

Was kann ich selbst tun?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zusätzlich zur schulmedizinische Behandlung selbst aktiv zu werden und dadurch den eigenen Krankheitsverlauf günstig zu beeinflussen. Eine Heilung ist mit den nachfolgenden Therapien zwar nicht möglich, wohl aber eine deutliche Linderung quälender Symptome.

Bei Schilddrüsenüberfunktion	Bei Schilddrüsenunterfunktion
Vermeidung von Stress Regelmäßige Ruhepausen	Kneipp Wasseranwendungen Bsp.: Wechselduschen
Abschalten lernen, z.B. mit Hilfe von <ul style="list-style-type: none"> ◆ Autogenem Training ◆ Muskelentspannung nach Jacobson ◆ Tai Chi ◆ Yoga 	Regelmäßige, leichte Bewegung <ul style="list-style-type: none"> ◆ Walking ◆ Radfahren ◆ Schwimmen ◆ Skaten
Verzicht auf Kaffee, Cola, Alkohol und Nikotin	Enzymgetränke (Brottrunk, Kombucha)
Verzicht auf scharf gewürzte, heiße Speisen und stattdessen reichlicher Verzehr von frischem Obst und Gemüse als Rohkost.	Verzehr warmer, kräftig gewürzter Speisen und hochwertiger Pflanzenöle (Olivenöl, Leinöl, Schwarzkümmelöl).
Auf Nährstoffversorgung achten, besonders <ul style="list-style-type: none"> ◆ Kupfer ◆ Magnesium ◆ Vitamin D 	Auf Nährstoffversorgung achten, besonders <ul style="list-style-type: none"> ◆ Eisen ◆ Vitamin C ◆ B-Vitamine
Heilkräuter (beruhigend): Baldrian, Herzgespann, Hopfen, Kamille, Melisse, Salbei, Wolfstrappkraut, Zitronenmelisse	Heilkräuter (anregend): Thymian, Ingwer, Johanniskraut auch Mate-Tee und Grüner Tee
Aromatherapie (Duftlampe, Kräuterkissen): <ul style="list-style-type: none"> ◆ Lavendel ◆ Zitrone 	Aromatherapie (Duftlampe, Kräuterkissen): <ul style="list-style-type: none"> ◆ Rose ◆ Orange
Entspannende (nicht zu heiße) Bäder mit Zusätzen von Baldrian oder Lavendel.	Belebende Bäder mit Zusätzen von Fichtennadel, Eukalyptus, Kalmus oder Rosmarin.
Lehmwickel	Entgiftung
Fragestellung: Was geht mir zu schnell? Wie kann ich mein Leben entschleunigen?	Fragestellung: Wo in meinem Leben geht es nicht vorwärts? Was bremst mein Vorankommen?