Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht hast du schon eine lange Reise hinter dir: zahlreiche Arztbesuche, widersprüchliche Ratschläge und das Gefühl, dass dir dein eigener Körper manchmal im Weg steht. Und vielleicht hast du dich auch gefragt, warum selbst kleine Veränderungen im Alltag so große Auswirkungen auf Energie, Stimmung oder Gewicht haben können. Die Antwort darauf liegt oft in einem unscheinbaren Organ – deiner Schilddrüse.

Dieses Buch möchte dir nicht nur erklären, wie die Schilddrüse funktioniert, sondern vor allem zeigen, wie du aktiv Einfluss auf dein Wohlbefinden nehmen kannst. Denn, obwohl Medikamente und ärztliche Betreuung unverzichtbar sein können, liegt ein wichtiger Schlüssel dazu in deiner Hand: deine Ernährung und dein Lebensstil.

Gerade bei Schilddrüsenerkrankungen reagiert der Stoffwechsel sensibel auf das, was wir täglich essen. Ernährung ist dabei nicht nur Unterstützung, sie kann auch ein entscheidender Hebel sein für die Beruhigung von Entzündungen, die Regulierung des Immunsystems und die Stärkung der Hormonsynthese.

Wir haben unser Wissen und unsere Erfahrungen für dich gebündelt, damit du einen roten Faden an die Hand bekommst. Du wirst erfahren, warum bestimmte Lebensmittel deine Schilddrüse belasten können, während andere sie unterstützen. Du lernst, welche Rolle Nährstoffe, Stress, Schlaf und Bewegung spielen – und wie diese Faktoren zusammenwirken.

Vor allem wirst du verstehen, wie Ernährung direkt in die Biochemie deiner Schilddrüse eingreift – etwa durch entzündungshemmende Fette, stabilisierende Proteine oder vitalstoffreiche Pflanzenkost, die deinem Körper hilft, Hormone effizient herzustellen und zu verarbeiten.

aus: Riesenfeld u.a., Die beste Ernährung für deine Schilddrüse (ISBN 9783432121888) © 2026 TRIAS Verlag

In erster Linie aber möchten wir dir Mut machen. Hashimoto oder eine Schilddrüsenunterfunktion bedeuten nicht, dass du ausgeliefert bist. Dein Organismus ist kein Gegner, sondern ein System, das Signale sendet, wenn es Unterstützung braucht. Dieses Verständnis kann ein Wendepunkt sein: weg von Hilflosigkeit, hin zu mehr Selbstbestimmung – oft beginnend bei der täglichen Ernährung.

Wir laden dich ein, die kommenden Seiten nicht nur als Informationsquelle zu nutzen, sondern auch als Werkzeugkasten. Darin findest du Rezepte, Tipps und Strategien, die sich Schritt für Schritt in deinen Alltag integrieren lassen. Keine starren Regeln, sondern Inspiration und praktische Begleiter für deinen eigenen Weg zu mehr Stabilität und Wohlbefinden.

Deine Iwonna, deine Kira

aus: Riesenfeld u.a., Die beste Ernährung für deine Schilddrüse (ISBN 9783432121888) © 2026 TRIAS Verlag