

Schilddrüse - Bücher:

Ab- oder Zu-nehmen - es gelingt mir nicht: überprüfe deinen Jodstatus!

Sie sind ständig müde, nervös, antriebslos, depressiv, leiden unter Schlaf- und Konzentrationsstörungen und frieren leicht? Probleme mit der Brust - Brustkrebs: zu wenig JOD kann die Ursache sein.

Beachte das wertvolle Buch von **Farrow, Lynne "Die JOD-Krise"**.

Schilddrüsenerkrankungen **zählen zu den häufigsten hormonellen Störungen**. Hauptursache ist Brom in der Umwelt. Dieses hindert die JOD-Aufnahme! BROM seit 1970 auch dem Brot beigemischt; in Flammschutzmitteln (Matratzen, Polstermöbeln, Teppichen...). Jodiertes Salz, Meersalz... genügt nicht, damit du genug JOD bekommst - Lies Lynne Farrow. Brom verdrängt das Heilmittel JOD: Hilfreich auch bei Brustkrebs. <http://iodineresearch.com/> http://josef-stocker.de/jod_als_heilmittel.pdf

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... <http://www.schilddruese.de/>

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

Brom und Fluor können nur mit Jod neutralisiert und ausgeschieden werden. Jod ist die einzige Möglichkeit, das giftige Fluor, Chlor und Brom aus der Schilddrüse und der Zirbeldrüse zu entfernen, in der sich Fluor bei Jodmangel konzentriert. Dies ist der Grund, warum es manchmal schwer ist, den Jodmangel zu beseitigen. Insofern sollte man sehr langsam vorgehen und das Jod-Einnahmeprotokoll mit Salz, Selen, Magnesium, Vitamin C und B-Vitamine beachten. Das steht auf:

<http://www.natuerliche-therapie.de/jod/>

Farrow, Lynne "Die JOD-Krise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel ..." 276 Seiten; MobiWell: 2015; ISBN: 978-3944887180 Brom verdrängt das Heilmittel JOD: **Pflichtlektüre**

Hoffmann, Kyra "Jod. Schlüssel zur Gesundheit. - Wiederentdeckung eines vergessenen Heilmittels. Neue Power für Ihre Körperzellen" 184 Seiten; Systemed: 2016; ISBN: 978-3958140172

Fife, Bruce "Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme" (Über 50 Seiten darin über Jod) 448 Seiten; VAK: 2016; ISBN: 978-3867311632 [The Coconut Ketogenic Diet](#)

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

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

Scheuernstuhl, Annelie "Natürliche Hormontherapie. Alles Wissenswerte über Hormone, die ihre Gesundheit nebenwirkungsfrei ins Gleichgewicht bringen können" 178 Seiten; Kamphausen; 9. Auflage: Unveränd. 2013; ISBN: 978-3899012446 (sehr gut)

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

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

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

Grassl, Johann "Ernährung bei Erkrankungen der Schilddrüse" 112 Seiten; Maudrich: 2013; ISBN: 978-3851759822 Über 100 Rezepte

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;

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)

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

Hoffbauer, Dr.med. Gabi "Wenn die Schilddrüse streikt. Ursachen und Risikofaktoren erkennen. Die besten Heilverfahren" 144 Seiten, Weltbild: 2000

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

Gabriele von der Weiden "Schilddrüse: Das unterschätzte Organ. Von Müdigkeit bis Herzrasen: wie die Schilddrüse Ihren Stoffwechsel steuert" 2003. ISBN 3-8304-3143-0

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

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

Eiweiß wichtig (aber Warnung vor Soja und Hülsenfrüchten) <http://josef-stocker.de/welt2.htm>

Soja unbedingt meiden! - wirkt auf die Schilddrüse (SD) Die Fähigkeit von Soja, Enzyme und Aminosäuren zu stören, kann direkte Folgen fürs Gehirn haben. Soja-Phytoestrogene (Isoflavone: Genistein, Daidzein) hemmen die Synthese von Thyroid-Hormonen bei Konzentrationen, die bei Menschen gemessen wurden, die Soja essen. Das heißt, Soja-Isoflavone wirken anti-thyroid.
<http://josef-stocker.de/soja.pdf>

Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

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