# 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

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 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 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 f T4 und f T3, 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 f T3 und f T4 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.



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

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

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 Endproducts) 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
Buchempfehungen 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
  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 (Thyreoidea-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 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
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 Missverständisse 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
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 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 Seiten, kart.
erscheint 2021

Jetzt kaufen




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