Die Einnahme natürlicher Schilddrüsenhormone

Natürliche Schilddrüsenhormone (Naturally Desiccated Thyroid / NDT) werden in der Regel ganz anders eingenommen als synthetische. Die Einnahme passt sich eher der menschlichen Hormonproduktion an. Je nach Marke kann sie meist unabhängig vom Essen erfolgen, gerne aber auch zum Essen. Man kann sie zerkauen, lutschen oder schlucken. Und man nimmt sie meist zwei- oder dreimal täglich, je nach ärztlicher Empfehlung und in Abhängigkeit davon, welche sonstigen Erkrankungen (wie Nebennierenschwäche, Schlaflosigkeit etc.) noch vorliegen.

Zeitpunkt

In der Selbsthilfegruppe für natürliche Schilddrüsenhormone hat sich gezeigt, dass die meisten die größere Dosis morgens nach dem Aufstehen nehmen. So empfehlen es in der Regel auch die meisten Ärzte, die sich auf natürliche SD-Hormone spezialisiert haben.

Den Zeitpunkt der zweiten Dosis testet man am Besten aus. Bei mir ist er mittags, bei anderen am frühen Nachmittag. Er sollte so gewählt werden, dass es nicht zu einem Energieabfall kommt.

Denn das in den natürlichen Hormonen relativ hoch dosierte T3 wirkt recht schnell, erreicht nach 2 Stunden seinen Höhepunkt und fällt nach einigen Stunden schon wieder ab. Würde man die gesamte Tagesration zu einem Zeitpunkt einnehmen, könnte die T3-Dosis die Nebennieren belasten. Die mehrmals tägliche Einnahme sichert eine stetige Versorgung mit Hormonen, so wie es die menschliche Schilddrüse auch leistet.

Ärzte raten dazu, tagsüber keine Hormone nach 16 Uhr einzunehmen, da auch die menschliche Schilddrüse ab diesem Zeitpunkt keine Hormone mehr erzeugt.

Auch wenn es auf den ersten Blick unlogisch erscheint, kann eine dritte Einnahme zur Nacht manchmal bei Schlafproblemen helfen. Das ist aber nur in Ausnahmefällen der Fall und sollte mit dem Arzt abgesprochen werden.

12 Stunden vor einer Blutuntersuchung sollte man keine T3-haltigen Hormone zu sich nehmen.

Nächtliche Einnahme bei Nebennierenschwäche

Diejenigen, die gleichzeitig unter einer Nebennierenschwäche leiden, profitieren manchmal von einer nächtlichen Einnahme ca. 1,5 – 2 Stunden vor der üblichen Aufwachzeit. Einige Ärzte empfehlen es sogar bis zu 4 Stunden von dem Aufwachen. Denn die menschlichen Nebennieren fangen frühmorgens mit der Cortisolproduktion an, für die sie T3 benötigen.

Gerade wenn zwei der drei großen Hormonsysteme betroffen sind, ist es wichtig, sich in die Hände eines Arztes zu begeben, der sich mit der gesamten Hormonachse auskennt. Denn jede Hormoneinnahme kann das gesamte Hormonsystem beeinflussen und sollte immer ärztlich kontrolliert werden.

Einnahmeart

Die sog. Schweinehormone kann man sublingual nehmen, wodurch störende Einflüsse von Magen, Leber und Darm umgangen werden. Gerade bei Leaky Gut kann das besonders viel Sinn machen.

Man kann sie vor, während, nach oder unabhängig vom Essen zerkauen oder lutschen. Möchte man sie lieber schlucken, so macht es zum Essen Sinn, um damit die Wirkung des T3 ein wenig in die Länge zu ziehen.

Wechselwirkungen

Zu Kaffee, Eisen, Antibiotika, Kalzium und Östrogenen sollte ein deutlicher Abstand von ca. einer Stunde eingehalten werden (Kaffee 1/2 Stunde, Eisen 1-2 Stunden).

Fazit

Die mehrmals tägliche Einnahme hat sich bewährt und versorgt einen von frühmorgens bis spätabends mit Energie. Die Unabhängigkeit vom Essen macht es leicht, die Einnahme in den Tagesablauf einzubauen.

Ich persönlich habe immer eine Hälfte meiner natürlichen Hormone (Erfa) morgens um 8 Uhr und die andere Hälfte um 12:30 Uhr genommen. Als Freiberufliche leiste ich mir den Luxus, ganz im Sinne meiner Nebennieren spät aufzustehen und dann auch mal abends zu arbeiten. Die Tabletten teile ich mit dem Tablettenteiler, zerkaue und schlucke sie. Kaffee gibt es dann ab 8:30 Uhr und nach 14:00 Uhr. Eisen nehme ich am späten Nachmittag, falls überhaupt.

Mittlerweile ist meine Schilddrüse jedoch so weit in Remission gegangen und auch wieder nachgewachsen, dass ich keine Umwandlungsschwäche mehr habe und daher kein T3-haltiges Medikament mehr benötige. Heute nehme ich nur noch 37,5 mcg L-Thyroxin und viel Jod und bin damit super eingestellt. Wer Unterstützung bei seinem eigenen Weg braucht, kann mich gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung zu Rate ziehen.

Quellen

Bowthorpe, Janie A., Für die Schilddrüse – gegen den Starrsinn. STOP the Tyhroid Madness!, S. 67f und 114ff

sowie Erfahrungswerte aus der Facebookgruppe Natürliche Schilddrüsenhormone bei Hashimoto und SD-Unterfunktion und nach OP

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten

Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: Helga Gross by pixelio.de