

**Elle Russ**

**Paleo für die Schilddrüse**

Texte d'exemple

Paleo für die Schilddrüse

depuis Elle Russ

éditeur: Unimedica



Dans la [boutique en ligne Narayana](#), vous trouverez tous les livres en allemand et en anglais sur l'homéopathie, la médecine alternative et un mode de vie sain.

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tél. +49 7626 9749 700

Courriel [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag est une maison d'édition spécialisée dans les ouvrages d'homéopathie, de médecines alternatives et de bien-être. Nous publions des livres d'auteurs de renom et novateurs tels que 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 et Dinesh Chauhan.

Les éditions Narayana Verlag organisent des séminaires d'homéopathie. Des conférenciers de renommée mondiale tels que Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran et Louis Klein inspirent jusqu'à 300 participants.

# INHALTSVERZEICHNIS

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

Schilddrüsproblemen 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 Schilddrüsunterfunktion 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 Schilddrüsprobleme 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 Schilddrüsproblem 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 Schilddrüsengesundheit 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 Kugelchen. 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  $\frac{1}{2}$  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 Aufwärts-spirale 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

## Symbol

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 uninformerter 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  
 cassieparks.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-Lebensweise, 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 Brustveränderungen 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-Eating-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, verlangsamte 50

**G**

GABA (Gamma-Aminobuttersäure) 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  
Vollkorngesetz 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 (Thyreоidea-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 (Thyreоidea-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 Lebensberatung 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  
 Schilddrüsenhormonsubstitu-  
 tion 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 Schilddrüse 193

Fehlerbehebung 198

Phase 1 194

Phase 2 195

Phase 3 195

Phase 4 197

ungesunde Muster ändern 202

Zuckerverbrennung zur Fettverbrennung, von der 115

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

Paleo-Ernährung/Primal Eating  
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 Webseite 307

Paleo-/Primal-Eating

Insulinsensitivität 156

Probiotika 110

Rezepte 307

Paleo-/Primal-Eating-Lebensweise 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 Schilddrüsenhormonstoffwechsels viii

Phase 1 194

Sucht/Abhängigkeit 203

Umstellung von Zuckerverbrenner zum Fettverbrenner 115

Paleo-/Primal-Eating-Rezepte 307

Pantothensäure 65

Paraaminobenzoësäure (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  
 PUFA – 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 Betreuung 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  
   Verhältnisberechnung 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 (Thyreoidea-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

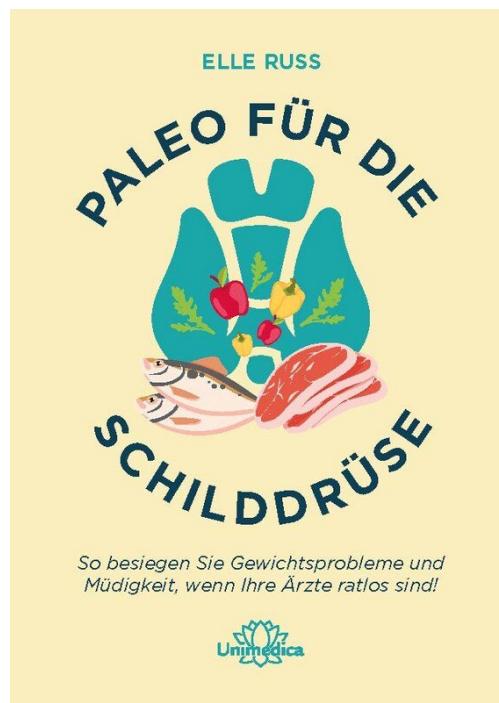
Elle Russ

## Paleo für die Schilddrüse

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

336 pages, kart.  
semble 2021

Achetez maintenant



Plus de livres sur l'homéopathie, les médecines alternatives et le bien-être [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)