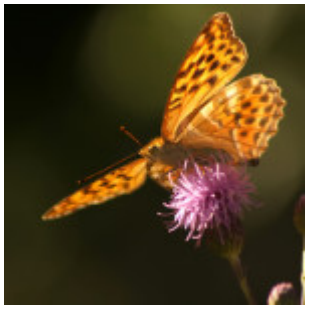
Hashimoto – ein Überblick



Die Hashimoto Thyreoiditis ist in erster Linie eine Autoimmunkrankheit, in deren Folge die Schilddrüse angegriffen wird. Zunächst setzt sich die Schilddrüse dagegen zur Wehr, wodurch man am Anfang der Krankheit oft in eine Überfunktion gerät, abnimmt, nervös ist und Herzrasen bekommt.

Jedoch bekämpfen körpereigene Antikörper das Schilddrüsengewebe, wodurch ihr Volumen mit der Zeit immer stärker abnimmt und man in die Unterfunktion gerät. Man nimmt zu, wird träge, friert ständig, bekommt mitunter Haarausfall, Depressionen oder sogar Angstzustände.

Schulmedizinische Behandlung

Die traditionelle Schulmedizin sieht dem Verfall der Schilddrüse so lange zu, bis die Schilddrüse angegriffen ist, danach behandelt sie i.d.R. symptomatisch mit dem synthetischen Schilddrüsenhormon L-Thyroxin. Dieses beinhaltet das inaktive Hormon Tetrajodthyronin (T4), was vom Körper in das aktive Hormon Trijodthyronin (T3) umgewandelt werden muss.

Dabei werden jedoch weder die Ursachen, noch die Nebenbaustellen berücksichtigt, die für vielfältige Begleitsymptome wie Blutarmut, Haarausfall, Bluthochdruck, Konzentrationsschwäche, Muskelkrämpfe und -steifigkeit, Struma, Fehlgeburten uvm. verantwortlich sein können.

Natürliche Ansätze gegen die Autoimmunreaktion

Ernährung und Darmsanierung

Die ganzheitliche Behandlung von Autoimmunerkrankungen sollte meiner Erfahrung nach mit der Ernährung beginnen! Bei einer umfassenden Diagnostik rund um die Hashimoto kommt in vielen Fällen auch der Darm ins Spiel, denn neben der anhaltende Entzündung in der Schilddrüse zeigt sich mit

überraschender Häufigkeit auch ein Leaky Gut (durchlässige Darmwand).

Als Reaktion auf die geschwächte Darmschleimhaut entstehen oft Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die unerkannt das System zusätzlich schwächen. Nicht vertragenes Soja, Gluten oder Milchprodukte zum Beispiel führen nicht nur zu weiteren Entzündungen im Darm (Blähungen und Durchfall) und mitunter auch im Gehirn (Brain Fog), sondern können darüber hinaus auch den Autoimmunprozess weiter anheizen. Eine entsprechende, auf das System abgestimmte Diät (zum Beispiel AIP/Autoimmun Paleo), erhöht meiner Meinung nach die Lebensqualität in der Regel so nachhaltig, dass man nach einiger Zeit gerne auf die entsprechenden Lebensmittel verzichtet.

Es gibt gute, natürliche Möglichkeiten, eine geschädigte Darmflora wieder aufzubauen. Ich schwöre dabei auf Spirulina zum Entgiften des Darms. Ein Probiotikum sorgt dafür, dass gute Darmbakterien wieder die Oberhand gewinnen.

Nährstoffmängel (insbesondere Eisen und Jod)

Über den Darm werden oral zu sich genommene Nährstoffe und Schilddrüsenmedikamente ins Blut transportiert. Ist die Darmschleimhaut durchlässig, gelangen die Nährstoffe nicht dorthin, wo sie benötigt werden und es kommt zu Mängeln. Dies wiederum hat negative Einflüsse auf die Umwandlung und Nutzung der Schilddrüsenhormone und verschlimmert oft die Unterfunktion. Ist der Darm saniert, kann ein Auffüllen der nachweislich verminderten Vitaminspeicher zu deutlich mehr Wohlbefinden führen. Experten raten bei Hashimoto dazu, die Werte für Eisen, Jod, Vitamin D, Vitamin B12, Selen uvm. regelmäßig kontrollieren zu lassen.

Auch eine unerkannte HPU / Hämopyrrollaktamurie kann eine Schilddrüsenfehlfunktion stark triggern und sollte erkannt und behandelt werden.

Mehr zu Nährstoffmängeln und Jodmangel…

Darmparasiten, Pilze, Viren und Bakterien eliminieren

Ursachen für die geschädigte Darmflora können Medikamente, Stress oder Erreger wie Darmparasiten, Pilze, Viren und Bakterien sein. Mein naturheilkundlicher Arzt sagte zu mir, 90% der Menschen, die zu ihm kämen,

hätten Würmer. Auch das Epstein Barr Virus steht in Verdacht, Hashimoto und andere Autoimmunkrankheiten auszulösen. Viele Menschen können wunderbar damit leben, aber ist das System einmal geschwächt, sollten auch diese Baustellen bearbeitet werden.

Entgiftung

Auch Schwermetalle können nachweislich eine Autoimmunerkrankung auslösen. Wir alle sind vielfältigen Schwermetallen in der Atemluft, der Nahrung und dem Trinkwasser ausgesetzt und wir alle können von einer Entgiftung profitieren, sie ist nicht schwer durchzuführen und kann einfach in den Tagesablauf eingebaut werden. mehr…

Nebennierenschwäche

Die T4-Monotherapie mit L-Thyroxin kann bei bestehender T4/T3-Umwandlungsschwäche mit der Zeit ein Ermüden der Nebennieren zur Folge haben. Wird diese nicht behandelt, gerät die gesamte Hormonspirale des Körpers in einen Abwärtstrend. Auch hier gibt es gute, natürliche Möglichkeiten, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ein Speicheltest im Tagesprofil bringt Klarheit.

Blockierte T3-Rezeptoren und rT3-Überschuss

Bildet der Körper aufgrund von Stress oder einer Umwandlungsschwäche dauerhaft zu viel rT3 (reverses T3) oder werden die T3-Rezeptoren durch Erreger blockiert, kommt das T3 nicht in den Zellen an und die Unterfunktion bleibt bestehen. Früher hat man dafür das Wilson-Protokoll durchgeführt. Heute empfehle ich erst einmal eine Entgiftung und Entschlackung der Leber, in der die Umwandlung von T4 in T3 ja erfolgt. Meist reicht das, um die Umwandlung wieder in die Gänge zu bringen. Ich würde den rT3-Wert auch gar nicht bestimmen lassen, er ist teuer, man muss ihn selber bezahlen und man kann eh auch den freien Werten auf einen hohen rT3-Wert schließen.

Natürliche Hormonersatztherapie

Einige Patienten vertragen synthetische Hormon nicht oder nach einer Zeit nicht mehr. Sie klagen über Nebenwirkungen wie Magenschmerzen und Übelkeit.

Andere Patienten leider an einer T4/T3-Umwandlungsschwäche und haben trotz Hormonsubstitution anhaltende Symptome der Unterfunktion.

Eine Alternative zu synthetischen Schilddrüsenhormonen sind natürliche, getrocknete Schilddrüsenhormone, manchmal auch Schweinehormone genannt. Es handelt sich dabei um gefriergetrocknetes Extrakt von der Schweine- oder Rinderschilddrüse, was gut erforscht ist und jahrzehntelang erfolgreich zum Einsatz kam, jedoch in den 70er Jahren durch die synthetische Variante verdrängt wurde. Diese natürliche Variante beinhalten wie die menschliche Schilddrüse die Hormone T1, T2, T3, T4 und Calcitonin und wird in der Regel sehr gut vertragen.

Rechtzeitig reagieren

Wenn Du an einer chronischen Autoimmunkrankheit wie Hashimoto leidest, warte nicht erst, bis es Dir damit richtig schlecht geht. Die **traditionelle Schulmedizin** geht meist **pathologisch** vor, dass heißt sie behandelt erst, wenn die Krankheit ausgebrochen und das Organ geschädigt ist.

Dagegen setzt die **funktionelle Medizin** auf die **Erhaltung der Gesundheit** und setzt zu diesem Zweck viel empfindlichere Grenzwerte für Laborparameter an. Wenn Du mit Hashimoto gut leben möchtest, dann nimm das Heft selbst in die Hand, informiere Dich, lass Dir Deine Blutwerte geben und such Dir einen Arzt, der für Deine Gesundheit funktionell vorgeht. Ich unterstütze Dich hierbei ergänzend zum Arzt auch gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung.

Der wichtigste Tipp ist jedoch: Sprich mit Deinem Arzt auf Augenhöhe. Es ist Dein Körper und Du bildest Dir Deine Symptome nicht ein. Wer mit Hashimoto trotz Hormonsubstitution unter Frieren, Gewichtszunahme, Depressionen oder Angstzuständen leidet, ist in der Unterfunktion und bekommt zu wenig oder die falschen Medikamente.

Hilfe zur Selbsthilfe

Eine Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, ist eine entsprechende Facebook-Selbsthilfegruppe. In den Dateien der Gruppe findet sich viele gute Informationen zu Nährstoffen, Bezugsquellen für natürliches

Schilddrüsenextrakt, Bücherlisten und umfangreiche Literatur.

Wenn Du individuell unterstützt werden möchtest, kannst Du bei mir auch eine telefonische Gesundheitsberatung buchen. Wir schauen uns dann bei Bedarf Deine Laborwerte an, ich erkläre Dir alles und wir entwickeln eine Strategie für Dich, wie Du wieder gesund wirst.

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: Angelika Wolter @ Pixelio

Magnesium – Mineral des Lebens

natuerliche-therapie.de/produkte

Magnesium – essentielles Element, unentbehrlich für alle Lebewesen und Bestandteil von Erdkruste, Mineralien und Pflanzen.

Magnesium findet sich als Verbindung in vielen Lebensmitteln wie

Mineralwasser, Leber, Geflügel, Fisch, Sonnenblumen- und Kürbiskernen, Schokolade , Cashew- und Erdnüssen, Sesam, Kartoffeln, Spinat, Kohlrabi, Bananen, Beeren, Orangen, Zuckerrübensirup, Vollkorn- und Milchprodukten.

Leider können wir uns über die Nahrung aufgrund ausgelaugter Böden nur noch schwer mit ausreichenden Mengen von Magnesium versorgen. Liegt ein Mangel vor – und das ist leider sehr häufig der Fall – kommt es zu Mangelerscheinung und Erkrankungen.

Wofür Magnesium benötigt wird

Magnesium wird von mehr als 300 Enzymen als Co-Faktor für wichtige Stoffwechselvorgänge benötigt.

Entgiftung: Laut Dr. Joseph Mercola spielt es eine wichtige Rolle im Entgiftungsprozess des Körpers und verhindert Schäden durch Umweltchemikalien, Schwermetalle und andere Gifte. Auch Dr. Dietrich Klinghardt sieht in dem Auffüllen der fehlenden Mineralien wie Magnesium (aber auch Kupfer, Mangan und Eisen) den essentiellen Schritt bei der Schwermetallentgiftung.

Borreliose: Auch für die Behandlung der Borreliose sind die Mineralien Magnesium, Kupfer, Mangan und Eisen nach Meinung von Dr. Klinghardt essentiell, denn gerade bei diesen Patienten sind sie extrem aufgebraucht. Sie sind Hauptbestandteil der Enzyme, die unsere Immunzellen im Kampf gegen die Eindringlinge verwenden.

Schilddrüse, Nebennieren und Zuckerhaushalt: Magnesium hat Einfluss auf die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin und beeinflusst das hormonelle Gleichgewicht der Nebennieren, Nebenschilddrüse und Schilddrüsenfunktion sowie die Blutzuckerregulierung. Dr. Peter Osborne sieht in Magnesium neben Vitamin B12, Zink und Proteinen den wichtigsten Bausteine um einen ordnungsgemäßen TSH zu erzeugen.

Erbsubstanz: Magnesium spielt eine entscheidende Rolle in der Eiweiß- und DNS-Synthese und ist an der Bildung und Reparatur der Erbsubstanz und der Zellteilung beteiligt.

Energiestoffwechsel: Magnesium kann Zellatmung, Energiegewinnung und Energiefreisetzung durch die Bildung von Adenosintriphosphat (ATP) in den Mitochondrien unterstützen.

Zellmembranen: Magnesium kann biologische Membranen stabilisieren. Es regelt die Durchlässigkeit der Zellmembran für Elektrolyte, ist Co-Faktor der Natrium-Kalium-Zellpumpe und ist wichtig für das biologische Gleichgewicht des Mineralstoffhaushaltes in den Zellen.

Nervensystem und Muskulatur: Magnesium hat Einfluss auf die Erregungsleitung, es reguliert Kontraktionen unserer Skelett-, Herz-, Gefäß- oder Gebärmuttermuskulatur und sorgt für das entspannte Funktionieren jeglicher Muskeln und des zentralen Nervensystems im Körper. Magnesium ist der natürliche Kalziumantagonist. Am Herzen hat Magnesium Einfluss auf Kalzium- und Kaliumkanäle und ist daher wichtig für den ungestörten Ablauf der Erregungsleitung im Herzmuskel.

Knochen: Magnesium ist neben Kalzium wichtig für die Knochenfestigkeit von Skelett und Zähnen.

Vitamin D: Laut Dr. Schweikart kann Vitamin D ohne Magnesium nicht in seine aktive Form umgewandelt werden. Die Vitamin-D-Transportmoleküle, die Vitamin-D-Regulation und das PTH, ein Hormon der Nebenschilddrüse, welches den Stoffwechsel von Vitamin-D reguliert, werden stark durch Magnesium beeinflusst. Dies erklärt das Phänomen der Vitamin-D-resistenten Rachitis, bei der ein Vitamin-D-Mangel nicht durch die Einnahme von Vitamin D ausgeglichen werden kann. Allein durch die Gabe von Magnesium normalisieren sich in diesen Fällen die Spiegel von Vitamin-D-Hormon, PTH und Calcium.

Aber auch umgekehrt ist der Zusammenhang von Vitamin D und Magnesium von großer Bedeutung. Eine Vitamin D-Hochdosistherapie erhöht den Magnesiumverbrauch und seine Ausscheidung. Liegt bereits eine Unterversorgung mit Magnesium vor, kann sich diese durch eine Einnahme von hochdosiertem Vitamin D schnell zu einem starken Magnesiummangel ausweiten. Dies erklärt auch die teilweise auftretenden angeblichen Nebenwirkungen von Vitamin D wie Herzstolpern, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe und Angstattacken. Dabei handelt es sich meinst nicht um eine Vitamin D-Überdosierung, sondern um einen sekundären Magnesiummangel.

Die Ernährungswissenschaftlerin Prof. Ana Maria Lajusticia Bergasa erläutert in ihrem Buch Die erstaunliche Wirkung von Magnesium: Über die Bedeutung von Magnesium und Probleme bei Magnesiummangel anschaulich, wie sie mit Magnesium rund achtzig Krankheiten und Beschwerden vorbeugt oder heilt. Dazu gehören Asthma, tetanisches Pseudoasthma, Atemnot, allergische Rinitis, Juckreiz und Ekzeme, ängstliche Übererregbarkeit, Zittern, nervöse Krisen, Migräne und allgemeine Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit, Kreislaufbeschwerden, Asthenie, Augenermüdung, Krämpfe, Kribbelgefühl vor allem in den Beinen, Spannungsgefühl in der Brust, Ermüdung der Stimme, Skelett-,Thorax- und Bandscheibenbeschwerden, mangelnde Kalzifizierung der Knochen, Arthrose, Arthritis und Polyarthritis.

Magnesiummangel

Frühe Anzeichen eines Magnesiummangels sind Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erschöpfung und Schwäche. In der Folge kann es zu Muskelkrämpfen und -zucken, Taubheit, Kribbeln, Herzrhythmusstörungen, hohem Ruhepuls, Herzrasen, Schweißausbrüchen und Bluthochdruck kommen.

In dem Bestseller The Magnesium Miracle von Dr. Carolyn Dean werden 22 medizinische Bereiche unterschieden, in denen ein Magnesiummangel eine Rolle spielt:

Ängste und Panikattacken	Asthma
Erkrankungen des Bewegungsapparats (Fibromyalgia, Krämpfe, chronische Rückenschmerzen etc.)	Blasenentzündung
Blutgerinsel	Darmerkrankungen
Depression	Diabetes
Entgiftungsstörungen	Erschöpfung
Gynäkologische Beschwerden (PMS, Unfruchtbarkeit und Präeklampsie/Schwangerschaftsvergiftung)	Herzerkrankungen
Hypertonie / Bluthochdruck	Hypoglykämie / Unterzuckerung

Karies	Lebererkrankungen
Migräne	Nierenerkrankungen
Nervenprobleme	Osteoporose / Knochenschwund
Raynaud-Syndrom	Schlaflosigkeit

Magnesiumwerte bestimmen

Ein Erwachsener sollte durchschnittlich 25g Magnesium im Körper haben. Dieses befindet sich zu 99 Prozent innerhalb der Zellen. 60 Prozent des Magnesiums liegt im Knochengewebe, der Rest in der Muskulatur und in den restlichen Körperzellen. Deshalb nennt man Magnesium auch das Knochen- und Muskelmineral.

Misst man den Magnesiumgehalt im Blutplasmaspiegel, kann daher nur 1% des Gesamtmagnesiumspiegels im Körper erfasst werden. Bei Magnesiummangel wird das fehlende Magnesium aus den Magnesiumspeichern in Knochen und Zellen freigesetzt, um den Magnesiumspiegel im Blut konstant zu halten. Erst wenn diese Speicher aufgebraucht sind, sinkt auch der Magnesiumspiegel im Blut. Ein Magnesiumdefizit kann also über eine Blutspiegelmessung nur bei einem weit fortgeschrittenen Mangel und leergefegten Speichern festgestellt werden! Empfohlen wird daher die Messung von Magnesium im Vollblut (31 – 38 mg/l) oder Heparinblut (intrazellulär 1,75 – 2,2 mmol/l).

Arten der Magnesiumaufnahme

Die Magnesiumaufnahme findet im Dünndarm statt, wobei es nur zu etwa einem Drittel resorbiert wird. Von 300 mg zugeführtem Magnesium stehen uns bei ungestörter Aufnahme also nur etwa 100 mg zur Verfügung. Bei gestörter Darmflora ist es entsprechend weniger.

Magnesium wird abends wegen des niedrigen Cortisolspiegels besser resorbiert.

Co-Faktoren der Aufnahme

Vitamin B6, Bor und Bicarbonat sind wichtige Co-Faktoren und unterstützen Magnesium dabei, in die Zelle zu gelangen. Es gibt Produkt, die diese Co-

Faktoren z.T. beinhalten, wie Jigsaw Health Magnesium mit Vitamin B6 und Trace Minerals mit Bor. Ein Rezept für MAG-Water mit Bicarbonat findet Ihr weiter unten.

Dagegen ist Calcium ein Antagonist von Magnesium und wir haben meist eher zu viel Calcium (im Bindegewebe) als zu wenig. Um Calcium in Knochen und Zähne zu verhelfen, ist Bor ein wichtiger Co-Faktor. Auch synthetisches Vitamin D senkt den Magnesium- und Kaliumspiegel.

Magnesium sollte nicht gleichzeitig mit Zink oder Calcium eingenommen werden.

Aufnahme über die Nahrung

Das Entsaften grüner Lebensmittel ist ein guter Magnesiumlieferant, denn Magnesium befindet sich im Chlorophyll der Pflanzen. Algen und grünes Blattgemüse wie Spinat und Mangold sind ausgezeichnete Quellen für Magnesium, so wie auch einige Bohnen, Nüsse und Samen, Kürbis, Sonnenblumenkerne, Sesam und Avocados. Jedoch kommt es sehr stark auf den Nährstoffgehalt der Böden an, wie ergiebig organische Lebensmittel an Magnesium sind.

Aufnahme durch Nahrungsergänzungsmittel

Wegen seiner Reaktionsfreudigkeit kommt Magnesium in der Natur nicht in elementarer Form, sondern nur gebunden in Form von z.B. Carbonaten, Silicaten, Chloriden oder Sulfaten vor. Es gibt kein 100%-iges Magnesiummittel zu kaufen, jedoch eine große Auswahl an über 20 Magnesiumwirkstoffen, die sich in ihrer Absorption und Bioverfügbarkeit unterscheiden.

Als Nahrungsergänzungsmittel kann man Magnesium am Besten als Threonat, Citrat, Orotat, Glycinat, Malat oder Hydroxid zu sich nehmen. Magnesium-Threonat und Magnesium-Citrat scheinen die Zellmembranen und Mitochondrien zu durchdringen und somit höhere Energielevel zu erzeugen. Sie können außerdem die Blut-Hirn-Schranke überwinden und durch die bessere Versorgung der Nervenzellen mit Magnesium dazu beitragen, Demenz und Gedächtnisverlust zu verhindern. Magnesium-Citrat verringert allerdings auch den Ceruplasminspiegel, was sich ungünstig auf die Menge an ungebundenem Kupfer und Eisen im Gehirn auswirkt. Deswegen rät die Magnesium Advocacy Group von

Mg-Citrat ab!

Magnesium L-Threonat: neueste Mg.-Verbindung, erhöht drastisch die Magnesiumwerte in Gehirn und Wirbelsäule, sorgt für verbesserte kognitive Funktionen, gilt als Nootropikum	Magnesium-Citrat: bekannteste Magnesiumverbindung, erhöht den Flüssigkeitsspiegel im Verdauungstrakt, kann abführend wirken, kurbelt die Produktion von Magensäure an	Magnesium-Orotat: regeneriert beanspruchte Muskelzellen, erhöht allerdings die Konzentration von Harnsäure im Körper
Magnesium-Glycinat: höchste Bioverfügbarkeit, sorgt für Entspannung und erholsamen Schlaf	Magnesium-Malat: Sehr gut für Menschen mit Erschöpfungszuständen oder CFS und steigert die Produktion der Magensäure.	Magnesium-Chlorid: Regt die Produktion der Magensäure an und ist bei Magenproblemen oder Refluxkrankheit ideal
Magnesiumtaurat: Bei Herzerkrankungen unterstützt das zusätzliche Taurin nachweislich die Herzfunktionen	Magnesiumsulfat: Kann Präeklampsie in der Schwangerschaft verhindern und eignet sich als Badesalz zur transdermalen Aufnahme	Außerdem gut: Magnesiumarginat, -lysinat, -ascorbat und Magnesium-ZMK

Magnesiumaspartat, Magnesiumpidolat, Magnesiumoxid, Magnesiumlaktat, Magnesiumcarbonat und Magnesiumperoxid sind nicht empfehlenswert, da sie entweder Schäden im Körper verursachen oder äußerst schlecht absorbiert werden.

Eine sehr preiswerte Möglichkeit, Magnesium oral zu sich zu nehmen, ist das eigene Mischen einer Magnesiumlösung. Hierzu gibt es zwei gute Möglichkeiten:

1. MAG-Water nach Morley Robbins mit Magnesiumhydroxid: Dabei werden ca. 3,6g Magnesiumhydroxid in Lebensmittelqualität in gekühltes Mineralwasser gegossen und mehrmals geschüttelt, bis es sich gelöst hat.

Dies vermischt man dann im Verhältnis 1:4 mit Wasser und trinkt es über den Tag verteilt. Das darin enthaltene Bicarbonat hilft dabei, Magnesium in die Mitochondrien zu befördern.

2. Magnesiumchloridlösung: Dabei füllt man 33g Magnesiumchlorid in Lebensmittelqualität in einen Liter Wasser und trinkt davon mindestens 20ml pro Tag. Ein Liter reicht für 50 Magnesiumgaben, eine preiswerte Art der Magnesiumzufuhr wenn man bedenkt, dass man gutes Magnesiumchlorid in Lebensmittelqualität für unter 6 € pro Kilogramm bekommt! Man kann die Sole mit Sirup, Tee oder Saft mischen, damit es angenehmer schmeckt.

Transdermale Aufnahme

Magnesium kann auch sehr kostengünstig als Magnesiumchlorid oder Magnesiumsulfat / Epsomsalz transdermal (über die Haut) aufgenommen werden. Die transdermale Aufnahme ist zwar wissenschaftlich noch nicht erforscht, viele Alternativmediziner gehen aber davon aus, dass man damit besser Magnesium aufnehmen kann als über die orale Einnahme. Denn bei einer oralen Gabe sind der Magnesiumaufnahme aufgrund der abführenden Wirkung Grenzen gesetzt.

Für die transdermale Aufnahme gibt es verschiedene Optionen:

Vollbäder: Vollbäder mit Magnesiumchlorid sollen eine maximal 1%ige Magnesiumlösung beinhalten. Für 50 Liter Wasser benötigt man ca. 750 – 1000 g Magnesiumchloridflocken 4kg oder günstig im 25 kg Sack. Das Bad sollte mindestens 20 Minuten dauern und mindestens 37° haben, damit sich die Poren öffnen.
Eine sehr schöne Alternative sind auch Epsomsalzbäder. Sie erhöhen nicht nur den Magnesium-, sondern auch den Sulfatspiegel, verbessern nachweislich die Herz-, Kreislauffunktion und die Insulinaufnahme, Entgiften und wirken schmerzlindernd. Hierfür nimmt man 1 – 3 Tassen Epsomsalz auf ein Vollbad, zu Anfang beginnend mit 1 Tasse. Es dürfen keine Seife oder Badezusätze ins Wasser gelangen, da sie den Effekt der Mineralsalze zunichte machen.
Man kann von beiden Salzen natürlich auch weniger nehmen sowie 1 Tasse Natron zur Entsäuerung hinzu fügen. Ganz wichtig bei Magnesiumbädern ist die ausreichende Trinkmenge vor, während und nach dem Bad, denn Magnesium dehydriert!

Fußbäder: Ein Fußbad mit Magnesiumchlorid sollte eine ca. 2-5%ige Lösung beinhalten. Hierzu löst man 200 – 500 g Magnesiumchloridflocken in 5 Liter min. 37 Grad warmem Wasser auf und badet die Füße min. 20 Minuten lang darin. Ich mache auch immer noch 1/4 Tasse Natron zur Entsäuerung dazu. Auch hier ist es möglich, Epsomsalz zu verwenden, hierfür nimmt man dann ca. 1/2 Tasse auf 5 Liter Wasser.

Einreibungen mit Magnesiumöl: Man kann Magnesiumchlorid auch mit Wasser zu einer ölartigen Flüssigkeit (Magnesiumöl) vermischen. Das Mischungsverhältnis beträgt 350g Magnesiumchlorid auf 1 Liter Wasser. Ich schütte mir dazu einfach einen Haufen Magnesiumchloridpulver in einen Becher und gebe vorsichtig in etwa die gleiche Menge heißes Wasser dazu, nur so viel, bis sich alles aufgelöst hat. Das schütte ich dann in eine Glassprühflasche und massiere es abends in die Haut von Fußsohlen und Beinen.

Magnesium-Creme: Eine ganz neue und durchaus interessante Idee ist die Einbindung von Magnesiumöl in eine Creme. So trocknet die Haut nicht aus und bleibt schön und geschmeidig. Für die Creme stellt man sich zunächst mit ½ Tasse Magnesiumchloridpulver und 3 EL kochendem Wasser ein Öl her. Parallel dazu erwärmt man im Wasserbad ¼ Tasse unraffiniertes Kokosöl, 2 EL Emulgator und 3 EL Sheabutter. Wenn alles gut vermischt ist, lässt man es auf Zimmertemperatur herunter kühlen und füllt es danach in ein Mixgefäß. Dann bei mittlerer Geschwindigkeit durchmixen und Tropfen für Tropfen das Magnesiumöl dazu geben. Ist alles aufgenommen, für 15 Minuten in den Kühlschrank stellen, dann noch einmal mixen und fertig ist die Creme. Ich habe es ausprobiert und bin begeistert. Ich creme es morgens jetzt immer auf meine Beine.

MAG-A-HOL: Eine spannende Alternative zum Magnesiumöl ist die Lösung von Magnesiumchlorid in Alkohol, die der Chemiker Hemant Trivedi aufgrund seines eigenen, krassen Magnesiummangels entwickelte. Er verwendet dafür Wodka, dessen Gylcerin und Ethanol die Aufnahme in die Haut noch verstärken. Dazu nimmt man ca. 200 ml Wodka und ca. 140 g Magnesiumchloridflocken oder -pulver, vermischt beides, füllt es in eine Pumpflasche und sprüht es auf die Haut. Wie alles, was ich Euch vorstellen, habe ich auch das ausprobiert und finde es richtig gut. Zumal es auf der Haut auch nicht so einen klebrigen Film hinterlässt, wie Magnesiumöl. Aber Vorsicht mit dem Alkohol, für Kinder, Schwangere und alkoholempfindliche Leute ist das wohl nichts.

Fazit

Ich vermute, dass das Thema Mineralienmangel sehr unterschätzt wird. Gerade Menschen mit chronischen Erkrankungen, Entzündungen und Vergiftungen haben nach meiner Erfahrung einen erhöhten Bedarf an Magnesium, Kalium, Selen, Schwefel, Jod uvm.

Der Ausgleich des Magnesiummangels ist nicht ganz einfach, da es sehr stark mit anderen Faktoren zusammen hängt. Vitamin B6 und Bor sind wichtig, damit das Magnesium überhaupt in den Zellen ankommt. Diese sind nicht selten durch seinen Antagonisten Calcium blockiert. Vitamin D verbraucht sehr viel Magnesium bei der Aufnahme.

Ich selber nehme verschiedene Formen von Magnesium über den Tag verteilt ein. Da Magnesium bei niedrigem Cortisolspiegel besser aufgenommen wird, nehme ich es hauptsächlich nach 16 Uhr. Ich mische mir täglich eine Flasche MAG-Water mit Magnesiumhydroxid, Bor und Schwefel (MSM). Außerdem nehme ich Life Extension NeuroMag mit Magnesium-Threonat, Jigsaw Magnesium mit Vitamin B6 und Trace Minerals mit viel Kalium und Bor.

Quellen

Die erstaunliche Wirkung von Magnesium: Über die Bedeutung von Magnesium und Probleme bei Magnesiummangel, Prof. Ana Maria Lajusticia Bergasa

The Magnesium Miracle, Dr. Carolyn Dean

Effects of transdermal magnesium chloride on quality of life for patients with fibromyalgia: a feasibility study, Engen DJ, et al. J Integr Med. 2015

Lyme disease: A Look Beyond Antibiotics, Dietrich K.Klinghardt, MD, PhD Bellevue WA

10 Nutrient Deficiencies Every Thyroid Patient Should Have Checked, Dr. Peter Osborne

Major Signs You Are Magnesium Deficient (and what to do about it), Dr Joseph Mercola

VITAMIN D UND MAGNESIUM, Dr. Schweikart

Magnesium: Lebenswichtiger Mineralstoff, DocJones

Nootropika-Gehirndoping mit: Alle Magnesium-Arten in der Übersicht, The Mind Difference

MAGNESIUMCHLORID – ANWENDUNG UND WIRKUNG

Magnesiumchlorid, Marianne Zürcher, Magnetopathin, Schweiz

MAG-Water der Magnesium Advocacy Group, Morley Robbins

Epsom Salz – das Wundersalz

Magnesium Body Butter, Wellness Mama

MAG-A-HOL Rezept, Hemant Trivedi

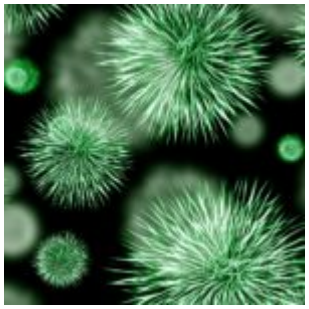
Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies 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: Qayyaq @ pixelio.de

magaholmagic.blogspot.de

ebay.de/itm/like/201221095772

Mein Erfahrungsbericht mit Borreliose & Co-Infektionen



Meine chronische Borreliose blieb jahrelang unentdeckt. An einen Zeckenbiss erinnere ich mich nicht und eine entsprechende Rötung (Erythema Migrans) hatte ich auch nicht. Ich war ein kerngesunder, sportlicher, schlanker und belastbarer Typ und im Job erfolgreich. Ich habe mich gesund ernährt, nicht mehr geraucht und nur mäßig ab und zu mal gefeiert. Doch vor 14 Jahren begannen plötzlich gesundheitliche Probleme, zu denen im Jahresrhythmus immer etwas Neues dazu kam.

Meine Krankheitsgeschichte chronologisch

- bis 2002: 35 Jahre lang war ich ein gesunder Mensch
- 2002: Bandscheibenvorfall und 10 kg Gewichtszunahme
- 2003: Blinddarmentzündung mit OP
- 2004: Fehlgeburt
- 2006: Schwangerschaftsvergiftung und infolge dessen Kaiserschnitt, 20 kg Gewichtszunahme und ewiges Frieren, Restless Legs
- 2007: Hashimoto Thyreoiditis, zunehmende Erschöpfung, ewiger Schwindel, starke Kreislauf- und Gleichgewichtsprobleme
- 2008: Schlafapnoe
- 2009: Burn-out und Kur
- 2010: Burn-out und Jobaufgabe
- 2011: Beginn der Fieberschübe alle paar Wochen
- 2012: Kurzzeitige Darmlähmung, Magen- und Darmschmerzen, Blähungen, danach täglich Durchfall und Blut im Stuhl, Fruktoseintoleranz
- 2013: Gluten- und Caseinunverträglichkeit

- 2014: nach einer Impfung der totaler Zusammenbruch

Bei meinem zweiten „Burn-out“ lag ich mit gelähmten Beinen im Bett, hatte Schmerzen in den Beinen, im Kopf und im Rücken und war nicht in der Lage mir etwas zu merken oder einen klaren Gedanken zu denken. Depressiv war ich nie. Wie man bei solchen Symptomen als Arzt nicht nach chronischer Borreliose schauen kann ist mir heute ein Rätsel! Irgendwann fingen auch so merkwürdige Schübe mit Schüttelfrost, leichtem Fieber, Kopf- und Gelenkschmerzen an, die alle paar Wochen kamen und für ein paar Stunden blieben. Zwei Jahre später hatte ich eine Darmlähmung und es wurde eine Fruktoseintoleranz diagnostiziert. Seitdem hatte ich dauerhaft Magen- und Darmschmerzen, Blut im Stuhl, Durchfall sowie Blähungen, trotz konsequenter Zuckerdiät. Zwei weitere Jahre später wurde ein Tennisarm festgestellt, aber die Physiotherapie führte mehrfach zu einer Entzündung im Rücken. Zu dem Zeitpunkt brach die immer noch nicht diagnostizierte Borreliose voll aus, der EBV wurde reaktiviert und beides bescherte mir eine reaktive Arthritis in allen Gelenken, Muskelschmerzen, extreme halbseitige Gesichtsschmerzen und -lähmung, Kiefer-, Hals- und Kopfschmerzen, Lymphknotenschwellungen, einen chronischen Nasennebenhöhleninfekt, Nachtschweiß, jeden Nachmittag Schüttelfrost, leichtes Fieber und extreme Nacken- und Gelenkschmerzen, schwache Beine, Brain Fog, extreme Konzentrationsproblem und Vergesslichkeit, extreme Erschöpfung, nachts einschlafende Arme, eine Gürtelrose im Gesicht und im Gürtelbereich, extreme Kurzsichtigkeit und verschwommenes Sehen, Schmerzen hinter den Augäpfeln und Blasenentzündung. Eines Tages lehnte ich mich gegen einen warmen Heizkörper und konnte die Wärme nur noch im rechten Bein spüren, das linke Beim war völlig wärmeunempfidlich. Zu all den Symptomen kam die furchtbare Angst vor Lähmung, Blindheit, Bettlägerigkeit und Demenz! Aber das Schlimmste war, keiner nahm mich ernst. Ärzte waren ratlos und erzählten mir, meine Werte seinen in Ordnung, meine Probleme seinen psychisch. Meine Familie und Freunde sagten es zwar nicht, aber wollten nicht mehr weitere schlechte Nachrichten von mir hören.

Diagnose der Ursachen für alle oben genannten Krankheiten

Und dann kam im August 2014 endlich ein befreundeter Orthopäde auf die Idee,

nach Erregern im Blut zu schauen. Im ELISA Test wurden zunächst Yersinia enterocolitica gefunden, die oft als Co-Infektion mit der Borreliose einher gehen und schon einmal die Darmprobleme erklärten. Im Westernblot-Test wurden weitere Co-Infektionen wie Yersinia pseudotuberculosis, Rickettsien, Anaplasmen und Chlamydien sowie die reaktivierten Herpesviren Epstein Barr Virus, Cytomegalie und Varizella Zoster gefunden, der EBV erklärt die Erschöpfung und der Varizella Zoster die Gürtelrose. Weitere Tests ergaben einen Leaky Gut und eine ganze Reihe von Nahrungsmittelunterverträglichkeiten. (Später wurden dann im EAV-Test noch 2 Borreliose-Stämme, Mykoplasmen, Toxoplasmose, Ornithose, Angina, Diphtherie, Hepatitis A und B, Spulwürmer und ein Bandwurm gefunden.) Den HPU-Test habe ich gar nicht mehr gemacht, die Auswertung des Online-Tests war eindeutig. Eine nachhaltige Therapie wurde mir von der Schulmedizin nicht angeboten. Ich war mit meinem Problem immer noch allein.

Therapie ab November 2014

Zu dem Zeitpunkt fing ich an, die Borreliose zu verdächtigen und meine Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen:

- Ich **las mich** zum Thema **chronische Borreliose** mit „Krank nach Zeckenstich“ von Dr. Hopf-Seidel und „Die Lyme-Borreliose – Behandlungswege jenseits von Antibiotika“ von Dr. Klinghardt ein und stellte mir meinen eigenen **Therapieplan** zusammen.
- Ich las die Bücher „Für die Schilddrüse – gegen den Starrsinn. Stop the Thyroid Madness!“ von Janie A. Bowthorpe sowie „Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln“ von Datis Kharrazian und lernte, meine Laborwerte selber zu interpretieren. Außerdem nahm ich die Medikation meiner Schilddrüsenunterfunktion mit dem **natürlichen Schilddrüsenhormon** Erfa in die eigene Hand. Dadurch gingen das ewige Frieren, der Haarausfall und die Rötung und Schmerzen der Schilddrüse weg.
- Ich las „Die Hormonrevolution“ von Michael E.Platt, ließ die weiblichen Hormone im Blut bestimmen und begann, mit **bioidentischer Progesteroncreme** von der Klösterl Apotheke meine schlimmen Menstruationsprobleme in den Griff zu bekommen.

- Ich las die Bücher „Basenfasten“ von Sabine Wacker sowie „Nahrung statt Medizin“ von Dr. Dörten Wolff und fing an **Gluten, Soja und Milchprodukte zu vermeiden** und mich basisch zu ernähren. Zusätzlich nahm ich ein Basenpulver ein, später dann Kieselgur, um den Körper zu **entsäuern** und Parasiten zu bekämpfen. Dadurch gingen die Darmprobleme weg.
- Ich begann mit einer **Darmsanierung** mit Klinoptilolith-Zeolith, Flohsamenschalenpulver, Betaine HCI und später auch einem Probiotikum, wodurch mein Immunsystem aufhörte, verrückt zu spielen.
- Ich las die Bücher „Handbuch Anti-Aging und Prävention“ von Rüdiger Schmitt-Homm sowie „**Mitochondrientherapie**“ von Bodo Kuklinski und startete diese in Selbstmedikation mit hochdosierten **Nahrungsergänzungsmitteln** aus den USA und NL. Dazu gehörten Acerola, Vitamin B-Komplexe, Vitamin D3 + K2, Magnesium, Kalium, Zink, Eisen, Selen, Mangan, Molybdän, Chrom, Silicium, Coenzym Q10, Aminosäuren, Acethyl-Glutathion, Alpha- bzw. R-Liponsäure, Fischöl, Glukosamin und Chondroitinsulfate. Dadurch wurden die geschädigten Mitochondrien, die für die Erschöpfung verantwortlich sind, wieder mit Nährstoffen versorgt. Seitdem habe ich wieder viel mehr Energie, muss tagsüber nicht mehr schlafen und mein Kopf ist wieder klar.
- Ich las das Buch „Gesund statt chronisch krank**„** von Dr. med. Joachim Mutter und bestellte mir MSM sowie Phytotherapeutika zur **Entgiftung und Schwermetallausleitung** beim Calendula Kräutergarten. Später nahm ich dann noch Chlorella, Bärlauch- und Korianderurtinktur, sowie nach wie vor Klinoptilolith-Zeolith und MSM. Nach anfänglichen Entgiftungserscheinungen gingen die Schmerzen in Muskeln und Gelenken, der Schwindel, der Brain Fog, die Konzentrationsprobleme, die Gereiztheit und das Gefühl, Gift fließe durch meine Adern, langsam zurück.
- Ich las das Buch „Die Jodkrise“ von Lynne Farrow und begann eine hochdosierte **Jodtherapie** in Form der 5%igen Lugol’schen Lösung zusammen mit 200 mcg Selen und 1TL unraffineriertem Meersalz in Wasser sowie 3g Vitamin C über den Tag verteilt zu nehmen. Das gab mir einen totalen Energie-Kick und machten meinen Kopf klar.
- Ich ging zu einer privatärztlichen **Immunologin**, die mit dem Borrelien LTT des IMG Berlin nun auch endlich die Borreliose sowie einen verminderten B-Lymphozytenstatus diagnostizierte. Eine beginnende

Borreliose wird oft mit einem Bandscheibenvorfall und später mit einem Burn-out verwechselt. Die Borreliose kann bis zu 200 Krankheiten imitieren und kann nachweislich auch eine Hashimoto mitauslösen. Durch kinesiologische Testung ermittelte die Immunologin wie ich homöopathisch, naturheilkundlich, durch Diät und mit Vitaminen zu behandeln war. Sie bestätigte auch die Schwermetallbelastung durch Quecksilber und Nickel. Das Amalgam hatte ich mir vor 20 Jahren entfernen lassen, aber die Giftstoffe kursierten weiterhin in meinem Körper und deren Kombination mit den Borrelien war verantwortlich für meinen Schwindel, die Vergesslichkeit, die Kreislauf- und Konzentrationsprobleme.

- Ich ging zu einem **Umweltzahnarzt**, der **versteckte Entzündungsherde** in den Zahnhöhlen der ehemaligen Weisheitszähne kinesiologisch austestete und operativ entfernte. Das hat mich zwar 700 Euro gekostet, aber seitdem sind der Nachtschweiß und der nachmittägliche Schüttelfrost mit Fieber und Schmerzen weg.
- Und dann kamen nach und nach immer mehr Infektionen mit chronischen Erregern ans Tageslicht wie ein Bandwurm und Spulwürmer im Darm, weitere Chlamydienarten, Mykoplasmen, Toxoplasmose, Ornithose, Angina, Diphtherie und Borrelien sowie Belastungen durch Schadstoffe. Ich nahm dagegen schulmedizinische und isopathische Mittel, die vorher ausgetestet wurden.
- Ich las das Buch „Der Emotionscode“ von Bradley Nelson und lernte, mich selber kinesiologisch zu testen, um im Körper eingeschlossene Emotionen aufzulösen.
- Und schließlich machte ich eine Ausbildung für analytische Hypnose, um mich den **seelischen Ursachen** meiner gesundheitlichen Probleme zu stellen. Ich bin sicher, dass dies das fehlende Puzzlestück zur vollständigen Genesung war.

Die Borrelien wurden erst ganz zum Schluss behandelt. Zunächst musste das Milieu im Körper verändert werden, was den Borrelien und Viren die Lebensgrundlage bietet. In der natürlichen Therapie wird immer zunächst das Problem angegangen, was den Körper am meisten schwächt. Erst danach widmet man sich dem nächsten Problem, was dann dominant ist. Ich habe eins nach dem anderen beseitigt.

Ergebnis nach mittlerweile 8 Jahren

Ich habe meine Energie fast vollständig wieder zurück. Ich arbeite wieder, gehe aus, kann ohne es bereuen zu müssen feiern, vertrage Alkohol, geniesse meine Urlaube, habe Haus und Garten wieder im Griff und treibe Sport. Wenn eine Grippewelle umgeht, kann ich wieder richtig Fieber entwickeln und bin nach einer Woche auch wieder auf den Beinen. Borrelien und die ganzen Co-Infektionen finden sich nicht mehr bei mir. Ich bin immer noch dabei, regelmäßig zu entgiften, denn ich bin sicher dass die Gifte das Grundproblem der Erkrankung waren. Mein Ziel ist es, 100 Jahre alt zu werden und zwar vollkommen gesund und munter.

Mittlerweile habe ich meinen alten Job an den Nagel gehängt und widme mich komplett der Online-Gesundheitsberatung und –Hypnose, um anderen zu helfen, aus dieser scheinbar ausweglosen Situation heraus zu finden.

Kosten

Diese Therapie und die Diagnosen haben mich mehrere Tausend Euro gekostet, wobei natürlich auch viele Ausgaben dabei waren, die sich hinterher als sinnlos erwiesen haben. Hätte ich die guten Ansätze ganz zu Anfang gefunden, wäre es wesentlich weniger gewesen. Aber was soll man machen, unser krankes Gesundheitssystem ist nur auf die Bekämpfung der Symptome ausgerichtet und macht aus Borreliose-Kranken arbeitsunfähige Schwerbehinderte. Das lasse ich nicht mit mir machen. Ich habe mich am eigenen Schopf selbst aus diesem Sumpf heraus gezogen und andere können es auch. Ich hoffe, dieser Bericht kann dazu beitragen, anderen Mut zu verleihen.

Eine Bitte zum Schluss: Bitte schick mir keine eMails mit der Frage nach Ärzten. Ich kann diese Flut an Mails ehrenamtlich nicht mehr bewältigen. Ich halte mittlerweile Vorträge bei Online-Kongressen und mache auch hier darauf aufmerksam. Also melde Dich am Besten für meinen Newsletter an. Ansonsten steht Dir natürlich auch meine Online-Gesundheitsberatung zur Verfügung.

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: pixabay

Symptome der Schilddrüsenunterfunktion

Bei der Schilddrüsenunterfunktion wird zwischen Leit- und Begleitsymptomen unterschieden. Ist die Ursache der Unterfunktion eine Hashimoto, kann es laut Prof. Heufelder zu zusätzlichen Co-Erkrankungen kommen.

Leitsymptome der Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)

- Thermophilie (verringerte Körpertemperatur, Kältegefühl, Kälteüberempfindlichkeit)
- Bradykardie (Pulsverlangsamung, weniger als 60 Schläge pro Minute)

- Hypohidrose (vermindertes Schweißbildung)
- Müdigkeit, Erschöpfung
- Gewichtszunahme bei unverändertem Essverhalten
- Teigige, kühle und trockene Haut in Gesicht, an Händen und Füßen
- Glanzloses Haar
- Obstipation (Verstopfung)
- Hypercholesterinämie (zu hoher Cholesterinspiegel im Blut)
- Hypertriglyzeridämie (zu hoher Triglyceridspiegel im Blut)
- Myxödem (ödematöse Auftreibung der Unterhaut durch Einlagerung von Glykosaminoglykanen)
- Periphere Ödeme (Schwellung der Beine durch Wassereinlagerungen)

Begleitsymptome der Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)

- Anämie (Blutarmut)
- Alopecia diffusa (diffuser Haarausfall)
- Dyspnoe (Atemnot)
- Dysphonie (heisere Stimme)
- Hypakusis (Schwerhörigkeit)
- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Hyporeflexie (herabgesetzte Intensität eines oder mehrerer Reflexe)
- Hypoventilation (eingeschränkte Lungenbelüftung) und respiratorische Insuffizienz (Störung der äußeren Atmung)
- Karpaltunnelsyndrom – Nervenkompressionssyndrom der Hände
- Konzentrationsschwäche
- Menorrhagie – verstärkte und verlängerte Regelblutung
- Muskelkrämpfe, -steifigkeit
- Oligo- oder Amenorrhoe – seltene bis völlig ausbleibende Regelblutung
- Parästhesien (Missempfindungen)
- Rechts-, Linksherzdilatation (dauerhafte Ausweitung der Herzkammer) mit evtl. Hydroperikard (Ansammlung wässriger Flüssigkeit im Herzbeutelraum)
- Struma (Schilddrüsenvergrößerung)

- Schwerhörigkeit
- Vermehrtes Auftreten von Aborten (Fehlgeburten)
- Verminderte Libido (Geschlechtstrieb)
- Verwirrtheit
- Zerebelläre Ataxie (Störungen der Bewegungskoordination)

Häufige Co-Morbiditäten bei Hashimoto-Thyreoiditis[1]

- Erschöpfungssyndrom, Energielosigkeit, Antriebsmangel
- Dysthymie, Dysphorie, Angst-/Panikstörung
- Kognitive Dysfunktion, Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, Denkblockaden
- Myalgien, Arthralgien, sensorische Neuropathie
- Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl, Blähungen
- Gesteigerte Infektneigung, „Grippegefühl“,
- Subfebrile Temperaturen, „Entzündungsgefühl“
- Libidomangel, Schwitzen, Frieren
- Gewichtszunahme, Vermehrung der viszeralen Fettgewebsdepots
- Flüssigkeitseinlagerungen, „zyklische Ödeme“, Schwellungsneigung
- Allergische und entzündliche Hauterkrankungen (Dermatitis herpetiformis, Rosacea u.a.)
- Haarausfall (diffus oder umschrieben)
- Herzstolpern, Herzjagen, Herzpochen, Herz“flattern“
- Enge- und Beklemmungszustände beim Einatmen

---

[1] vgl. Heufelder, „Immunthyreoiditis Hashimoto – Ein Wegweiser für Ärzte und ihre Patienten“, Tab. 2, 2011

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: Instinktknipser @ Pixelio