

- Hyperthyreose, Struma, Basedow
- Spongia (Meerschwamm, Jodverbindung)
- Kloßgefühl im Hals, Struma
- Hyperthyreose, Herzklopfen
- **Lycopus virginicus** (Wolfstrapp)
 - Hyperthyreose, Basedow,
 - Heftiges Herzklopfen,
 - Herzrasen & Herzstolpern
- **Fucus vesiculosus** (Blasentang)
 - Schilddrüsenunterfunktion
 - Steigerung des Grundumsatzes bei Übergewicht

Empfohlene Lebensmittel

- Weißkohl fermentiert/ frisches Sauerkraut
- Kimchi-Nationalgericht aus Chinakohl
- Miso (fermentierte Paste, besteht hauptsächlich aus Sojabohnen mit Reis, Gerste, anderem Getreide, Salz)
- Fisch aller Art - Jod
- Muscheln/ Schalen/ Krustentiere - Jod
- Algen (Wakame, Kombu, Nori, Meeresspagetti, Queller).
- Paranüsse, Kokosstücke - Selen
- Gute Öle Omega 3 – Leinöle, Leindotteröl, Chiaöl, Hanföl, Walnussöl, Fischöl
- Weizenkeimöl, Rapsöl, Kokosöl
- Gewürz: Kurkuma

Das sollten Sie meiden

- Zucker, Fruktose
- Gluten in Brot-und Backwaren
- Transfette (Margarine, Öle minderer Qualität, Palmfett...)
- Schweinefleisch - entzündungsfördernd
- Tofu und Soja gehört zu den Phytoöstrogenen und blockiert die SD, z.B. Almased (Eiweißdrinks)

Buchempfehlung

- **Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln**, Wenn Sie sich trotz normaler Blutwerte schlecht fühlen. Die 22 Muster der Schilddrüsenunterfunktion von Datis Kharrazian, Preis: 18,99 Euro, Taschenbuch: 320 Seiten, ISBN-10: 386731120X, ISBN-13: 978-3867311205
- **Schilddrüse in Balance - Gut leben mit Hashimoto**, Basedow, Über-und Unterfunktion, Dr. med. Anneli Hainel, Dr. med. Marcel Ermer, Prof. med. Dr. Lothar Hotze, Trias Verlag
- **Jod Schlüssel zur Gesundheit** - Wiederentdeckung eines vergessenen Heilmittels, Auch bei Hashimothyreoiditis, Kyra und Sascha Kauffmann, beides Heilpraktiker, Systemed Verlag , 14,99€
- **Heile deine Schilddrüse - Die Wahrheit über Hashimoto**, Über-und Unterfunktion, Schilddrüsenknoten, -tumoren und Zysten. Anthony William, es gibt zahlreiche you tube Beiträge im Netz, Arkana Verlag
- **Omega-3, Öl des Lebens** - Für mehr Gesundheit, Dr.med. Volker Schmiedel, Fona Verlag
- Alle Bücher von Dr. Johanna Budwig, www.dr-johanna-budwig.de: **Öl-Eiweiss-Kost, Dr.Budwigs Frühstücksempfehlungen-für einen gesunden Omega-3 Start in den Tag**, ISBN 978-3-00-028657-5
- **Fermentieren- Gemüse einfach und natürlich haltbar machen**, 140 Rezepte, ISBN 978-3-7066-2799-3
- **Sonderdruck Naturarzt - Sammelband der Sonderdrucke 1-3**, Peter Emmrich Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Homöopathie, Beitrag über Schilddrüsen-erkrankungen

Internet

- Autoimmunhilfe: <https://www.autoimmunhilfe.de/> - gute Seite von Dr. Simone Koch