

Vanessa Blumhagen

Jeden Tag
wurde ich
dicker und
müder

Mein Leben
mit Hashimoto

Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1: Ein Gehirntumor? Multiple Sklerose? Oder bilde ich mir alles nur ein ... Meine Geschichte	13
Kapitel 2: Hab ich's auch? Die Symptome	39
Kapitel 3: Ultraschall & Bluttests – und was die Werte wirklich aussagen	55
Kapitel 4: Schilddrüsenhormone und ihre Dosierung – und warum sie nicht das Allheilmittel sind	63
Kapitel 5: Meine Checkliste	75
Kapitel 6: Ernährung – Jod, Gluten & Milchprodukte	106
Kapitel 7: Abnehmen. Bye, bye Kilos! Hallo Stoffwechsel!	113
Kapitel 8: Entgiften! Den Körper »ausmisten«! Ihre Leber wird es Ihnen danken	148
Schlusswort	159
Buch & Web	162
Danksagung	167
Register	171