

## Tipps zur Schilddrüse/Hashimoto

- Schüssler Salze
  - Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12
  - Nr. 6 Kalium sulfuricum D6
  - Nr. 11 Silicea D12
  - Nr. 12 Calcium sulfuricum D6
  - Nehmen Sie 3 Wochen lang je 5 Tabletten täglich, einzeln über den Tag verteilt
- Evtl. Eisen (-Infusion)
- Vitamin B12 (Mangel?)
- Selen, Vitamin D, Omega-3
- Schilddrüsenblocker vermeiden:
  - Zwiebeln, Knobli, Bärlauch
  - Kohl (Weiß-, Rosen-, Blumen-, China-, Grün-, Rot-) Wirsing, Kohlrabi, Brokkoli, Rettich, Steckrüben, Gartenkresse, Raps, Radieschen
  - Erdnüsse, Walnüsse, Cashew
  - Hirse, Maniok, Sojabohnen, Kichererbsen
  - Aprikosen- und Pfirsichkerne, Leinsamen, Bittermandeln
  - Limabohnen, Süßkartoffeln, Yamswurzeln
- Vorsicht:
  - Fluorid (Zahnpasta)
  - Jod
    - jodhaltiges Salz
    - damit hergestellte Lebensmittel, auch Brot
- Essen:
  - Vitamin A (Carotinoide): Möhren
  - Eiweiß: 1 Ei/Tag
  - Bananen, Nüsse (Serotonin)
- Zusammenfassung: auf Jodsalz zu verzichten, nur selten Seefisch zu essen.  
Allgemein gilt: auf einen niedrigen glykämischen Index achten (nicht zuviel Junk-Food und Süßes), weniger tierische Fette, mehr ungesättigte Fette und Omega-3, viel Obst und Gemüse. Also gesund und vollwertig