

BYE-BYE SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION

Wie funktioniert die Schilddrüse?

Diagnose von Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto

Laborwerte: Was sagen TSH, T3 und T4? **SPECIAL**

Anti-Stress-Strategien für eine ganzheitliche Stärkung der Schilddrüse

Entspannungstechniken: Meditation, Yoga und Atemübungen **SPECIAL**

Für eine anhaltend gestärkte Schilddrüse: Darmstärkung, Leberaufbau und Nierenentlastung

Phytotherapie und Nahrungsergänzungsmittel

Heilkräuter und ihre Wirkungen auf die Schilddrüse **SPECIAL**

Die Top 5 der Schilddrüsenunterfunktionstherapien



REZEPTE

Risikofaktoren und wie gezielte Ernährung der Schilddrüse helfen kann

Nährstoffreiche Lebensmittel für die Schilddrüse **SPECIAL**

52–65	Frühstück
66–77	Kleine Gerichte
80–89	Salate
90–99	Suppen
100–125	Große Gerichte
126–139	Snacks, Süßes und Getränke

So geht Entspannung

Natürlich kann eine Schilddrüsenerkrankung nicht einfach weggeatmet werden, aber tatsächlich können gezielte Atemübungen – in der Yoga-Praxis heißen solche Übungen „Pranayama“ – helfen, die Schilddrüse zu stärken und das hormonelle Gleichgewicht wieder herzustellen. Und nicht nur Atmen hilft. Allgemein gilt, je weniger negativen Stress wir haben, desto gesünder sind wir.

Mythen?

Jedes Stressgefühl schadet mir und meinem Körper.

Grundsätzlich stimmt es natürlich, dass übermäßiger Stress gesundheitsschädlich ist. Aber Stress ist auch eine ganz natürliche Reaktion auf unsere Umwelt und kann niemals ganz vermieden werden. Wichtig ist es, positiven Stress, der uns motiviert und anspornt, von negativem Stress, einem Gefühl, das uns lähmt oder überfordert, zu unterscheiden. Denn ja, negativer Stress ist schlecht für uns. Der erste Schritt ist also: herausfinden, was uns stresst – das ist nämlich ganz individuell. Dann gilt es zu evaluieren, ob dieses Stressgefühl negative Auswirkungen hat, und wenn das der Fall ist, dann sollte man versuchen, die Ursache des Gefühls zu beheben. Wenn das nicht möglich ist, kann man das Gefühl mit Entspannungstechniken reduzieren.

Im Idealfall gibt es in unserem Leben gar keine Stressoren, weder zuhause noch in der Arbeit. Aber sind wir mal ehrlich – wer ist denn schon immer tiefenentspannt? In der Arbeit ist oft viel zu tun und man weiß gar nicht, wo man anfangen soll. Oder in der Wohnung türmt sich schon die Wäsche, aber die Kinder brauchen noch viel dringende Hilfe bei den Schularbeiten? Zum Arzt müsste man eigentlich auch mal wieder, und dann jeden Tag das Kochen? Das kann einem schon mal über den Kopf wachsen. Um in solchen Situationen wieder zur Ruhe zu kommen, sich zu sortieren und somit dem Stress gezielt etwas entgegenzusetzen, eignen sich Entspannungstechniken aus den Bereichen Yoga und Meditation.

Yoga und Hashimoto

Yoga ist wie ein Allheilmittel und kann Dir helfen, körperliche, mentale oder seelische Blockaden und Beschwerden zu lösen. Bezogen auf Hashimoto ist es ganz einfach erklärt:

Dein Immunsystem ist sowieso geschwächt. Wenn jetzt Stress dazu kommt, was bei vielen von uns der Fall ist, wirkt sich das wiederum negativ auf dein Immunsystem aus. Das verschlimmert eine Autoimmunkrankheit wie Hashimoto nur weiter. Yoga aber bietet verschiedenste Möglichkeiten, Stress abzubauen und die Entspannungsfähigkeit des Körpers zu verbessern.

Im Yoga geht es nicht darum, möglichst flexibel und muskulös zu werden. Es geht vielmehr darum, die genau richtigen Haltungen für dich und deine Beschwerden zu finden. So gibt es wunderbare und sanfte Übungen, die deine Schilddrüsenfunktion verbessern. Der Schulterstand und die Brücke sind Beispiele, um die Durchblutung der Schilddrüse zu erhöhen und den Stoffwechsel zu stimulieren. Klassische Entspannungsposen, wie die Kindpose, sind ideal, um am Abend etwas zur Ruhe zu kommen.

Kindpose

1. Rolle eine Yogamatte oder breite eine Decke aus.
2. Setze dich mit geschlossenen Knien und Füßen in den Fersensitz auf die Matte.
3. Beuge dich nach vorn und lege deine Stirn auf der Matte vor deinen Knien ab.
4. Deine Arme liegen mit nach oben zeigenden Handflächen neben deinem Körper. Deine Schultern und Schlüsselbeine sinken in Richtung Boden und gleichzeitig ziehen die Schulterblätter voneinander weg.
5. Wenn der Kopf den Boden nicht berührt oder dein Nacken schmerzt, kannst du den Kopf auch auf ein Kissen legen.
6. Bleibe für mindestens 30 Sekunden in der Haltung und vergiss dabei nicht das Atmen.

Tipp

Wenn du mit dem Gesäß nicht auf die Füße kommst, kannst du auch Kissen zwischen Gesäß und Füße legen.

Sommerlicher Kohlrabisalat mit Himbeeren

🕒 10 Minuten | 👤 | 🌱

Für den Salat

2 Kohlrabi
1 großer Apfel
100 g frische Himbeeren
50 g Walnüsse (optional)
1 EL fein gehackte frische Minze

Für das Dressing

3 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
1 TL Dijon-Senf
1 TL Ahornsirup oder Honig (optional)
Saft einer halben Zitrone
Salz und Pfeffer nach Geschmack

- Den Kohlrabi schälen, putzen und in feine Stifte schneiden. Den Apfel putzen, entkernen und ebenfalls in feine Stifte schneiden. Beides in eine große Schüssel geben. Die frischen Himbeeren kurz kalt abspülen, etwas trocken tupfen und in die Schüssel geben. Wenn gewünscht die Walnüsse grob hacken und zum Salat geben. Zuletzt die fein gehackte Minze dazugeben.
- Für das Dressing in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Apfelessig, Dijon-Senf, Ahornsirup oder Honig (optional) und Zitronensaft gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermengen, sodass das Dressing gleichmäßig verteilt ist. Den Salat kurz ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.
- Den Salat auf Teller verteilen und sofort servieren.

TIPP

Dieser frische und fruchtige Salat eignet sich hervorragend als Beilage oder als leichte Hauptmahlzeit an warmen Tagen.