

Abnehmen - und es gelingt nicht:

überprüfe die Schilddrüse - das launische Organ -.

Schilddrüsenunterfunktion macht dick und müde und... Überfunktion macht "schlank"

Kharrazian, Datis "Schilddrüsen-Unterfunktion und Hashimoto ANDERS behandeln" (22 Muster der Schilddrüsenunterfunktion. 316 Seiten; VAK: 2013; ISBN: 978-3-86731-120-5 **Pflichtlektüre**)

Kharrazian, Datis "Why Do I Still Have Thyroid Symptoms? When My Lab Tests Are Normal" 342 Seiten; Elephant Press: 2010; ISBN: 978-0985690403

Platt, Michael E. "Die Hormonrevolution: Spektakuläre Behandlungserfolge bei Schilddrüsenstörungen, Migräne, Osteoporose, Wochenbettdepressionen, ADHS, ... Wechseljahresbeschwerden, Diabetes" 234 Seiten; Vak-Verlag: 2013; ISBN: 978-3867310451

Bowthorpe, Janie "Stop the Thyroid Madness: A Patient Revolution Against Decades of Inferior Treatment" [Englisch] [Taschenbuch] 336 Seiten; 2011; ISBN: 978-0615477121

Bowthorpe, Janie "Für die Schilddrüse - Gegen den Starrsinn" [Taschenbuch] 388 Seiten; Laughing Grape Publishing: 2012; ISBN: 978-0985615406 Gegen synthetische Hormone!

Gronegger, Irene "Schilddrüsen-Unterfunktion, Hashimoto und Hormone: Der Schritt-für-Schritt-Ratgeber" [Taschenbuch] 142 Seiten; CreateSpace: 2013; ISBN: 978-1480201163 Schilddrüse und Stoffwechsel sind hier immer im Zusammenhang zu sehen. Der Leser wird aufgeklärt über Bedeutung der Schilddrüse und aller von ihr abhängigen Stoffwechselprozesse im Körper.

Brakebusch, L. "Leben mit Hashimoto-Thyreoiditis: Ein Ratgeber" A. Heufelder" 210 Seiten; Zuckschwerdt: Nov. 2013; ISBN: 978-3863711092

Rieger, Berndt "Hashimoto Healing: Die ganzheitliche Behandlung der Hashimoto-Thyreoiditis" 196 Seiten; CreateSpace: 2013; ISBN: 978-1492179740

Rieger, Berndt "Schilddrüsenknoten. Warum sie entstehen - wie man sie heilen kann" 226 Seiten; CreateSpace: 2012; ISBN: 978-1467902724

Rieger, Berndt "Die Schilddrüse. Balance für Körper und Seele" 2007; 978-3-7766-2545-5;

Bei der Schilddrüsenuntersuchung **unbedingt auf einer Ultraschall Untersuchung bestehen**. Nur so kann der Arzt eine Entzündung sehen; im Blut ist das oft "unauffällig" und nicht zu sehen.

Weber, Birgit "Das Hashimoto-Selbsthilfeprogramm: Mit Naturheilkunde zu neuer Energie und Ausgeglichenheit" 176 Seiten; G&U 2012; ISBN: 978-3833821356 **Zu viel Homöopathie etc.**

Blumhagen, Vanessa Jeden Tag wurde ich dicker und müder. Mein Leben mit Hashimoto" 174 Seiten, mvg-verlag: 2013; ISBN: 978-3-86882-426-1 (Nicht empfohlen)

Bertram, Dr. Klaus "Erkrankung der Schilddrüse: Ursachen, Behandlung und wirkungsvolle Therapieformen" 118 Seiten; CreateSpace: 2013; ISBN: 978-1482358919 Für Einsteiger; Leider SchüsslerSalze

Hotze, Lothar-Andreas "Schilddrüse: Mehr wissen - besser verstehen. Der Weg zur sicheren Diagnose und den besten Therapien" 160 pag; 2008; ISBN: 978-3830434276

Leibold, Gerhard "Schilddrüsenkrankheiten " ISBN: 978-3035050462; 2004; 141 Seiten

Herrmann, Heike "Hilfe, ich werde immer dicker. Gewichtszunahme / Jodmangel / Schilddrüsenunterfunktion" TB, 2002; 978-3831143405; 114 Seiten

Gabriele von der Weiden "Schilddrüse: Das unterschätzte Organ. Von Müdigkeit bis Herzasen: wie die Schilddrüse Ihren Stoffwechsel steuert" Stuttgart: TRIAS, 2003. 126 Seiten ISBN 3-8304-3143-0

Braunschweig-Pauli, Dagmar „Die Jod-Lüge“ (krank wegen anorganischem Jod); 256 Seiten

Shomon, Mary J. "Die gesunde Schilddrüse. Was Sie unbedingt wissen sollten über Gewichtsprobleme, Depressionen, Haarausfall" Unterfunktion (Living Well With Hypothyroidism) 3. Aufl. 2002. 978-3-442-16388-5

Maier, Karl F. **"Probleme mit der Schilddrüse"** Kneip-Verlag, Leoben, 2001
2014-03-13 www.josef-stocker.de/

Sie sind ständig müde, nervös und antriebslos, leiden unter Schlaf- und Konzentrationsstörungen und frieren leicht? Schilddrüsenerkrankungen zählen zu den häufigsten hormonellen Störungen. Ist die Schilddrüse nicht im Gleichgewicht, kann es zu den unterschiedlichsten Krankheitsbildern kommen, bis hin zu Herzbeschwerden, Unfruchtbarkeit oder verschiedenen Augenerkrankungen. Über- und Unterfunktion, Kropf, Hashimoto oder Morbus Basedow...

Das Buch von Janie Bowthorpe "Für die Schilddrüse -Gegen den Starrsinn" ist super, weil es alle **natürlichen** Schilddrüsenhormone inklusive Zusatzstoffen aufzeigt plus andere Beschwerden und Erkrankungen, die mit Hashimoto einhergehen z. B. Eisenmangel, Vitaminmangel, Nebennierenschwäche etc. Außerdem ist sehr gut beschrieben, wie man von den synthetischen Hormonen auf natürliche Hormone umstellen kann und wie die Umstellung dauerhaft gelingt. Ein super Buch, unbedingt empfehlenswert für jahrelang schilddrüsengeplagte Menschen!!!! Aus einer Besprechung bei www.amazon.de

Kharrazian, Datis "Why Isn't My Brain Working?: A Revolutionary Understanding of Brain Decline and Effective Strategies to Recover" 624 Seiten; Elephant Press: 2013; ISBN: 978-0985690434

Perlmutter, David "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört" 349 Seiten; 2014; ISBN: 978-3-442-392575 **"Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat"** 336 Seiten; Verlag: Little, Brown and Company; Sept. 2013); ISBN: 978-0316234801

Jarisch, Dr. Reinhard "Histamin-Intoleranz. Histamin und Seekrankheit" Stuttgart: 2004;

Schleip, Thilo "HISTAMIN-Intoleranz. Auslöser für Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Hautausschlag, Asthma, Pseudo-Allergie..." Stuttgart: 2./2007; ISBN: 978-3830433644 (besser ist: Dr. R. Jarisch)

Diese Bücherliste im Internet: http://josef-stocker.de/schilddruese_books_thyroid.pdf