Webseiten 307

Indoktrination 248

Rat, ärztlicher 83

T3-Einnahme, ohne ärztliche
Betreuung 99

uninformierter 7, 31, 50, 99, 208

Ascorbinsäure (Vitamin C) 77

Autismus-Spektrum-Störung 62,
301

Autoimmunerkrankungen 115, 146,
153, 181, 277-278, 302, 304

Aufwärtstrend 246

Darm, chronisch entzündlicher
Zustand 153

Entzündungen 276

Ernährung auf Getreidebasis 113

Zöliakie 278

Autoimmunität 41, 275-276, 278-
280, 283-284, 296, 302-303

B

Basaltemperatur 25, 55, 91

Bauchspeicheldrüse 76, 118, 120-
121

Insulinresistenz 119

Bewegung 109

Blutzuckerspiegel 159

Cardio-Training
chronisches 159

Paleo-/Primal-Lebensweise, bei
einer 159

Phase 1 194

Phase 2 195

Phase 3 196

- Beziehungen 182, 186, 258
- Big Pharma 255-256
- Biotin 65
- Blähungen 20, 200
 - Elles Geschichte 213
 - Morgans Geschichte 232
 - Shers Geschichte 230
- Blogs (paleo/primal/low-carb) 306
- Blutdruck 14, 49, 55, 93, 98, 174, 274, 296
- Cortisol 172
- hoher 2, 30, 61, 274
 - Coenzym Q10 76
 - Cortisol 173
 - Entzündung 148
 - Hypothyreose 19
 - Insulinresistenz 274
 - Messen 32
 - T3 107
- Hypothyreose/Reverse-T3-Hypothyreose) 19
- Insulinresistenz 274
- Messung, regelmäßige 82
- niedriger 19
- Optimierung 81
- T3 8, 107
- Blutuntersuchung 25, 60, 62, 64, 67, 71
- Caras Geschichte 240
- Elles Geschichte
 - Januar 2006 36
 - Juli 2011 39
 - Mai 2009 37
 - November 2005 36
 - September 2010 38
- empfohlene Tests 26
- Freies T3 (Trijodthyronin)
 - Laborergebnisse 28
- Freies T4 (Thyroxin) 27
 - Laborergebnisse 28
- Hämoglobin-A1c-Test (HbA1c) 77
- Hypothyreose 26
- Hypothyreose, bei 25
- Laborergebnisse 27
- Referenzbereiche 27-28, 30, 55, 71, 257
- Reverses T3 38
- supprimierter TSH-Wert 34
- T3-haltiger Hormonersatz, Einnahme vor 54
- Webseiten 307
- Blutuntersuchungen
 - blindes Vertrauen uninformierter Ärzte in die Aussagekraft von 31
- Blutuntersuchung; Hashimoto-Krankheit, Verdacht auf 40
- Blutzucker
 - Alpha-Liponsäure 77
 - Hyperglykämie 173
 - Hypoglykämie 114, 155, 159, 165, 297-298
 - Umwandlung von T4 in T3 12
- Botticelli, Annie 305
- Bowthorpe, Janie 305
- Brain Fog („Nebel im Hirn“
 - Konzentrationsschwierigkeiten) 19, 59, 62, 66, 89, 200, 213-214, 236-237
- Brain Maker 305
- Breuning, Loretta Graziano 176
- Brownstein, Jeffrey 185, 305
- Buchempfehlungen 305
- B-Vitamine
 - B12 65
 - Umwandlung von T4 in T3 103
- Folsäure (B9) 65
- Niacinamid (B3) 65
- Pyridoxin (B6) 65

- Riboflavin (B2) 65
- Thiamin (B1) 65
- C**
- Calcitonin 10, 46, 277
- Calling in "The One"
 - 7 Weeks to Attract the Love of Your Life 202
- Candida 199
 - Urintest auf organische Säuren 201
- Cardio-Training 12, 103
 - chronisches
 - Shers Geschichte 228
 - regelmäßiges 102
- cassiepark.com (Lebensberatung) 305
- Chirotherapie 200
- Cholesterin 107, 165, 171
- Cholin 65
- CindysTable (Webseite) 307
- CLA (konjugierte Linolsäure) 149
- Coaching 183
- Coenzym Q10 (CoQ10) 76
- Cordain, Loren 124
- Cortisol 172
 - Körpertemperatur 92
 - Stress 159, 173
- Croxton, Sean 306
- CT3M Handbook 306
- D**
- Darmgesundheit 151
- Dejodase Typ 1 11
- Dejodase Typ 2 11
- Depressionen 2, 14, 17-18, 30, 41-42, 62, 65, 70, 72, 76, 80, 88, 104-105, 190, 213
 - Elles Geschichte 263
 - Morgans Geschichte 235
 - Shers Geschichte 226
- DHEA 26, 69-71, 110, 171
- Diabetes 23
 - HbA1c-Test 78, 199
 - Tests auf Typ-2-Diabetes 77
- Diagnose
 - Blutuntersuchungen 30, 209, 229, 248, 251, 272, 280
 - Freies T3 54
 - Freies T4 54
 - TSH-Bluttest 33-34, 209
- Fehldiagnosen 41
- Ferritinwert 83
- Hashimoto-Thyreoiditis 40
 - Antikörpertests 40
- Hypothyreose 17, 23, 211
 - Referenzbereich 211
- Nebennierenschwäche 228
- Referenzbereich 27-28, 31, 36, 40-41, 54-55, 67-68, 71, 73, 212, 255, 260, 267, 280, 285, 303
 - undiagnostiziert 2, 188
- Diät
 - chronische 88
- Diäten 12, 278, 288
 - extreme 88
- DNA
 - Folsäure 65
 - Insulinresistenz 119
 - Methylierung 63
 - Niacinamid (B3) 65
- Dosierung 45
 - B12 64
 - DHEA 71
- Dosierungsstrategie 52-53
- Eisen 68
- Erhöhung
 - langsame 58
 - schnelle 58
- Jod 75

- Dosierung...
- Magnesium 62
 - maßgeschneiderte 96
 - Mehrfachdosierung 52, 90, 101, 270
 - T3 100-101
 - NDT 49, 97, 99, 214
 - morgens 235, 240
 - optimale 195
 - Reines T3 90, 94
 - Schilddrüsenersatzhormone 32, 55
 - Selen 60
 - T3 ix, 52, 58, 82, 92, 96, 100, 270
 - Vergleich T3 und NDT 99
 - Vitamin D 73
 - Durant, John 306
- E**
- EasyPaleo (Webseite) 307
 - Eier
 - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126
 - Omega-3-Fettsäuren 146
 - Einfach ungesättigt Fette 144
 - Eisen 66
 - Umwandlung von T4 in T3, Probleme bei der 12
 - Elles Geschichte
 - Anämie 210
 - Blutuntersuchungen
 - Januar 2006 211
 - November 2005 211
 - Menstruationsstörungen 208-209
 - Polyzystisches Ovarialsyndrom 210
 - Entzündung 21-22
 - Autoimmunität 276
 - Entzündungsprozess 148, 150, 274
 - Enzyme, systemische 201
 - Getreidekonsum 41, 152
 - systemische, chronische 71
 - Vitamin C, hochdosiertes 201
 - Enzyme 154
 - Coenzym Q-10 76
 - Coenzym Q10 60
 - Dejodase 10-11
 - fettverbrennende 121
 - Lipase 120
 - MTHFR-Enzyme 63
 - Schilddrüsenperoxidase 40
 - systemische 201
 - Estradiol 26
 - Every Word has Power 180
- F**
- Falschbehandlung
 - Blutdruck
 - hoher 2
 - Hypothyreose 3
 - Familie 20, 172, 230, 245-246, 258, 297
 - Fasten 156
 - Fat-Burning Man 306
 - FatBurningMan Webseite 306
 - Fehldiagnosen 104
 - Depressionen 104
 - Hashimoto-Thyreoiditis 41
 - Fermentierte Produkte 151
 - Ferritin 26, 66-68, 83, 212-213, 252
 - Fette
 - gesättigte 128, 144-145, 268
 - gesunde
 - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126
 - Omega-6 und Omega-3 146
 - ungesättigte 144
 - einfach 144
 - mehrfach 145

Fettspeicherung 173
 Fettverbrenner 112, 114
 Paleo-/Primal-Eating-Lebens-
 weise, Vorteile nutzen 115
 Zuckerverbrenner, Umstellung
 auf 116
 Fettverbrennungsstoffwechsel 130
 Alkohol 155
 Blutzuckerspiegel 156, 159, 298
 Insulinresistenz 294
 Ketose 197
 Lipolyse 155
 T3 102
 Fibrinogen 201
 Fibrozystische Brustveränderun-
 gen 19
 Filme 306
 Finden
 Arzt, einen informierten 57
 Fisch
 EPA und DHA 147
 Jod 74
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-
 Lebensmitteln 125
 Omega-3-Fettsäuren 146
 Fleisch
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-
 Lebensmitteln 125
 Wildfleisch
 Liste mit Paleo-/Primal-Ea-
 ting-Lebensmitteln 125
 Folsäure (B9) 65
 Foresman, Gary E.
 Ferritin 251
 Insulinresistenz 254
 NDT 249
 Paleo-Lebensweise 250
 Reines T3 253
 Reverses T3 (rT3) 250, 258
 Typ-2-Diabetes 247

Freies T3 (Trijodthyronin) 26, 28-
 29, 36-39, 55, 98, 211, 215,
 228-229, 231, 233, 235, 240
 Blutuntersuchungen 27
 Freies T4 (Thyroxin) 26, 28-29,
 36-39, 54, 98, 211, 215, 228-
 229, 231, 233, 235, 240
 Blutuntersuchungen 27
 Freisetzung von T3, verlang-
 samte 50

G

GABA (Gamma-Aminobutter-
 säure) 42
 Gaia.com 184
 Geflügel
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-
 Lebensmitteln 125
 Gehirn 3, 20-21, 53, 58, 66, 96-97,
 105-106, 116, 146, 154, 163,
 171, 176, 178, 181, 188-190,
 212, 292
 Gehirnchemikalien 63
 T3 und 104
 Gemüse
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-
 Lebensmitteln 124
 Gesättigte Fette 144
 Geschichte
 Elle 208
 Morgan 232
 Getreide 151, 153
 Hashimoto-Erkrankung 23, 41
 Vollkorngetreide 151, 153
 Gewichtheben 162
 Gewürze
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-
 Lebensmitteln 127
 Ghrelin 155
 Glukoneogenese 164, 172-173

Glukose
 Cardio-Training
 chronisches 159
 Getreide 152
 überschüssige 118, 128
 Zuckerverbrenner 111
Glutathion 63, 284-285
Glykogen 119-121, 163
Gordis, Enoch 155
Grain Brain 306

H

Haare 19
 Biotin 65
 Elles Geschichte 213
 Haarausfall
 Hypothyreose 19
 Zink 76
 Hashimoto-Erkrankung 21
 Reines T3 90
 Schilddrüsenersatzhormone 56
 Shers Geschichte 226, 230
Habits of a Happy Brain 176, 306
Hamilton, Laird 287
Hämoglobin-A1c-Test
 (HbA1c) 77
Hämorrhoiden, Shers Ge-
 schichte 227
Handschrift, unordentliche 20
Hashimoto-Erkrankung 20, 41, 302
 Antikörper 294
 TAK 26, 41
 TPO-AK 26, 40
 Behandlung 248, 265
 Elles Geschichte 247
 Entzündung 276
 Fehldiagnosen 41
 Symptome 21
 Tests 26, 40
 Trend, zunehmender 283

Hay House Radio 184
Hay, Louise 183
HbA1c-Test 199
Herzklopfen 20, 22, 25, 66, 171,
 212, 280
Homocystein 26, 62-63
Hormon
 Cortisol 171
Hormone
 ACTH (adrenokortikotropes
 Hormon) 171
 Calcitonin 10
 Cortisol 172
 DHEA 69
 Funktion 6
 Ghrelin 155
 Primal-Eating-Lebensweise
 (Hormonstoffwechsel) 5
 Schilddrüse 4
 Sexualhormone 4, 26-27, 78-79,
 102, 210
 T1 10, 46, 277
 T2 10, 46, 277
 T3 7
 T4 7
 TSH (Thyreidea-stimulierendes
 Hormon) 6
 Suppression 34
Hülsenfrüchte 151, 153
Hunt, C.J. 306
Hydrierungsprozess, partieller 150
Hypercholesterinämie 274
Hyperglykämie 173
Hyperthyreose
 Morbus Basedow 13
 Symptome 22
 Ursachen 13, 25
 zu viel T3 106
Hypoglykämie 77, 111, 159
 Alkoholkonsum 155

Hypophyse 7, 32, 34, 38, 41, 156,
171, 268
ACTH (adrenokortikotropes
Hormon) 171
Cortisol 172
TSH (Thyreoidea-stimulierendes
Hormon) 6, 32, 34
Hypothyreose
Behandlung 55, 212
Diagnose 23
Fehldiagnosen 2
undiagnostiziert 3
Falschbehandlung 3, 18
Jäger- und Sammler-Vorfahren 114
Symptome 11, 18, 23, 88, 279

I

Impotenz 76
Innereien
Liste mit Paleo-/Primal-Eating-
Lebensmitteln 126
Inositol 65
Insulin 65, 70, 77, 113, 118-121,
155, 297
Alpha-Liponsäure (ALA) 77
Zellverhungerns, Zustand
des 295
Insulinresistenz 14, 61, 88, 96,
114-115, 119-120, 122, 130,
154, 197, 201, 282, 294, 296-
297
Alpha-Liponsäure (ALA) 77
Bluthochdruck 274
HbA1c 78, 199
Tests auf 77
Insulinsensitivität 121, 128, 146,
155, 181
Alpha-Liponsäure (ALA) 77
HbA1c 199
Insulinunsensitivität 118

Internet 80, 83, 211, 305
Paleo-, Schilddrüsen- und Le-
bensberatung 305

J

James, Abel 306
Janie Bowthorpe, A. 306
Jod 73
Blutuntersuchung 75
Dosierung 75
„Kropfgürte“ 6
Lebensmittel, jodhaltige 74
Mangel 74
Juckende Innenohren 19

K

Kampf-oder-Flucht-Reaktion 113,
148, 171-174, 181, 183, 297, 300
Kartoffeln 110, 124
Keto Clarity 198, 306
Ketone/Ketose 130, 196-198
Klenke, Leslie 306
Kohlenhydrate
Phase 1 194
Phase 2 195
Phase 3 195
Phase 4 197
Typ-2-Diabetes 117
Zucker- zum Fettverbrenner,
vom 128
Körpertemperatur
Basaltemperatur 24
erhöhte 92
gleichbleibende 90
Hypothyreose 23
Messen der 25
niedrige
Hashimoto-Symptom 21
Normalwert 23
T3 zu viel 106

- Kräuter 199
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 127
- L**
- Laborergebnisse
 Laborwerte 31, 57, 267, 272, 285, 303
 Referenzbereiche 29, 36-39, 211, 215, 228-229, 231, 233, 235, 240
 Vertrauen, blindes 31
- Lamm 60, 125
- Laufen 4, 161
- Leaky-Gut-Syndrom 73, 103, 200, 304
- Lebensmittel
 Allergien 199
 Lebensmittelpyramide 113, 261
 staatliche 113
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 127
 Zucker-/Getreidesucht 200
- Leber
 Glykogen 118
 Insulinresistenz 119
 rT3-Produktion 89
 Umwandlung T4 in rT3 103
- Levothyroxin 46, 100, 264, 266, 290
- Life Coaching 184-185
- Lipase 120
- Lipolyse 155
- LivingLaVidaLowCarb.com 306
- Livin' La Vida Low-Carb Show, The 306
- Low-Carb Conversations 198
- M**
- Macadamia-Nüsse 145
- Magnesium 60-62, 68, 110, 228
 Schlaf 178
- Makronährstoffe 117
- Mariendistel 89
- MarksDailyApple.com 117, 122, 305-307
- Medikation 31, 240, 265, 285, 287
 Möglichkeiten der 267
 Optimierung der 107
 Schilddrüsenhormonsubstitution 264
- Meeresfrüchte
 DHA und EPA 147
 Jod 74
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 125
- Mehrfachdosis 52
- Mehrfach ungesättigte Fette 145
- Menstruationsbeschwerden 18-19
 Alkoholkonsum 156
 Elles Geschichte 214
- Metabolisches Syndrom 2
- Methylcobalamin 64
- Methylierung 63, 65
- Methylselenocystein 283, 304
- Milchprodukte 127
- Mineralien
 Eisen 66
 Jod 73
 Magnesium 60
 Mineralstoffmangel
 Umwandlung von T4 in T3, Probleme bei der 12
 Selen 59
 Zink 76
- Mittlere Westen, 6
- Moore, Jimmy 198, 306
- Morbus Basedow 13
- Morgans Geschichte 232
- MTHFR 63
- Muskeln 5, 11, 19-20, 66, 70, 118, 120-121, 148, 161-163

- Gewichtheben 163
 Glykogen 118
 Schmerzen 70
- N**
- Nachricht für Schilddrüsenerkrankte, gute 42, 107, 121
 Nahrungsergänzungsmittel 45, 197
 5-HTP (5-Hydroxytryptophan) 178
 Alpha-Liponsäure (ALA) 77
 B12 64-65
 DHEA 70
 Eisen 68
 Jod 74
 Magnesium 61
 Probiotika 151
 Selen 60
 Vitamin C 77
 Vitamin D 71
 Naltrexon 304
 Naltrexon (LDN) 304
 Natural Desiccated Thyroid (NDT) 46
 Behandlung 47
 Dosierung 46, 49
 Reduktion 89
 Vergleich mit T3 99
 Einnahme
 nicht am Morgen einer Blutuntersuchung 54
 Einnahme, sublinguale 50
 Geschichte, kurze 48
 Reines T4 57
 NDT Natural Desiccated Thyroid (NDT)
 Laborwerte bei Einnahme 54
 Nebennieren 14, 20, 25, 30, 58, 64, 69-71, 76-77, 79, 89, 91, 96, 100, 102, 106, 110, 154-155, 158-159, 165, 171-172, 181, 183, 228-229, 258-259, 297, 299
 Nebennierenschwäche ii, 20, 62, 64, 116, 175, 177, 228, 252, 257, 266
 Umwandlung von T4 in T3 10
 Neuropathien (Nervenschäden) 121
 Niacinamid (B3) 65
 No Grain, No Pain 306
 Norepinephrin 171
 Northrup, Christiane 5, 42, 106
 Nüsse 61, 146
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126
 Omega-6-Fettsäuren 147
- O**
- Obst
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126
 Öle
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126
 Olivenöl 126, 145
 Omega-6-Fettsäuren 146
 Omega-3-Fettsäuren 110, 112, 146-149
 EPA und DHA 147
 Omega-6-Fettsäuren 146-148
 Nüsse 147
 Online-Gruppen für Menschen mit Schilddrüsenproblemen 307
 Optimierung
 Dosis, der 57
 Hashimoto-Patienten, bei 41
 Medikation, der 107
 Verhältnisses von T4 zu T3, des 34

Ort, an dem wir die Kontrolle
haben wollen 286

Osborne, Peter 306

Östrogen 50, 69, 171, 282

Oswald, Yvonne 180

P

Paleo

Einwände und Missverständnisse
zu 164

Umsetzung für die Schild-
drüse 193

Fehlerbehebung 198

Phase 1 194

Phase 2 195

Phase 3 195

Phase 4 197

ungesunde Muster ändern 202

Zuckerverbrennung zur Fettver-
brennung, von der 115

Paleo-Ernährung 70, 109, 117,
130, 164-166, 186, 273, 298

Paleo-Ernährung/Primal Ea-
ting viii, 8, 79, 109, 117, 153,
155, 165, 186

Alkohol 117

Fasten 156-157, 194, 197

Fette

gesättigte 165

Glukose 118

Kohlenhydrate 130

Lebensmittellisten 128

Paleo Girl 306

Paleo-Lebensweise 3, 40, 89, 95,
100, 111, 115-117, 129, 153,
164-166, 169, 177, 195, 200,
202, 204-205, 250, 266, 274-
275, 292, 294, 296, 302, 305

Missverständnisse, zur 164

Paleo Manifesto 306

PaleoPhysiciansNetwork Web-
seite 307

Paleo-/Primal-Eating

Insulinsensitivität 156

Probiotika 110

Rezepte 307

Paleo-/Primal-Eating-Lebens-
weise ix, 84, 111, 156, 200,
203, 240, 247, 304

Einstieg 124

Gewicht reduzieren 212

Hypothyreose 29

Insulinresistenz 78

Komponenten, vier 116

NDT 100

Optimierung des Schilddrüsen-
hormonstoffwechsels viii

Phase 1 194

Sucht/Abhängigkeit 203

Umstellung von Zuckerverbren-
ner zum Fettverbrenner 115

Paleo-/Primal-Eating-Re-
zepte 307

Pantothensäure 65

Paraaminobenzoesäure (PABA) 65

Parks, Cassie 305

Perfect Human Diet, The 306

Perfect Human Diet; The 153, 306

Perlmutter, David 305-306

Pharmaunternehmen 30, 48, 254,
261, 266

Phase 1 der Umsetzung 194

Phase 2 der Umsetzung 195

Phase 3 der Umsetzung 195

Phase 4 der Umsetzung 197

Phinney, Stephen D. 198

Pilates 161-162

Podcasts 306

- Polyzystisches Ovarialsyndrom 3,
 19, 210
 PCOS 3, 19, 30
 Primal Blueprint Podcast, The 306
 PrimalDocs Webseite 307
 Primal Endurance Podcast,
 The 306
 Probiotika 151, 200
 Protein 129
 Glukoneogenese 114
 tierische Produkte 64
 überschüssiges 114, 130, 164
 PUFAs – Poly Unsaturated Fatty
 Acids 145
 Pyridoxin (B6) 65
- R**
- Recovering with T3 306
 Referenzbereiche 27, 36
 Reines T3 52, 55, 57-58, 92, 97-
 99, 101, 214, 260, 280
 Blutuntersuchungen 98
 Dosis 55, 58, 89, 93, 99
 Dosierungsstrategie 96
 Einnahme ohne ärztliche Betreu-
 ung 99
 Referenzbereich 55
 Ursachen angehen, die zugrunde
 liegenden 89
 Werte bei Einnahme 54
 Reis
 Vollkornreis 153
 Reproduktionsprobleme 59
 Alkoholkonsum 156
 Restless-Legs-Syndrom 61, 66, 68
 Elles Geschichte 209
 Reverses T3 87
 Reverses T3 (rT3) 8, 11-12, 28-29,
 38-39, 58-59, 88-90, 92, 97,
 99, 101-103, 107, 183, 214-
 215, 250, 259-264, 278, 282-
 283, 288, 290-292, 296, 303
 Behebung des rT3-Problems 89
 Dosierung 93
 Stressoren 103
 Tests 26, 214-215, 259
 Umwandlung von T4 in T3 23,
 88, 93
 Verhältnis 215
 Verhältnissberechnung 27, 29
 Riboflavin (B2) 65
 Robinson, Paul 306
 Rohde, Eli 305
- S**
- SAD (Standard American
 Diet) 145
 Samen 61, 122, 146-148
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-
 Lebensmitteln 126
 Schilddrüsenhormonersatztherapie,
 Optionen für eine ix
 Schlaf 14, 56, 70, 96, 107, 117,
 149, 173, 177-178, 195, 197,
 226
 Schmerzen 121, 278
 Schokolade
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-
 Lebensmitteln 127
 Schweinefleisch 47, 125
 Schwellung
 Hypothyreose 21
 Schwimmen 160
 Sebring, Lane 153
 Selbstbefragung 180, 183
 Selen 59
 Reverses T3 (rT3) 89
 Umwandlung von T4 in T3 59
 Selenoprotein 282-283

Serotonin 42, 106, 178, 289
 Urintest auf organische Säuren 202
 Sexualhormone 27
 Sexualtrieb 56, 70, 177
 Morgans Geschichte 235
 Sisson, Mark ii, viii, 117, 122, 151, 287, 305
 MarksDailyApple 117
 The Primal Blueprint 117
 Sprint-Einheiten 159, 162, 196
 Standard American Diet (SAD) 145
 Statine 273
 Stoffwechsel 14, 64, 66, 92, 120, 155
 Alkoholkonsum 156
 Fettstoffwechsel
 Ernährung, kohlenhydrat- und insulinreiche 113
 Fettverbrennungsstoffwechsel 8
 Glukosestoffwechsel 13
 Proteinstoffwechsel 62
 Schilddrüsenhormonstoffwechsel 10
 Paleo-/Primal-Eating-Lebensweise 84, 100
 T3 102
 Stoffwechselrate 88
 Stop the Thyroid Madness 306
 Stress 171, 177-178
 Cortisol 172-173
 Reverses T3 88
 T3 102
 Umwandlung von T4 in T3 88
 Stressbewältigung 177, 245, 274
 Beziehungen 186
 Coaching 183
 Karriere 186
 Schlaf 177

Selbstbefragung 183
 Stressige Lösungen 190
 Visualisierung 183
 Wahrnehmung, Umgang mit unserer 178
 Stressmanagement 169
 Nebennierenstress 77
 Schlaf 177
 Wahrnehmung, Umgang mit unserer 175
 StupidEasyPaleo Webseite 307
 Sublinguale Einnahme 50
 Sucht 202-203, 240, 299
 Süßkartoffeln 124

T

The Art and Science of Low Carbohydrate Living 198
 The Paleo Diet 124
 The Primal Blueprint 117, 122, 151, 305
 Transfette 149-150
 TSH (Thyreoida-stimulierendes Hormon) 6, 32
 Suppression 34
 Typ-2-Diabetes 14, 61, 76-78, 113-115, 117-118, 121, 197, 199

U

Umsetzung von Paleo für die Schilddrüse 194
 Phase 1 194
 Phase 2 195
 Phase 3 195
 Phase 4 197
 ungesunde Muster ändern 202
 Umwandlung von T4 in T3 10-12, 23, 37, 47, 49, 76, 92, 101, 103, 151, 266, 270, 281-282, 301

Faktoren, die die Umwandlung
 verhindern 103
 Probleme bei 12
 Unfruchtbarkeit 2, 14, 30
 Alkoholkonsum 156
 fT3-Werte, niedrige 254
 Hypothyreose 19
 Vitamin B12 62
 Zink 76
 Ungesunde Muster ändern 202
 Urintest auf organische Säuren 201
 Ursachen
 Hyperthyreose 13, 25
 Hypothyreose 17, 22
V
 Versicherung, Erstattung
 durch 290
 Verstopfung 18, 21, 61, 68, 278
 Elles Geschichte 213
 Morgans Geschichte 232
 Shers Geschichte 227
 Visualisierung 183
 Vitamine 59
 Vitamin C 68, 77, 110
 Vitamin D 26, 71-73, 110, 127,
 259, 293
 Volek, Jeff S. 198

W

Waage 204-205
 Wandern 160
 Werdegang, Autorin der 308
 Wild Diet, The 306
 Wildfleisch 125
 Wildreis 124

Y

You Can Heal Your Life 183

Z

Zellverhungerns, Zustand des 295
 Zigaretten 203
 Zink 76
 Zöliakie 60, 73, 275
 Zucker 65
 Candida 200
 Cortisol 173
 Diabetes 117
 Zuckersucht 23, 78, 173, 178
 Zuckerverbrenner 111, 113, 115,
 182, 203, 298-299
 Hypoglykämie 114, 159, 165
 Umstellung auf Fettverbrenner 116

INHALTSVERZEICHNIS

Danksagung	ii
Einleitung	vii
KAPITEL EINS	Die Schilddrüse - Ihre Hauptdrüse.....1
KAPITEL ZWEI	Symptome, Ursachen und Diagnose der Hypothyreose.....17
KAPITEL DREI	Schilddrüsenprobleme beheben: Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel.....45
KAPITEL VIER	Mehr über T3 und reverses T3.....87
KAPITEL FÜNF	Paleo-Ernährung/Primal Eating und Bewegung.....109
KAPITEL SECHS	Paleo-Lebensweise und Stressmanagement....169
KAPITEL SIEBEN	Umsetzung von Paleo für die Schilddrüse.....193
KAPITEL ACHT	Schilddrüsen-Erfolgsgeschichten.....207
Schlussfolgerung	243
ANHANG I	Ausführlicher Kommentar von Dr. Gary Foresman.....245
ANHANG II	Informationsquellen für eine Paleo-Lebensweise/ Primal Living.....305
Über die Autorin	308
Index	309
Abbildungsverzeichnis	322

EINLEITUNG

Ich litt insgesamt fünf Jahre meines Lebens an einer nicht diagnostizierten Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) und einer Reverse-T3-Hypothyreose. Leider ist meine Geschichte nicht einzigartig, denn wie Millionen von Menschen mit Schilddrüsenproblemen fand ich keinen Arzt oder Endokrinologen, der ausreichend informiert war, um meine Hypothyreose zu erkennen. Nach zwei elenden Jahren ohne Diagnose nahm ich meine Gesundheit endlich selbst in die Hand und wurde meine eigene Therapeutin. Es war ein beängstigender Zustand, denn ich fühlte mich von der medizinischen Fachwelt und den über fünfzig hoch angesehenen Ärztinnen und Ärzten, mit denen ich gesprochen hatte, im Stich gelassen. Wenn ich in Los Angeles Schwierigkeiten hatte, einen Arzt zu finden, will ich mir gar nicht vorstellen, wie schwer es sein muss, diese Tortur in kleineren Städten durchzustehen.

Als ich mich entschied, die medizinische Sackgasse, in der ich mich befand, zu verlassen, verschlechterte sich mein körperlicher und gesundheitlicher Zustand so schnell, dass ich jeden Tag in absolutem Elend verbrachte, mit über dreißig Symptomen einer Schilddrüsenunterfunktion. Ich versuchte, ganz von vorn zu beginnen und für alle Möglichkeiten offen zu sein. Ich bestellte meine eigene Laborausstattung, kaufte Schilddrüsenhormone aus verschiedenen Internetquellen ohne Rezept und folgte einem ganzheitlicheren Weg zum Wohlbefinden. Und es hat tatsächlich funktioniert. Eine Zeit lang hat es sogar phänomenal gut funktioniert.

2011 traf mich eine zweite Hypothyreose-Diagnose bedingt durch reverses T3 – ein einst seltenes, aber zunehmend häufigeres Schilddrüsenproblem, von dem viele Ärzte nicht wissen, wie sie es diagnostizieren oder behandeln sollen. Zum zweiten Mal innerhalb von zehn Jahren war ich wieder auf mich allein gestellt und musste mich selbst wieder therapieren. Und wieder war ich erfolgreich.

Obwohl ich Schriftstellerin bin (mit dem Schwerpunkt TV und Kino – Hollywood), hatte ich nie die Absicht, ein Buch über die Schilddrüse oder etwas zu schreiben, das mit Gesundheit zu tun hat. Aber überall, wo ich hinkam, traf ich eine Person, die an einer Schilddrüsenunterfunktion litt – ent-

weder nicht diagnostiziert oder mit aktuell erfolgloser ärztlicher Behandlung. Irgendwie landeten wir bei diesem Thema, ohne dass ich danach gefragt hätte. Nachdem ich mit über hundert ehemals Fremden über ihre Schilddrüsenprobleme gesprochen und ihnen Hilfe angeboten hatte, begann es, sich wie eine Berufung anzufühlen. Meine enge Verbindung mit Mark Sisson und der Primal-Blueprint-Bewegung machte mir klar, dass es bei meiner Berufung darum geht, die Herangehensweisen der Paleo-Ernährung bzw. des Primal Living zu integrieren, um die ganzheitliche Heilung verschiedener Schilddrüsenerkrankungen anzuregen, die, offen gesagt, von der medizinischen Fachwelt nicht mit herkömmlichen Mitteln geheilt werden können.

Eines der schlimmsten Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion ist eine schleichende Gewichtszunahme und die Unfähigkeit, überschüssiges Körperfett zu verlieren, trotz aufopferungsvoller Bemühungen um hartes Training und der Einsparung von Kalorien. Nachdem meine Situation mithilfe einer Schilddrüsenhormonersatztherapie verbessert worden war und ich die Herausforderung meiner zweiten Hypothyreose-Diagnose überwunden hatte, versuchte ich es mit allen Ernährungsmethoden und Plänen zur Lebensführung, die es gab – ohne Erfolg. Ich begann, ein weitverbreitetes und äußerst fatales Missverständnis zu glauben, das einige Ärzte an ihre Patienten weitergeben: „Sie haben eine Schilddrüsenunterfunktion, deshalb werden Sie immer mit Gewichtsproblemen zu kämpfen haben.“ Es stimmt zwar, dass selbst Menschen, die auf Schilddrüsenhormonersatz optimiert sind und 99,9 Prozent ihrer Symptome aufgrund der Schilddrüsenunterfunktion überwunden haben, dieses Übergewicht häufig einfach nicht kampflos loswerden, aber es gibt eine Lösung.

Und *Paleo für die Schilddrüse* hat mehr zu bieten als die Fähigkeit, mühelos hartnäckiges Übergewicht loszuwerden. Die Umstellung auf eine Paleo-/Primal-Eating-Lebensweise ist der schnellste und sicherste Weg zur Optimierung des Schilddrüsenhormonstoffwechsels – für alle Menschen mit Schilddrüsenproblemen *und für alle ohne Schilddrüsenprobleme*. Jeder Mensch hat eine Schilddrüse, und als Hauptdrüse des Körpers spielt sie eine entscheidende Rolle bei allen Stoffwechselvorgängen. Wenn der Stoffwechsel der Schilddrüsenhormone nicht den Anforderungen entspricht, kann jeder Mensch in eine Spirale der Gewichtszunahme geworfen werden und ist dem Risiko ausgesetzt, eine Reihe schilddrüsenbedingter Gesundheitsprobleme zu entwickeln.

Schilddrüsenunterfunktion, Hashimoto-Thyreoiditis und Probleme mit reversem T3 nehmen zu. Es ist unerlässlich, dass Ärzte, die Patienten mit

Schilddrüsenproblemen behandeln, alles über die neuesten Behandlungsansätze erfahren, um ihren Patienten zu helfen, gesund zu werden. In der Zwischenzeit bin ich überglücklich, Ihnen Hoffnung, Ermutigung und einen detaillierten Plan zur Heilung der Schilddrüsenunterfunktion präsentieren zu können. Und wenn Sie jetzt überfordert sind, wenn Sie sich verloren und verängstigt fühlen und unsicher sind, ob Sie es jemals schaffen werden, dann gehen Sie zu Kapitel 8 und beginnen Sie mit den Geschichten von Menschen, die genau an dem Punkt waren, an dem Sie gerade sind, und die ihren Weg zu Gesundheit und Glück gefunden haben. Dann treffen wir uns wieder bei Kapitel 1 und beginnen auf Ihrer eigenen Reise zu einer vitalen Gesundheit.

In **Kapitel 1** erfahren Sie, wie die Schilddrüse funktioniert und was für Probleme auftreten können.

In **Kapitel 2** erfahren Sie etwas über häufige Symptome und wie Sie Schilddrüsenprobleme richtig diagnostizieren können.

In **Kapitel 3** erfahren Sie mehr über eine mögliche Supplementierung und Optionen für eine Schilddrüsenhormonersatztherapie sowie Dosierungsstrategien.

In **Kapitel 4** erfahren Sie etwas über den sehr ungewöhnlichen Behandlungsansatz der reinen T3-Dosierung, zusammen mit einem selten diskutierten Schilddrüsenproblem namens reverses T3.

In **Kapitel 5** erfahren Sie, wie Ernährungs – und Bewegungsprinzipien des Paleo-/Primal-Eating-Ansatzes die Vitalität und die Optimierung des Schilddrüsenhormonhaushalts unterstützen und den Gewichtsverlust fördern.

In **Kapitel 6** erfahren Sie etwas über Ihre Nebenniere und die Prinzipien der Paleo-/Primal-Eating-Lebensweise und wie diese sich auf den Cortisol – und den Glukosespiegel im Blut auswirken, die eine wichtige Rolle für Ihre Schilddrüsen- und Gesundheit spielen.

In **Kapitel 7** lernen Sie, wie Sie Paleo für die Schilddrüse schrittweise in Ihr Leben integrieren.

In **Kapitel 8** finden Sie einige Erfolgsgeschichten von Paleo für die Schilddrüse, darunter auch meine.

In **Anhang I** finden Sie mein Interview mit dem Integrativmediziner (und „Primal-Eating-Doc“) Dr. Gary E. Foresman. Ich bitte Sie dringend, es genau zu lesen, um einen Einblick zu erhalten, wie und warum Ärzte Dinge falsch machen und wie die Gesundheit der Schilddrüse getestet und behandelt werden muss.

In **Anhang II** finden Sie meine bevorzugten Paleo-/Primal-Eating-Quellen zusammen mit anderen Informationsquellen, die Ihnen bei Ihrem Heilungsprozess helfen können.

habe viel Energie, minimale Hormon – oder Stimmungsschwankungen und ein stabiles Gewicht. Ich trainiere immer noch jeden Tag und stemme sogar Gewichte! Meine derzeitige NDT-Dosis beträgt 4 Grain (2 Grain am Morgen und 2 Grain am Nachmittag) statt 3 Grain wie zu Beginn meiner Schwangerschaft. Ich bin so glücklich, dass ich mich so gut fühle! Vielen Dank, Elle!

Morgans Geschichte

Im Winter 2012, als ich 28 Jahre alt war, begann ich Veränderungen bei meiner Verdauung zu bemerken: Ich fühlte mich jede Nacht super aufgebläht und mir war nach dem Essen einfach allgemein schlecht. Ich ging immer seltener zur Toilette. Und die Verstopfung ... igitt! Schrecklich. Ich habe die ganze Zeit gefroren, hatte kalte Hände und Füße. Ich lag im Bett und mein Hintern war dennoch eiskalt. Es war bizarr! Ich arbeitete zu dieser Zeit von zu Hause aus und ich erinnere mich, dass ich nicht aufstehen wollte, so kalt war mir. Ich arbeitete bis elf Uhr im Bett, was lächerlich war, weil ich in Los Angeles lebe und in Chicago aufgewachsen bin, das heißt, 16 °C Außentemperatur hätten mir zu der Jahreszeit warm erscheinen müssen! Ich schlief jeden Nachmittag. Ich bin kein schläfriger oder fauler Mensch: Ich treibe jeden Tag Sport, ernähre mich gesund und surfe drei – bis viermal die Woche. Aber während dieser Zeit war ich immer sehr erschöpft, vor allem gegen 15 Uhr.

Ein paar Dinge geschahen genau zur gleichen Zeit, als diese Symptome auftraten. Ich hatte mir zu Weihnachten einen Termin bei einer naturheilkundlichen Ärztin in San Diego geschenkt und umfassende Untersuchungen zu allem, was man sich vorstellen kann, durchführen lassen: Stuhltest auf Parasiten, Blutuntersuchung auf Mikronährstoffe, DNA-Analyse usw. Ich machte ein Quiz über die Schilddrüse aus einem Buch über verschiedene Gesundheitsprobleme, die man haben kann, und kam zu dem Schluss, dass ich definitiv eine Schilddrüsenunterfunktion habe.

Ich habe mir im Februar Blut abnehmen lassen, im März das Buch gelesen und selbst eine Hypothyreose diagnostiziert, ein paar Monate gewartet und ein Blutbild erstellen lassen, den Stuhltest gemacht, meine Blutbild-Ergebnisse zurückbekommen und einen Folgetermin mit meiner Ärztin vereinbart. Sie bestätigte meinen Verdacht.

MORGAN – JULI 2014 (Vor der Einnahme von NDT)

TEST	ERGEBNIS	REFERENZBEREICH
TSH	0,94	(1,80–3,00)
T4	4,10	(6,00–12,00)
T3	75,00	(85,00–205,00)

Die obigen Werte für T4 und T3 sind keine Ergebnisse für fT4 und fT3, weil ich damals nicht wusste, was die besseren Tests sind. Es ist dennoch deutlich, dass alle Ergebnisse unterhalb des Referenzbereichs liegen.

Während dieser drei – bis viermonatigen Phase war ich super gestresst, pendelte drei Stunden am Tag (90 Minuten in jede Richtung), nahm in drei Monaten 3,5 Kilogramm zu (das sind etwa 8 % meines Körpergewichts, weil ich nur 1,52 Meter groß bin) und wurde depressiv. Ich ernährte mich total gesund, kohlenhydratarm und so weiter, aber das Gewicht wollte sich nicht bewegen. Eine Gruppe meiner Highschool-Freundinnen kam zum Junggesellinnenabschied einer gemeinsamen Freundin in die Stadt, als ich auf meinem Tiefpunkt war: Ich hatte keine Lust auf Gesellschaft (was mir gar nicht ähnlich sieht, ich bin sehr kontaktfreudig), schlief während ihres Besuchs ein und wachte vier Stunden später wieder auf. Etwas stimmte nicht, ich bin eigentlich der geselligste Mensch, den ich kenne.

Ich fing im Juni mit der Einnahme von 1 Grain eines NDT-Präparates an. Im Juli kündigte ich meinen Job. Etwa fünf Wochen nach dem Start der Einnahme und eine Woche nach meiner Kündigung nahm ich in einer Woche ganz von allein über zwei Kilo ab. Im Laufe des nächsten Monats oder so kehrte ich zu meinem natürlichen Gewicht von 45–51 Kilo zurück und hielt dies mühelos drei Monate lang. Ich hatte regelmäßig Stuhlgang, die Angst verschwand und ich fühlte mich nicht gestresst. Ich begann, gesund auszusehen und ein positives Lebensgefühl zu haben.

MORGAN – SEPTEMBER 2014 (auf NDT)

TEST	ERGEBNIS	REFERENZBEREICH
TSH	0,029	(0,350–5,500)
Freies T4	0,96	(0,89–1,76)
Freies T3	2,8	(2,3–4,2)

Dies sind Ergebnisse zu einem Zeitpunkt, als ich erst zwei Monate 1 Grain NDT einnahm – ich habe die „freien“ Werte zu diesem Zeitpunkt testen lassen, man kann sehen, wie das TSH supprimiert wird und die Werte für fT3 und fT4 steigen. Ich fing langsam an, mich besser zu fühlen.

In den ersten Monaten des Jahres 2015 wurde ich wieder träge. Ich war mir nicht sicher, ob mein NDT-Präparat wirkte und hörte auf, es zu nehmen, um ein persönliches Experiment durchzuführen und zu sehen, ob meine eigene Schilddrüse wieder funktioniert und ihre Aufgabe erfüllt. Wirklich, ich wollte einfach keinen Arzttermin vereinbaren und für weitere Laboruntersuchungen zahlen. Und ich hatte die Ärztin gewechselt und schlechte Erfahrungen mit der Versicherung gemacht. Also ignorierte ich das Problem eine Weile. Gleichzeitig begann ich, in dem Versuch, „wirklich fit“ zu werden und meine Arme zu definieren, dem Rat eines Bodybuilder-Trainers zu folgen. Ich begann, Kohlenhydrate zu essen. Nun, ganze drei Monate und 4,5 Kilogramm später gab ich auf, kontaktierte Elle und ging das Problem an. So schwer war ich seit meiner College-Zeit nicht mehr, als ich reichlich Bier trank und glutenhaltiges Essen verzehrte. Ich war verzweifelt und mein Körper wollte nicht nachgeben. Ich hatte wieder Verstopfung, und wenn ich Stuhlgang hatte, bestand dieser aus steinharten Kügelchen. Elle erläuterte mir meine Optionen und beriet mich, welche Tests ich ihrer Meinung nach durchführen sollte, und siehe da, meine Schilddrüsenhormonwerte waren am unteren Ende des Bereichs. Im Juni 2015 nahm ich also wieder das NDT, aber diesmal begann ich mit ½ Grain und erhöhte dann innerhalb von sechs Wochen auf 1 Grain.

Ehrlich, ich glaube nicht, dass irgendein Arzt jemals meine Schilddrüse optimiert hat. Ich habe bei meinem „Experiment“ viel gelernt, indem ich verglichen habe, wie ich mich fühle, wenn ich nicht auf NDT bin, und wie



Im Oktober 2014 sieht Morgan großartig aus und fühlt sich auch so.

ich mich fühle, wenn ich auf Schilddrüsenhormonersatz angewiesen bin. In fast jedem Aspekt meines Lebens gibt es beträchtliche Veränderungen.

Wenn ich das NDT-Präparat einnehme, habe ich ganz natürlich ein stabiles Gewicht in meinem normalen Bereich. Bevor ich im Juni wieder Medikamente einnahm, nahm ich immer weiter zu, ohne dass ein Ende in Sicht war, egal wie viel ich surfte, wie gesund ich mich ernährte oder wie viele Krafttraining-Workouts ich pro Woche einbaute. Sobald ich mit der Behandlung meiner Schilddrüsenunterfunktion begann, drehte sich die Spirale in eine Aufwärtsspirale um und mein Gewicht begann wieder zu sinken. Ich fühle mich mehr wie ich selbst. Ich bin wieder eine leichtherzige, freiheitsliebende Knalltüte.

Vier Wochen, nachdem ich wieder mit der Einnahme von NDT begonnen hatte, dachte ich: „Das ist die normale Morgan!“ So viel leichter und mit viel mehr Spaß! Ich bin sicher, dass weniger Angst und Depressionen etwas damit zu tun haben. Als ich keine Schilddrüsenhormone mehr hatte, war mein Sexualtrieb praktisch nicht mehr vorhanden, aber er kam zurück – Gott sei Dank! Und ich mache keinen Mittagsschlaf mehr. Ich habe den ganzen Tag lang Energie.

Meine Ernährung hat sich nicht verändert, meine Trainingsroutine hat sich nicht verändert, mein Freund hat sich nicht verändert. Ich habe viel mehr Energie, um den ganzen Tag durchzuhalten, als ich vor der Diagnose jemals hatte. Ich werde älter, aber mein Energieniveau steigt. Ich habe mit meiner Ärztin mit verschiedenen Dosierungen experimentiert und nehme derzeit 0,75 Grain NDT, gleich morgens nach dem Aufstehen. Vielen Dank, Elle, für die Paleo-Lösung für die Schilddrüse. Du bist meine „Schilddrüsen-Heldin“!

MORGAN – AUGUST 2015 (Mit der Einnahme von 0,75 Grain NDT)

TEST	ERGEBNIS	REFERENZBEREICH
TSH	0,018	(0,450–4,500)
Freies T4	0,97	(0,82–1,77)
Freies T3	3,1	(2,0–4,4)

Ein Jahr später, auf 0,75 Grain NDT. Mein TSH ist stärker supprimiert und mein freies T3 gestiegen. Ich fühle mich gut, aber habe vor, von meiner Ärztin begleitet, von 0,75 Grain auf 1 Grain NDT umzustellen. Ich habe aber wieder mein Normalgewicht und fühle mich verdammt gut!

Index

Symbole

5-HTP (5-Hydroxytryptophan) 178

A

ACTH (adrenokortikotropes Hormon) 171

Adrenalin 25, 65, 171, 175, 288, 298

AGEs (Advanced Glycation End-products) 120

Aktivität, körperliche 160

Akupunktur 200

ALA (Alpha-Linolensäure) 77, 147

Alkohol 154-156

Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 127

Allergien 20, 65, 177

American Academy of Anti-Aging Medicine 246, 263

Anämie

Elles Geschichte 210

Angstzustände 22, 62, 92

AnnieHelpsYou (Webseite) 305

Antikörper 13, 26, 40-41, 274-276, 278, 294, 297, 303

Hashimoto-Thyreoiditis 13

Morbus Basedow 13

Arachidonsäure (AA) 147

Arthritis 115, 146, 296-297

Getreidekonsum und 153

Arzt vii, 3, 31, 45-46, 48-49, 57-58, 77, 80-81, 83-85, 204, 208-210, 213, 227-229, 246-252, 255-257, 259, 261-262, 268-269, 273, 277-279, 281, 285-289, 291, 295, 301-302, 307

Auswahl eines 57

Finden eines vii, 42, 58, 208
informierten 57

Webseiten 307

Indoktrination 248

Rat, ärztlicher 83

T3-Einnahme, ohne ärztliche
Betreuung 99

uninformierter 7, 31, 50, 99, 208

Ascorbinsäure (Vitamin C) 77

Autismus-Spektrum-Störung 62, 301

Autoimmunerkrankungen 115, 146, 153, 181, 277-278, 302, 304

Aufwärtstrend 246

Darm, chronisch entzündlicher
Zustand 153

Entzündungen 276

Ernährung auf Getreidebasis 113

Zöliakie 278

Autoimmunität 41, 275-276, 278-280, 283-284, 296, 302-303

B

Basaltemperatur 25, 55, 91

Bauchspeicheldrüse 76, 118, 120-121

Insulinresistenz 119

Bewegung 109

Blutzuckerspiegel 159

Cardio-Training
chronisches 159

Paleo-/Primal-Lebensweise, bei
einer 159

Phase 1 194

Phase 2 195

Phase 3 196

- Beziehungen 182, 186, 258
- Big Pharma 255-256
- Biotin 65
- Blähungen 20, 200
 - Elles Geschichte 213
 - Morgans Geschichte 232
 - Shers Geschichte 230
- Blogs (paleo/primal/low-carb) 306
- Blutdruck 14, 49, 55, 93, 98, 174, 274, 296
- Cortisol 172
 - hoher 2, 30, 61, 274
 - Coenzym Q10 76
 - Cortisol 173
 - Entzündung 148
 - Hypothyreose 19
 - Insulinresistenz 274
 - Messen 32
 - T3 107
- Hypothyreose/Reverse-T3-Hypothyreose) 19
- Insulinresistenz 274
- Messung, regelmäßige 82
- niedriger 19
- Optimierung 81
- T3 8, 107
- Blutuntersuchung 25, 60, 62, 64, 67, 71
 - Caras Geschichte 240
 - Elles Geschichte
 - Januar 2006 36
 - Juli 2011 39
 - Mai 2009 37
 - November 2005 36
 - September 2010 38
 - empfohlene Tests 26
 - Freies T3 (Trijodthyronin)
 - Laborergebnisse 28
 - Freies T4 (Thyroxin) 27
 - Laborergebnisse 28
 - Hämoglobin-A1c-Test (HbA1c) 77
 - Hypothyreose 26
 - Hypothyreose, bei 25
 - Laborergebnisse 27
 - Referenzbereiche 27-28, 30, 55, 71, 257
 - Reverses T3 38
 - supprimierter TSH-Wert 34
 - T3-haltiger Hormonersatz, Einnahme vor 54
 - Webseiten 307
- Blutuntersuchungen
 - blindes Vertrauen uninformierter Ärzte in die Aussagekraft von 31
- Blutuntersuchung; Hashimoto-Krankheit, Verdacht auf 40
- Blutzucker
 - Alpha-Liponsäure 77
 - Hyperglykämie 173
 - Hypoglykämie 114, 155, 159, 165, 297-298
 - Umwandlung von T4 in T3 12
- Botticelli, Annie 305
- Bowthorpe, Janie 305
- Brain Fog („Nebel im Hirn“
 - Konzentrationsschwierigkeiten) 19, 59, 62, 66, 89, 200, 213-214, 236-237
- Brain Maker 305
- Breuning, Loretta Graziano 176
- Brownstein, Jeffrey 185, 305
- Buchempfehlungen 305
- B-Vitamine
 - B12 65
 - Umwandlung von T4 in T3 103
 - Folsäure (B9) 65
 - Niacinamid (B3) 65
 - Pyridoxin (B6) 65

- Riboflavin (B2) 65
- Thiamin (B1) 65
- C**
- Calcitonin 10, 46, 277
- Calling in "The One"
 - 7 Weeks to Attract the Love of Your Life 202
- Candida 199
 - Urintest auf organische Säuren 201
- Cardio-Training 12, 103
 - chronisches
 - Shers Geschichte 228
 - regelmäßiges 102
- cassiepark.com (Lebensberatung) 305
- Chirotherapie 200
- Cholesterin 107, 165, 171
- Cholin 65
- CindysTable (Webseite) 307
- CLA (konjugierte Linolsäure) 149
- Coaching 183
- Coenzym Q10 (CoQ10) 76
- Cordain, Loren 124
- Cortisol 172
 - Körpertemperatur 92
 - Stress 159, 173
- Croxton, Sean 306
- CT3M Handbook 306
- D**
- Darmgesundheit 151
- Dejodase Typ 1 11
- Dejodase Typ 2 11
- Depressionen 2, 14, 17-18, 30, 41-42, 62, 65, 70, 72, 76, 80, 88, 104-105, 190, 213
 - Elles Geschichte 263
 - Morgans Geschichte 235
 - Shers Geschichte 226
- DHEA 26, 69-71, 110, 171
- Diabetes 23
 - HbA1c-Test 78, 199
 - Tests auf Typ-2-Diabetes 77
- Diagnose
 - Blutuntersuchungen 30, 209, 229, 248, 251, 272, 280
 - Freies T3 54
 - Freies T4 54
 - TSH-Bluttest 33-34, 209
- Fehldiagnosen 41
- Ferritinwert 83
- Hashimoto-Thyreoiditis 40
 - Antikörpertests 40
- Hypothyreose 17, 23, 211
 - Referenzbereich 211
- Nebennierenschwäche 228
- Referenzbereich 27-28, 31, 36, 40-41, 54-55, 67-68, 71, 73, 212, 255, 260, 267, 280, 285, 303
 - undiagnostiziert 2, 188
- Diät
 - chronische 88
- Diäten 12, 278, 288
 - extreme 88
- DNA
 - Folsäure 65
 - Insulinresistenz 119
 - Methylierung 63
 - Niacinamid (B3) 65
- Dosierung 45
 - B12 64
 - DHEA 71
- Dosierungsstrategie 52-53
- Eisen 68
- Erhöhung
 - langsame 58
 - schnelle 58
- Jod 75

- Dosierung...
- Magnesium 62
 - maßgeschneiderte 96
 - Mehrfachdosierung 52, 90, 101, 270
 - T3 100-101
 - NDT 49, 97, 99, 214
 - morgens 235, 240
 - optimale 195
 - Reines T3 90, 94
 - Schilddrüsenersatzhormone 32, 55
 - Selen 60
 - T3 ix, 52, 58, 82, 92, 96, 100, 270
 - Vergleich T3 und NDT 99
 - Vitamin D 73
 - Durant, John 306
- E**
- EasyPaleo (Webseite) 307
 - Eier
 - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126
 - Omega-3-Fettsäuren 146
 - Einfach ungesättigt Fette 144
 - Eisen 66
 - Umwandlung von T4 in T3, Probleme bei der 12
 - Elles Geschichte
 - Anämie 210
 - Blutuntersuchungen
 - Januar 2006 211
 - November 2005 211
 - Menstruationsstörungen 208-209
 - Polyzystisches Ovarialsyndrom 210
 - Entzündung 21-22
 - Autoimmunität 276
 - Entzündungsprozess 148, 150, 274
 - Enzyme, systemische 201
 - Getreidekonsum 41, 152
 - systemische, chronische 71
 - Vitamin C, hochdosiertes 201
 - Enzyme 154
 - Coenzym Q-10 76
 - Coenzym Q10 60
 - Dejodase 10-11
 - fettverbrennende 121
 - Lipase 120
 - MTHFR-Enzyme 63
 - Schilddrüsenperoxidase 40
 - systemische 201
 - Estradiol 26
 - Every Word has Power 180
- F**
- Falschbehandlung
 - Blutdruck
 - hoher 2
 - Hypothyreose 3
 - Familie 20, 172, 230, 245-246, 258, 297
 - Fasten 156
 - Fat-Burning Man 306
 - FatBurningMan Webseite 306
 - Fehldiagnosen 104
 - Depressionen 104
 - Hashimoto-Thyreoiditis 41
 - Fermentierte Produkte 151
 - Ferritin 26, 66-68, 83, 212-213, 252
 - Fette
 - gesättigte 128, 144-145, 268
 - gesunde
 - Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126
 - Omega-6 und Omega-3 146
 - ungesättigte 144
 - einfach 144
 - mehrfach 145

Fettspeicherung 173
Fettverbrenner 112, 114
 Paleo-/Primal-Eating-Lebens-
 weise, Vorteile nutzen 115
 Zuckerverbrenner, Umstellung
 auf 116
Fettverbrennungsstoffwechsel 130
 Alkohol 155
 Blutzuckerspiegel 156, 159, 298
 Insulinresistenz 294
 Ketose 197
 Lipolyse 155
 T3 102
Fibrinogen 201
Fibrozystische Brustveränderun-
 gen 19
Filme 306
Finden
 Arzt, einen informierten 57
Fisch
 EPA und DHA 147
 Jod 74
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-
 Lebensmitteln 125
 Omega-3-Fettsäuren 146
Fleisch
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-
 Lebensmitteln 125
 Wildfleisch
 Liste mit Paleo-/Primal-Ea-
 ting-Lebensmitteln 125
Folsäure (B9) 65
Foresman, Gary E.
 Ferritin 251
 Insulinresistenz 254
 NDT 249
 Paleo-Lebensweise 250
 Reines T3 253
 Reverses T3 (rT3) 250, 258
 Typ-2-Diabetes 247

Freies T3 (Trijodthyronin) 26, 28-
 29, 36-39, 55, 98, 211, 215,
 228-229, 231, 233, 235, 240
 Blutuntersuchungen 27
Freies T4 (Thyroxin) 26, 28-29,
 36-39, 54, 98, 211, 215, 228-
 229, 231, 233, 235, 240
 Blutuntersuchungen 27
Freisetzung von T3, verlang-
 samte 50

G

GABA (Gamma-Aminobutter-
 säure) 42
Gaia.com 184
Geflügel
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-
 Lebensmitteln 125
Gehirn 3, 20-21, 53, 58, 66, 96-97,
 105-106, 116, 146, 154, 163,
 171, 176, 178, 181, 188-190,
 212, 292
Gehirnchemikalien 63
 T3 und 104
Gemüse
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-
 Lebensmitteln 124
Gesättigte Fette 144
Geschichte
 Elle 208
 Morgan 232
Getreide 151, 153
 Hashimoto-Erkrankung 23, 41
 Vollkorngetreide 151, 153
Gewichtheben 162
Gewürze
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-
 Lebensmitteln 127
Ghrelin 155
Glukoneogenese 164, 172-173

- Glukose
 - Cardio-Training
 - chronisches 159
 - Getreide 152
 - überschüssige 118, 128
 - Zuckerverbrenner 111
- Glutathion 63, 284-285
- Glykogen 119-121, 163
- Gordis, Enoch 155
- Grain Brain 306
- H**
 - Haare 19
 - Biotin 65
 - Elles Geschichte 213
 - Haarausfall
 - Hypothyreose 19
 - Zink 76
 - Hashimoto-Erkrankung 21
 - Reines T3 90
 - Schilddrüsenersatzhormone 56
 - Shers Geschichte 226, 230
 - Habits of a Happy Brain 176, 306
 - Hamilton, Laird 287
 - Hämoglobin-A1c-Test (HbA1c) 77
 - Hämorrhoiden, Shers Geschichte 227
 - Handschrift, unordentliche 20
 - Hashimoto-Erkrankung 20, 41, 302
 - Antikörper 294
 - TAK 26, 41
 - TPO-AK 26, 40
 - Behandlung 248, 265
 - Elles Geschichte 247
 - Entzündung 276
 - Fehldiagnosen 41
 - Symptome 21
 - Tests 26, 40
 - Trend, zunehmender 283
 - Hay House Radio 184
 - Hay, Louise 183
 - HbA1c-Test 199
 - Herzklopfen 20, 22, 25, 66, 171, 212, 280
 - Homocystein 26, 62-63
 - Hormon
 - Cortisol 171
 - Hormone
 - ACTH (adrenokortikotropes Hormon) 171
 - Calcitonin 10
 - Cortisol 172
 - DHEA 69
 - Funktion 6
 - Ghrelin 155
 - Primal-Eating-Lebensweise (Hormonstoffwechsel) 5
 - Schilddrüse 4
 - Sexualhormone 4, 26-27, 78-79, 102, 210
 - T1 10, 46, 277
 - T2 10, 46, 277
 - T3 7
 - T4 7
 - TSH (Thyreoida-stimulierendes Hormon) 6
 - Suppression 34
 - Hülsenfrüchte 151, 153
 - Hunt, C. J. 306
 - Hydrierungsprozess, partieller 150
 - Hypercholesterinämie 274
 - Hyperglykämie 173
 - Hyperthyreose
 - Morbus Basedow 13
 - Symptome 22
 - Ursachen 13, 25
 - zu viel T3 106
 - Hypoglykämie 77, 111, 159
 - Alkoholkonsum 155

Hypophyse 7, 32, 34, 38, 41, 156,
171, 268
ACTH (adrenokortikotropes
Hormon) 171
Cortisol 172
TSH (Thyreoidea-stimulierendes
Hormon) 6, 32, 34
Hypothyreose
Behandlung 55, 212
Diagnose 23
Fehldiagnosen 2
undiagnostiziert 3
Falschbehandlung 3, 18
Jäger- und Sammler-Vorfahren 114
Symptome 11, 18, 23, 88, 279

I

Impotenz 76
Innereien
Liste mit Paleo-/Primal-Eating-
Lebensmitteln 126
Inositol 65
Insulin 65, 70, 77, 113, 118-121,
155, 297
Alpha-Liponsäure (ALA) 77
Zellverhungerns, Zustand
des 295
Insulinresistenz 14, 61, 88, 96,
114-115, 119-120, 122, 130,
154, 197, 201, 282, 294, 296-
297
Alpha-Liponsäure (ALA) 77
Bluthochdruck 274
HbA1c 78, 199
Tests auf 77
Insulinsensitivität 121, 128, 146,
155, 181
Alpha-Liponsäure (ALA) 77
HbA1c 199
Insulinunsensitivität 118

Internet 80, 83, 211, 305
Paleo-, Schilddrüsen- und Le-
bensberatung 305

J

James, Abel 306
Janie Bowthorpe, A. 306
Jod 73
Blutuntersuchung 75
Dosierung 75
„Kropfgürte“ 6
Lebensmittel, jodhaltige 74
Mangel 74
Juckende Innenohren 19

K

Kampf-oder-Flucht-Reaktion 113,
148, 171-174, 181, 183, 297, 300
Kartoffeln 110, 124
Keto Clarity 198, 306
Ketone/Ketose 130, 196-198
Klenke, Leslie 306
Kohlenhydrate
Phase 1 194
Phase 2 195
Phase 3 195
Phase 4 197
Typ-2-Diabetes 117
Zucker- zum Fettverbrenner,
vom 128
Körpertemperatur
Basaltemperatur 24
erhöhte 92
gleichbleibende 90
Hypothyreose 23
Messen der 25
niedrige
Hashimoto-Symptom 21
Normalwert 23
T3 zu viel 106

- Kräuter 199
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 127
- L**
- Laborergebnisse
 Laborwerte 31, 57, 267, 272, 285, 303
 Referenzbereiche 29, 36-39, 211, 215, 228-229, 231, 233, 235, 240
 Vertrauen, blindes 31
- Lamm 60, 125
- Laufen 4, 161
- Leaky-Gut-Syndrom 73, 103, 200, 304
- Lebensmittel
 Allergien 199
 Lebensmittelpyramide 113, 261
 staatliche 113
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 127
 Zucker-/Getreidesucht 200
- Leber
 Glykogen 118
 Insulinresistenz 119
 rT3-Produktion 89
 Umwandlung T4 in rT3 103
- Levothyroxin 46, 100, 264, 266, 290
- Life Coaching 184-185
- Lipase 120
- Lipolyse 155
- LivingLaVidaLowCarb.com 306
- Livin' La Vida Low-Carb Show, The 306
- Low-Carb Conversations 198
- M**
- Macadamia-Nüsse 145
- Magnesium 60-62, 68, 110, 228
 Schlaf 178
- Makronährstoffe 117
- Mariendistel 89
- MarksDailyApple.com 117, 122, 305-307
- Medikation 31, 240, 265, 285, 287
 Möglichkeiten der 267
 Optimierung der 107
 Schilddrüsenhormonsubstitution 264
- Meeresfrüchte
 DHA und EPA 147
 Jod 74
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 125
- Mehrfachdosis 52
- Mehrfach ungesättigte Fette 145
- Menstruationsbeschwerden 18-19
 Alkoholkonsum 156
 Elles Geschichte 214
- Metabolisches Syndrom 2
- Methylcobalamin 64
- Methylierung 63, 65
- Methylselenocystein 283, 304
- Milchprodukte 127
- Mineralien
 Eisen 66
 Jod 73
 Magnesium 60
 Mineralstoffmangel
 Umwandlung von T4 in T3, Probleme bei der 12
 Selen 59
 Zink 76
- Mittlere Westen, 6
- Moore, Jimmy 198, 306
- Morbus Basedow 13
- Morgans Geschichte 232
- MTHFR 63
- Muskeln 5, 11, 19-20, 66, 70, 118, 120-121, 148, 161-163

- Gewichtheben 163
 Glykogen 118
 Schmerzen 70
- N**
- Nachricht für Schilddrüsenerkrankte, gute 42, 107, 121
 Nahrungsergänzungsmittel 45, 197
 5-HTP (5-Hydroxytryptophan) 178
 Alpha-Liponsäure (ALA) 77
 B12 64-65
 DHEA 70
 Eisen 68
 Jod 74
 Magnesium 61
 Probiotika 151
 Selen 60
 Vitamin C 77
 Vitamin D 71
 Naltrexon 304
 Naltrexon (LDN) 304
 Natural Desiccated Thyroid (NDT) 46
 Behandlung 47
 Dosierung 46, 49
 Reduktion 89
 Vergleich mit T3 99
 Einnahme
 nicht am Morgen einer Blutuntersuchung 54
 Einnahme, sublinguale 50
 Geschichte, kurze 48
 Reines T4 57
 NDT Natural Desiccated Thyroid (NDT)
 Laborwerte bei Einnahme 54
 Nebennieren 14, 20, 25, 30, 58, 64, 69-71, 76-77, 79, 89, 91, 96, 100, 102, 106, 110, 154-155, 158-159, 165, 171-172, 181, 183, 228-229, 258-259, 297, 299
 Nebennierenschwäche ii, 20, 62, 64, 116, 175, 177, 228, 252, 257, 266
 Umwandlung von T4 in T3 10
 Neuropathien (Nervenschäden) 121
 Niacinamid (B3) 65
 No Grain, No Pain 306
 Norepinephrin 171
 Northrup, Christiane 5, 42, 106
 Nüsse 61, 146
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126
 Omega-6-Fettsäuren 147
- O**
- Obst
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126
 Öle
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-Lebensmitteln 126
 Olivenöl 126, 145
 Omega-6-Fettsäuren 146
 Omega-3-Fettsäuren 110, 112, 146-149
 EPA und DHA 147
 Omega-6-Fettsäuren 146-148
 Nüsse 147
 Online-Gruppen für Menschen mit Schilddrüsenproblemen 307
 Optimierung
 Dosis, der 57
 Hashimoto-Patienten, bei 41
 Medikation, der 107
 Verhältnisses von T4 zu T3, des 34

Ort, an dem wir die Kontrolle
haben wollen 286

Osborne, Peter 306

Östrogen 50, 69, 171, 282

Oswald, Yvonne 180

P

Paleo

Einwände und Missverständnisse
zu 164

Umsetzung für die Schild-
drüse 193

Fehlerbehebung 198

Phase 1 194

Phase 2 195

Phase 3 195

Phase 4 197

ungesunde Muster ändern 202

Zuckerverbrennung zur Fettver-
brennung, von der 115

Paleo-Ernährung 70, 109, 117,
130, 164-166, 186, 273, 298

Paleo-Ernährung/Primal Ea-
ting viii, 8, 79, 109, 117, 153,
155, 165, 186

Alkohol 117

Fasten 156-157, 194, 197

Fette

gesättigte 165

Glukose 118

Kohlenhydrate 130

Lebensmittellisten 128

Paleo Girl 306

Paleo-Lebensweise 3, 40, 89, 95,
100, 111, 115-117, 129, 153,
164-166, 169, 177, 195, 200,
202, 204-205, 250, 266, 274-
275, 292, 294, 296, 302, 305

Missverständnisse, zur 164

Paleo Manifesto 306

PaleoPhysiciansNetwork Web-
seite 307

Paleo-/Primal-Eating

Insulinsensitivität 156

Probiotika 110

Rezepte 307

Paleo-/Primal-Eating-Lebens-
weise ix, 84, 111, 156, 200,
203, 240, 247, 304

Einstieg 124

Gewicht reduzieren 212

Hypothyreose 29

Insulinresistenz 78

Komponenten, vier 116

NDT 100

Optimierung des Schilddrüsen-
hormonstoffwechsels viii

Phase 1 194

Sucht/Abhängigkeit 203

Umstellung von Zuckerverbren-
ner zum Fettverbrenner 115

Paleo-/Primal-Eating-Re-
zepte 307

Pantothensäure 65

Paraaminobenzoesäure (PABA) 65

Parks, Cassie 305

Perfect Human Diet, The 306

Perfect Human Diet; The 153, 306

Perlmutter, David 305-306

Pharmaunternehmen 30, 48, 254,
261, 266

Phase 1 der Umsetzung 194

Phase 2 der Umsetzung 195

Phase 3 der Umsetzung 195

Phase 4 der Umsetzung 197

Phinney, Stephen D. 198

Pilates 161-162

Podcasts 306

- Polyzystisches Ovarialsyndrom 3,
 19, 210
 PCOS 3, 19, 30
 Primal Blueprint Podcast, The 306
 PrimalDocs Webseite 307
 Primal Endurance Podcast,
 The 306
 Probiotika 151, 200
 Protein 129
 Glukoneogenese 114
 tierische Produkte 64
 überschüssiges 114, 130, 164
 PUFAs – Poly Unsaturated Fatty
 Acids 145
 Pyridoxin (B6) 65
- R**
- Recovering with T3 306
 Referenzbereiche 27, 36
 Reines T3 52, 55, 57-58, 92, 97-
 99, 101, 214, 260, 280
 Blutuntersuchungen 98
 Dosis 55, 58, 89, 93, 99
 Dosierungsstrategie 96
 Einnahme ohne ärztliche Betreu-
 ung 99
 Referenzbereich 55
 Ursachen angehen, die zugrunde
 liegenden 89
 Werte bei Einnahme 54
 Reis
 Vollkornreis 153
 Reproduktionsprobleme 59
 Alkoholkonsum 156
 Restless-Legs-Syndrom 61, 66, 68
 Elles Geschichte 209
 Reverses T3 87
 Reverses T3 (rT3) 8, 11-12, 28-29,
 38-39, 58-59, 88-90, 92, 97,
 99, 101-103, 107, 183, 214-
 215, 250, 259-264, 278, 282-
 283, 288, 290-292, 296, 303
 Behebung des rT3-Problems 89
 Dosierung 93
 Stressoren 103
 Tests 26, 214-215, 259
 Umwandlung von T4 in T3 23,
 88, 93
 Verhältnis 215
 Verhältnissberechnung 27, 29
 Riboflavin (B2) 65
 Robinson, Paul 306
 Rohde, Eli 305
- S**
- SAD (Standard American
 Diet) 145
 Samen 61, 122, 146-148
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-
 Lebensmitteln 126
 Schilddrüsenhormonersatztherapie,
 Optionen für eine ix
 Schlaf 14, 56, 70, 96, 107, 117,
 149, 173, 177-178, 195, 197,
 226
 Schmerzen 121, 278
 Schokolade
 Liste mit Paleo-/Primal-Eating-
 Lebensmitteln 127
 Schweinefleisch 47, 125
 Schwellung
 Hypothyreose 21
 Schwimmen 160
 Sebring, Lane 153
 Selbstbefragung 180, 183
 Selen 59
 Reverses T3 (rT3) 89
 Umwandlung von T4 in T3 59
 Selenoprotein 282-283

Serotonin 42, 106, 178, 289
 Urintest auf organische Säuren 202
 Sexualhormone 27
 Sexualtrieb 56, 70, 177
 Morgans Geschichte 235
 Sisson, Mark ii, viii, 117, 122, 151, 287, 305
 MarksDailyApple 117
 The Primal Blueprint 117
 Sprint-Einheiten 159, 162, 196
 Standard American Diet (SAD) 145
 Statine 273
 Stoffwechsel 14, 64, 66, 92, 120, 155
 Alkoholkonsum 156
 Fettstoffwechsel
 Ernährung, kohlenhydrat- und insulinreiche 113
 Fettverbrennungsstoffwechsel 8
 Glukosestoffwechsel 13
 Proteinstoffwechsel 62
 Schilddrüsenhormonstoffwechsel 10
 Paleo-/Primal-Eating-Lebensweise 84, 100
 T3 102
 Stoffwechselrate 88
 Stop the Thyroid Madness 306
 Stress 171, 177-178
 Cortisol 172-173
 Reverses T3 88
 T3 102
 Umwandlung von T4 in T3 88
 Stressbewältigung 177, 245, 274
 Beziehungen 186
 Coaching 183
 Karriere 186
 Schlaf 177

Selbstbefragung 183
 Stressige Lösungen 190
 Visualisierung 183
 Wahrnehmung, Umgang mit unserer 178
 Stressmanagement 169
 Nebennierenstress 77
 Schlaf 177
 Wahrnehmung, Umgang mit unserer 175
 StupidEasyPaleo Webseite 307
 Sublinguale Einnahme 50
 Sucht 202-203, 240, 299
 Süßkartoffeln 124

T

The Art and Science of Low Carbohydrate Living 198
 The Paleo Diet 124
 The Primal Blueprint 117, 122, 151, 305
 Transfette 149-150
 TSH (Thyreoida-stimulierendes Hormon) 6, 32
 Suppression 34
 Typ-2-Diabetes 14, 61, 76-78, 113-115, 117-118, 121, 197, 199

U

Umsetzung von Paleo für die Schilddrüse 194
 Phase 1 194
 Phase 2 195
 Phase 3 195
 Phase 4 197
 ungesunde Muster ändern 202
 Umwandlung von T4 in T3 10-12, 23, 37, 47, 49, 76, 92, 101, 103, 151, 266, 270, 281-282, 301

Faktoren, die die Umwandlung
 verhindern 103
 Probleme bei 12
 Unfruchtbarkeit 2, 14, 30
 Alkoholkonsum 156
 fT3-Werte, niedrige 254
 Hypothyreose 19
 Vitamin B12 62
 Zink 76
 Ungesunde Muster ändern 202
 Urintest auf organische Säuren 201
 Ursachen
 Hyperthyreose 13, 25
 Hypothyreose 17, 22
V
 Versicherung, Erstattung
 durch 290
 Verstopfung 18, 21, 61, 68, 278
 Elles Geschichte 213
 Morgans Geschichte 232
 Shers Geschichte 227
 Visualisierung 183
 Vitamine 59
 Vitamin C 68, 77, 110
 Vitamin D 26, 71-73, 110, 127,
 259, 293
 Volek, Jeff S. 198

W

Waage 204-205
 Wandern 160
 Werdegang, Autorin der 308
 Wild Diet, The 306
 Wildfleisch 125
 Wildreis 124

Y

You Can Heal Your Life 183

Z

Zellverhungerns, Zustand des 295
 Zigaretten 203
 Zink 76
 Zöliakie 60, 73, 275
 Zucker 65
 Candida 200
 Cortisol 173
 Diabetes 117
 Zuckersucht 23, 78, 173, 178
 Zuckerverbrenner 111, 113, 115,
 182, 203, 298-299
 Hypoglykämie 114, 159, 165
 Umstellung auf Fettverbrenner 116

Elle Russ

Paleo für die Schilddrüse

So besiegen Sie Gewichtsprobleme und Müdigkeit, wenn Ihre Ärzte ratlos sind!

336 Seiten, kart.
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



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