An dieser Stelle möchte ich dir ein paar Buchtipps an die Hand geben. Alle diese Bücher und noch einige mehr haben mir sehr geholfen auf meinem Weg zurück in ein kraftvolles und selbstbestimmtes Leben.
Sicherlich spüre ich regelmäßig, dass ich Hashimoto habe. Aber es sind nur Kleinigkeiten. Kein Vergleich zu dem Gefühl, völlig fertig und am Ende meiner Kräfte und Möglichkeiten zu sein, das ich 2015 hatte.

Wie ich immer wieder sage, wenn du vital und kraftvoll trotz Hashimoto sein willst, dann musst du Hashimoto verstehen. Du musst wissen, was in deinem Körper passiert, um den Symptomen effizient gegensteuern zu können. Hier habe ich dir „nur“ Suchtipps zusammen gefasst. Ich habe noch eine Ressourcenliste erstellt, da findest du noch viel mehr, wie Gutscheine, ganze Programme, Meditationen … Diese Liste steht dir unter **--> diesem <-** Link kostenfrei zur Verfügung und wird immer weiter ergänzt und aktuell gehalten.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

Inhaltsverzeichnis

- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Häufig gestellte Fragen zu Buchtipps bei Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,

- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Mein Jodbuch – Robert Franz
Robert Franz fordert die Leserinnen und Leser und besonders die Pharmaindustirie heraus. Hier sagt er, dass trotz nachgewiesenem Jodmangel bei Hashimoto ein Überschuss an Jod vorliegt.

Jeden Tag wurde ich dicker und müder – Vanessa Blumhagen
Hashimoto-Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung, in deren Verlauf der Körper die eigene Schilddrüse angreift und letzten Endes zerstört. ***Vanessa Blumhagen*** durchlitt eine dreijährige Odyssee bei unterschiedlichsten Ärzten und erhielt eine Menge falscher Diagnosen bis man endlich herausfand, was ihr fehlte. Für mich ein Bestseller und der Start auf meinem Weg zum guten Wohlbefinden …

Die Hashimoto Diät – Vanessa Blumhagen
Über **zehn Millionen** Menschen in Deutschland, v. a. **Frauen**, leiden an Hashimoto-Thyreoiditis. Zu den Symptomen gehören Schlafstörungen, Depressionen, Zyklusveränderungen, Haarausfall, plötzlich auftretende Nahrungsmittelunverträglichkeiten und vor allem unkontrollierte Gewichtszunahme. ***Vanessa Blumhagen*** zeigt einen Weg, sich auch mit Hashimoto wieder dauerhaft wohl in seiner Haut zu fühlen …

Schildrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln – Dr. Datis Kharrazian
Wieso geht es vielen Patienten mit **Schilddrüsenunterfunktion oder Hashimoto** schlecht, obwohl ihre Schilddrüsenwerte doch im Normbereich liegen? Genau das kann ***Dr. Datis Kharrazian*** Betroffenen und Medizinern erklären. Für etwa die Hälfte aller Unterfunktionspatienten ist die Therapie mit Hormonen nicht der optimale Weg …

Hashimoto im Griff: Endlich beschwerdefrei mit der richtigen Behandlung – Dr. Isabella Wentz
Eine **Hashimoto-Thyreoiditis ist mehr als nur eine einfache Unterfunktion der Schilddrüse**. Neben den „typischen“ Symptomen, wie Gewichtszunahme, Kälteintoleranz, Haarausfall, Müdigkeit und Verstopfung, leiden die meisten Hashimoto-Patienten an Säurereflux, Nährstoffmangel, Anämie, einer Barrierestörung der Darmschleimhaut (sog. „Leaky-Gut-Syndrom“), Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Zahnfleischentzündungen und Unterzucker …

Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln – Dr. Susan Blum
Was haben Rheuma, Hashimoto, Multiple Sklerose oder Zöliakie gemeinsam?
Es sind **Autoimmunerkrankungen**, die sich schulmedizinisch bislang nur symptomatisch behandeln lassen – heilen kann man sie aber nicht. Die amerikanische Ärztin ***Susan Blum*** hat ein effektives und einfaches **4-Schritte-Programm** entwickelt, das das überaktive Immunsystem beruhigt und die chronisch entzündlichen Prozesse im Körper zum Stillstand bringt.
…

Es geht um Ihren Darm – Jean Claude Alix
Ein gesunder Darm ist für ein langes Leben ohne Krankheit einfach Voraussetzung! Allergien, Rheuma, Gicht, Migräne, Immunerkrankungen, Herzinfakt, Diabetes, Krebs: Insbesondere die Zivilisationskrankheiten haben ihre Ursache vornehmlich in einer gestörten Darmfunktion und Darmflora.
Der einzige Weg zur Wiederherstellung von Gesundheit und deren lebenslanger Erhaltung liegt also logischerweise vor allem in einer **konsequenten Darmpflege**...

Darm mit Charme – Giulia Enders
Ausgerechnet der Darm! Das **schwarze Schaf unter den Organen**, das einem doch bisher eher unangenehm war. Aber dieses Image wird sich ändern. Denn Übergewicht, Depressionen und Allergien hängen mit einer **gestörten Balance der Darmflora** zusammen.In diesem Buch erklärt die junge Wissenschaftlerin ***Giulia Enders*** vergnüglich, welch ein hochkomplexes und wunderbares Organ der Darm ist ...

Das große Buch der Paläo-Ernährung – Diane Sanfilippo
Dieses Buch erklärt den **Zusammenhang zwischen gesundem Aussehen und dauerhaftem Gewichtsverlust** und wie man beides ganz leicht erreichen kann. Mehr noch: Dadurch erhöht man die Chance, Symptome häufiger Krankheiten zu lindern oder ganz zu beseitigen! Nichts anderes ist die Paläo-Ernährung, die auch oft als Steinzeiternährung bezeichnet wird ...

Das Keto Prinzip – Bruce Fife
Ketogen essen – gesünder leben – garantiert abnehmen! *DER KLASSIKER*
Die ketogene Ernährung hat große gesundheitliche Vorzüge. Aus der Sicht von ***Bruce Fife***, einem ihrer Pioniere, sollte Kokosöl dabei eine zentrale Rolle spielen. Der Autor – wegen seiner hohen Kompetenz in Sachen Kokosnuss auch als „Kokosnuss-Papst“ bezeichnet – präsentiert hier die Summe seiner Erkenntnisse über dieses faszinierende Mittel zum Abnehmen: **Kokosöl** ...

Grüne Smoothies: Die-10-Tage-Kur – J. J. Smith
Smoothies aus grünem Gemüse und Obst sind nicht nur reich an **Mikronährstoffen**, **sie machen auch satt**, **sind gesund und schmecken gut**. ***J.J. Smiths*** Detox-Kur mit grünen Smoothies bewirkt einen rasanten Gewichtsverlust, erhöht den Energielevel, reinigt den Körper, befreit den Geist und verbessert den allgemeinen Gesundheitszustand …

Simple Detox: Die sieben Tage Entgiftungsprogramm
Was heißt Simple Detox? Man lässt alles weg, **was dem Körper nicht gut tut**, wie Zucker, Weißmehl, gehärtete Fette, Hormone, chemische Zusatzstoffe. Und gibt dem Körper das, was er braucht, um zu entschlacken und zu entgiften – Eiweiß, basische Mineralien, Bitterstoffe, Ballaststoffe.
Wichtig: **Detox soll Spaß machen**, von morgens bis abends. Nicht stressen. Denn Stress ist das Gift Nr. 1 …

7 Tage grün – Franziska Schmid & Katharina Mehring
Grün entgiften und durchstarten! Einen Gang zurückschalten, entgiften, das ein oder andere Wohlfühlkilo verabschieden – eine Fastenwoche tut Körper und Seele gleichermaßen gut.
Franziska Schmid ist freie Online-Publizistin und Social-Media-Managerin. Über ihren Blog www.veggie-love.de ist sie in der modernen „Ernährungs-Szene“ sehr bekannt. ***Katharina Mehring*** ist Detox-Expertin, Produktentwicklerin bei der Firma „Grüne Smoothies“ und betreibt das Projekt Raw Love Berlin …

Quick Gluten-Free – Umschau Verlag
Sie müssen sich oder ein Familienmitglied glutenfrei ernähren? **Kein Problem mit den 360 Rezepten in diesem Buch**: egal, ob Sie ein Zeitfenster von 10, 20 oder 30 Minuten zum Zaubern einer tollen Mahlzeit zur Verfügung haben, hier werden Sie garantiert fündig, vom Frühstück über Snacks, Suppen, Salate und Familiengerichte bis hin zu Desserts und knusprigem Gebäck.
Empfohlen von der Deutschen **Zöliakie-Gesellschaft e.V**. (DZG).

Pesto, Salsa & Co. selbst gemacht – Martin Kintrup
Harissa, Curryketchup, Mayo oder Senf selber machen? Klappt das? Und warum soll ich das tun? **Ganz einfach: Weil es schnell geht und richtig Spaß macht**. Und weil man nur auf diese Weise ganz sicher weiß, welche Zutaten in den Würzsaucen wirklich drin sind. Beim Selbermachen kann man sogar Klassikern wie Pesto, Mayonnaise oder Senf eine ganz neue, individuelle Note verleihen …

Vegane Lebensmittel – Sonja Reifenhäuser
Der erste Nährwert-Guide für vegane Lebensmittel. Vegane Ernährung liegt voll im Trend! Viele fürchten aber bei einer Umstellung auf rein pflanzliche Lebensmittel in eine Mangelernährung zu geraten. Andere wiederum wissen gar nicht, wovon sie sich eigentlich ernähren sollen – ganz ohne Fleisch, Fisch, Eier und Milch. Der kleine Kompass bietet **Neu-Veganern und Interessierten eine Hilfe beim Einstieg in ein Leben ohne tierische Produkte**.

Fatburner – Marion Grillparzer
Schlemmen und dabei abnehmen? Das funktioniert! Denn: Fatburner, wie Vitamin C oder bestimmte Mineralien und Eiweißstoffe, kurbeln den Stoffwechsel an und bringen so das Fett zum Schmelzen. Dieser Ratgeber zeigt, welche Lebensmittel von A–Z wahre Fatburner sind und das Abnehmen leicht machen. **Richtig ausgewählt und clever kombiniert** kommen Sie mit Ihren persönlichen Fatburner-Favoriten satt und zufrieden zur Traumfigur.

Jungbrunnen Entsäuerung – Kurt Tepperwein
Unser Körper ist dafür geschaffen, etwa **130 Jahre alt** zu werden. Es ist unsere **Lebensweise**, die uns vorzeitig altern oder krank werden lässt und unseren Tod beschleunigt. Übersäuerung ist die Grundlage der meisten Krankheiten.
Kurt Tepperwein, der sich seit Jahrzehnten mit den Ursachen von Krankheiten beschäftigt, erläutert in seinem Buch, warum die Übersäuerung des Körpers so gefährlich ist und was wir tun können, um das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder in Harmonie zu bringen.

Nahrungsmittel-Intoleranzen – Dr. Maximilian Ledochowski

Atembeschwerden oder Völlegefühl: **Die Anzeichen für eine Nahrungsmittel-Intoleranz sind ebenso vielfältig wie die Auslöser**. Neben Frucht- und Milchzucker, Gluten und Sorbit, gibt es auch die verschiedensten Allergene, die zu Beschwerden führen können. Kein Wunder, dass viele Menschen erst eine wahre Ärzte-Tour absolvieren müssen, bis sie endlich zur richtigen Diagnose finden.

Dr. Maximilian Ledochowski forscht seit vielen Jahren über Intoleranzen und ist europaweit ein Pionier auf diesem Gebiet.

Krebszellen mögen keine Himbeeren – Prof. Dr. med. Richard Béliveau & Dr. med. Denis Gingras

Mit Nahrungsmitteln Krebs vorbeugen. Zweifelsfrei erwiesen: Durch den Verzehr bestimmter Lebensmittel kann man das Krebsrisiko reduzieren! Die beiden Molekularmediziner präsentieren ihre aufsehenerregenden Forschungsergebnisse und zeigen, mit welchen Nahrungsmitteln man die besten Ergebnisse erzielen kann ...

Vegan to go – Attila Hildmann

Seit Erscheinen seiner Kochbücher führt ***Attila Hildmann*** nahezu unangefochten die Kochbuch-Bestsellerlisten an. Jetzt bringt der Veganstar sein viertes Kochbuch heraus. Auf unüberhörbaren Wunsch seiner inzwischen millionenstarken Fangemeinde hat er einfache, **schnelle Gerichte entwickelt**, die sich vor allem auch fürs Büro und für unterwegs eignen. *Vegan to Go* bietet über 100 neue leckere Rezepte, die diesmal besonders einfach, schnell und sogar günstig herzustellen sind.

Vegan for fit – Attila Hildmann
Warum kann man eine Diät nicht als Wohlfühlprogramm gestalten? So, dass man Übergewicht abbaut und Defizite ausgleicht? So, dass die Neigung zu Zivilisationskrankheiten wirksam zurückgebildet wird? ***Attila Hildmann*** ist Deutschlands bekanntester Vegankoch. Zweimal hintereinander gewann er den Titel „**Bestes vegetarisches Kochbuch“** des Jahres. Wie man mit Kürbispommes, Nudeln aus Zucchini und Eis ohne Sahne und Milch selbst passionierte Nicht-Vegetarier begeistert und dabei abspeckt. Als Nichtveganerin nutze ich es trotzdem gerne und liebe diese entlastende Kost.

Kochen ohne Laktose, Weizen & Gluten – Nicola Graimes
Dieses Kochbuch enthält sehr schöne Anregungen und Rezepte, um mit Hashimoto nicht „verhungern“ zu müssen. Es ist gebraucht auf Amazon bereits für 3 € erhältlich.

Heile dich selbst und heile die Welt – Ulrich Emil Duprée
Vielleicht kennst du die Situation: Du sitzst am reich gedeckten Tisch und fragst nach dem Salz. Du siehst es nicht, dabei steht es direkt vor dir. Und wie ein Freund das das Salz zeigt, so zeigt dir der Ho oponopono-Experte ***Ulrich Emil Duprée***, auf welch einfache Weise du ein friedliches, erfolgreiches und gutes Leben führen kannst: mit dem hawaiianischen Vergebungsritual Ho oponopono.

Schicksal als Chance – Thorwald Dethlefsen
Thorwald Dethlefsen fordert die Naturwissenschaften heraus, indem er auf der Grundlage der alten Geheimlehren sein esoterisches Weltbild gegenüberstellt. Mühelos erschließen sich Systeme wie Astrologie, Homöopathie oder Reinkarnation. In meinen Augen wichtig zu verstehen, weil du deine Krankheit dann anders sehen kannst – vielleicht sogar als Helfer für dich ansehen kannst.

Häufig gestellte Fragen zu Buchtipps bei Hashimoto

Welche Bücher werden bei Hashimoto auf dieser Seite besonders empfohlen?

Besonders häufig genannt werden „Jeden Tag wurde ich dicker und müder“ und „Die Hashimoto Diät“ von Vanessa Blumhagen, „Hashimoto im Griff“ von Dr. Isabella Wentz sowie „Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln“ von Dr. Datis Kharrazian. Diese Bücher waren für die Autorin persönlich besonders hilfreich auf ihrem Weg zurück in ein kraftvolles Leben.

Gibt es auf dieser Liste auch Bücher zur Ernährung und zum Darm bei Hashimoto?

Ja. Neben reinen Hashimoto-Büchern stehen auch Titel zur Darmgesundheit wie „Darm mit Charme“ von Giulia Enders und „Es geht um Ihren Darm“ von Jean Claude Alix auf der Liste, außerdem Ernährungsratgeber zu Paläo-, Keto- und veganer Ernährung sowie glutenfreien Rezepten.

Wo finde ich weitere kostenlose Ressourcen zu Hashimoto neben den Buchtipps?

Zusätzlich zu den Buchtipps gibt es eine separate, kostenfreie Ressourcenliste mit Gutscheinen, Programmen und Meditationen, die laufend ergänzt und aktuell gehalten wird. Der Link dazu steht direkt in der Einleitung dieser Seite.

Sind die empfohlenen Bücher auf Deutsch erhältlich?

Die meisten der vorgestellten Bücher sind auf Deutsch verfügbar, entweder original deutschsprachig verfasst (z. B. von Vanessa Blumhagen oder Giulia Enders) oder als deutsche Übersetzung internationaler Autor*innen wie Dr. Isabella Wentz oder Dr. Datis Kharrazian.

Wird die Buchliste regelmäßig aktualisiert?

Die Liste wird von Zeit zu Zeit ergänzt, wenn neue hilfreiche Bücher rund um Hashimoto, Ernährung oder Darmgesundheit erscheinen beziehungsweise sich als wertvoll erweisen.

Das könnte dich auch interessieren

Paleo-Ernährung bei Hashimoto →
Warum vegan dir helfen kann →
Gluten und Hashimoto →