

Wenn Sie mit chronischer Müdigkeit zu kämpfen haben, sich ängstlich oder panisch fühlen, die ganze Zeit kalt haben, immer wieder Kopfschmerzen bekommen oder traurig sind, Ihre Augenbrauen oder Wimpern verlieren, sind das klassische Symptome, dass der Schilddrüsenhormonspiegel träge ist. Schlaflosigkeit, trockene Haut, Haarausfall und Gewichtsprobleme kommen meistens auch dazu.

Etwa 60 % der Menschen haben unbewusst einen schwachen Schilddrüsenhormonspiegel, die diese unerwünschten Symptome verursachen kann.

Das Problem ist, dass Ärzte es übersehen, weil Labortests auf Schilddrüse veraltet sind und die Referenzbereiche unzureichend sind. Machen Sie sich keine Sorgen, Sie können sich selber helfen. Wie das geht lesen Sie hier:

Versorgen Sie Ihren Körper mit

Probiotika

Sie benötigen Probiotika, um das von Ihnen hergestellte T4-Hormon umzuwandeln (oder in Form von Medikamenten einzunehmen). Bis zu 20% Ihres inaktiven T4 werden in Ihrem Darm in T3 umgewandelt, wenn Ihre Verdauung gut funktioniert. Leider haben viele von uns eine völlig unzureichende Darmgesundheit, weil uns freundliche Bakterien fehlen. Die Einnahme von Probiotika ist eine einfache Lösung, und manchmal ist dies alles, was eine Person benötigt, um einen leichten Schilddrüsenmangel zu normalisieren.

Nebenbei bemerkt, Probiotika sind unglaubliche Immunverstärker (da 80% Ihres Immunsystems in Ihrem Darm sind).

Dosierungsrichtlinien: Probiotika werden häufig ein- oder zweimal täglich

eingegenommen. Bei der ersten Einnahme können sie Durchfall verursachen. Das bedeutet nur, dass Sie einige unfreundliche Darmbakterien eliminieren. Ist der Durchfall abgeklungen können Sie mehr Probiotika zu sich nehmen. Es kann jedoch auch sein, dass Sie eine Verstopfung bekommen. Anstatt medizinisches Probiotika zu nehmen, können Sie vermehrt **Kombucha-Tee** trinken oder **Bio-Joghurt aus Kokosnussmilch** essen. Beides enthält reichlich Probiotika.

Pyridoxal 5'-Phosphat oder P5P

Also Vitamin B6. Die P5P-Form dieses Nährstoffs ist die biologisch verwendbare Form von Vitamin B6, die in Ihrem Körper und in hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln vorkommt. Ein Mangel an B6 kann die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Ihr Immunsystem Ihre Schilddrüse angreift und eine Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) auslöst.

Darüber hinaus benötigt Ihr Körper P5P, um mit Zink das Schilddrüsenhormon aktiv und verwendbar zu machen. Zu den Symptomen eines B6-Mangels gehören Depressionen, Reizbarkeit, Nervenschmerzen und eine vergrößerte (entzündete) Zunge, die auch ein charakteristisches Symptom für eine Hypothyreose ist.

Dosierungsrichtlinien: Wenn Sie B6 einnehmen, vielleicht 50 mg täglich. Wenn Sie P5P einnehmen, dann etwa 10 bis 20 mg täglich, weil es viel wirksamer ist, da es biologisch aktiv ist. Halten Sie die Richtlinien ein, die auf der Verpackung steht.

Natürliche Vitamin B6-Quellen: Kartoffeln, Weizenkeimen, Pilzen, Vollkorngetreide, Erdnüssen, Nüssen und Avocados.

Methylcobalamin - Vitamin B12

Ein B12-Mangel kann Hypothyreose, Nervenschmerzen, Vergesslichkeit u.a. auslösen! Untersuchungen legen nahe, dass bis zu 40% der Patienten mit Hypothyreose auch einen B12-Mangel haben. Ein niedriger B12-Wert kann sich auf die Menge an Schilddrüsenhormonen auswirken, die Sie produzieren. Darüber hinaus spielt B12 eine Schlüsselrolle im Zellstoffwechsel im gesamten Körper und gibt Ihnen Energie, mentale Schärfe und ein gesundes Funktionieren des Nervensystems.

Dosierungsrichtlinien: Täglich ca. 500 - 1000 µg mit einem Snack einnehmen. Halten Sie die Richtlinien auf der Verpackung ein. **Zu viel B12 ist kann schädlich sein.**

Natürliche Vitamin B12-Quellen: Wäre Gemüse aus der Erde. Doch wir müssen das Gemüse waschen. Nehmen Sie deshalb Vitamin B12 als Nahrungsergänzung ein.

Zink

Zink ist entscheidend für die Aktivierung von T4 bis T3 Hormone in Leber und Nieren und verbessert die Funktion spezifischer Enzyme (Deiodinase), die das Schilddrüsenhormon aktivieren.

Dosierungsrichtlinien: Übertreiben Sie das Zink nicht, da es Ihr Kupfer aus dem Gleichgewicht bringt. Eine sichere Dosis beträgt etwa 5 bis 20 mg täglich mit der Nahrung.

Natürliche Zink-Quellen: Vollkornprodukte, Erbsen, Hülsenfrüchte, Tofu und Nüsse.

Selen

Wie Zink wird dieses Mineral auch für bestimmte Deiodinaseenzyme benötigt, die T4 in T3 umwandeln. Selen wird auch benötigt, um übermässige Schilddrüsenaktivität auszugleichen, die durch interne oder externe Stressfaktoren verursacht werden kann. Schliesslich ist Selen ein starkes Antioxidans und ist entzündungshemmend.

Dosierungsrichtlinien: Selenomethionin etwa 100 µg ein- oder zweimal täglich.

Natürliche Selen-Quellen: Die Selenaufnahme hängt vorwiegend davon ab, auf welchem Boden die Nahrungspflanzen gewachsen sind. **Nord- und Mitteleuropa gelten als Selenmangelgebiete**, so dass sich eine zusätzliche Gabe in Form einer Nahrungsergänzung empfiehlt.

Selen ist ein wichtiges Spurenelement, da es zusammen mit Vitamin E (ist in Pflanzenölen enthalten) **antioxidativ** ist und gegen freie Radikale wirkt.

Jod

Jod ist wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone. Ein Mangel führt zum Kropf. Es empfiehlt sich unabhängig von der Form der Ernährung die **Verwendung von jodiertem Speisesalz als Kropfprophylaxe**. Empfohlene Aufnahmemenge pro Tag: 140 - 260 µg

Natürliche Jod-Quellen: Meeresalgen, Meersalz und spezielle **Hefeextrakte**.

Besprechen Sie die Dosierungen mit Ihrem Arzt oder Apotheker oder halten Sie sich an die Richtlinien der Verpackungen.

Was hilft zudem, damit es Ihrer Schilddrüse gut geht?

Färben Sie Ihre Haare nicht mehr und verzichten Sie auf alle Kosmetikgifte, andere Gifte und Hormone, auch auf bioidentische Hormone.

Bio-Ashwagandha

Dieses unglaubliche Kraut stimuliert die Produktion von T4 und T3 in Ihrem Körper. Es nährt auch Ihre Nebennieren. Wenn Sie also das Gefühl haben, mit Stress nicht fertig zu werden, ist dies ein wunderbares botanisches Mittel. Ashwagandha ist als Adaptogen bekannt und kann Ihnen helfen, ob Sie zu viel oder zu wenig Schilddrüsenhormon haben. Die Hormone werden wieder ins Gleichgewicht kommen. Es schützt auch Ihre Schilddrüse vor DNA-Schäden.

Dosierungsrichtlinien: Ashwagandha wird in verschiedenen Extrakten und Dosierungsformen verkauft. Wenn Sie eine bestimmte Flasche haben, nehmen Sie die Empfehlungen auf dem Etikett.

Bio-Polygonum cuspidatum

Dieses Kraut gibt uns Resveratrol, ein starkes Antioxidans, das für seine Fähigkeit bekannt ist, Herz, Bauchspeicheldrüse und Gehirn zu schützen. Was die Schilddrüsenfunktion betrifft, kann Resveratrol dazu beitragen, das Wachstum von Schilddrüsenkrebszellen zu verhindern oder zu verlangsamen, indem es zum Absterben führt. Es verbessert auch die Jodverwertung, die für die Gesundheit der Schilddrüse von entscheidender Bedeutung ist.

Dosierungsrichtlinien: Etiketten und Dosierungen unterscheiden sich je nach Resveratrolquelle. Befolgen Sie zur Sicherheit die empfohlene Dosis für das von Ihnen gekaufte Produkt.

Nützt das alles nichts, oder müssen Sie noch Medikamente wegen einer anderen Krankheit nehmen, [dann helfen wir Ihnen in einer ganzheitlichen Online-eMail-Beratung weiter...](#)

Wichtige Anmerkung: Klienten von uns halten sich an das E-Book, das sie von uns erhalten haben.

Natürlich können Sie auch chemische Substanzen schlucken, doch Sie werden sich nie richtig wohl und gut damit fühlen. Der Körper sollte **ohne** Chemie wieder genügend Hormone produzieren können. Das kann ein gesund ernährter Körper ohne Probleme.