

WISSENSWERTES ÜBER NATÜRLICHES SCHILDDRÜSENEXTRAKT (NDT) - AUCH FÜR DEN ARZT



WAS IST NATÜRLICHES SCHILDDRÜSENEXTRAKT (NDT)?

NDT steht für Natural Desiccated Thyroid und bezeichnet gefriergetrocknetes Schilddrüsenextrakt in der Regel vom Schwein, aber auch vom Rind, Pferd oder Schaf. Es besteht aus Siccata threoidea mit den hormonell wirksamen Bestandteilen T1, T2, T3, T4 und Calcitonin.

Die rezeptpflichtigen Produkte, die in Deutschland, Österreich und der Schweiz von Apotheken hergestellten oder aus den USA und Canada importiert werden, erhalten ihren Rohstoff i.d.R. von Lieferanten in den USA, die strengen NDA-Kontrollen unterliegen. Alle Chargen werden auf ihre Wirkstoffkombination im Labor überprüft. Eventuelle Schwankungen werden ausgeglichen, so dass die Wirkstoffmenge und -kombination immer einheitlich ist. Das Verhältnis von T3 zu T4 beträgt in der Regel 1:4.

Dies gilt nicht für frei verkäufliche Produkte mit Schilddrüsenextrakt vom Rind, bei denen die Wirkstoffmenge geringer und nicht kontrolliert ist. Das Extrakt vom Rind scheint für den menschlichen Körper auch nicht so gut bioverfügbar zu sein.

Der Wirkstoff wird mit Füllstoffen zu Kapseln oder Tabletten verarbeitet. Die einzelnen Produkte unterscheiden sich daher im Wesentlichen durch ihren Füllstoff. Tabletten sind meistens gut teilbar und insofern preiswerter, wenn man die Dosis über den Tag verteilt, was wegen des schnell abbaubaren T3 für viele vorteilhaft ist.

VERSCHREIBUNGSIONFORMATIONEN

Die Dosierung wird in der Regel in Grain angegeben. 1 Grain entspricht 64,8 mg und beinhaltet 38 mcg Thyroxin / Levothyroxin (T4) und 9 mcg Trijodthyronin / Liothyronin (T3).

Natürliches Schilddrüsenextrakt ist verschreibungspflichtig und wird von den Kassen bezahlt, wenn der Arzt es auf einem Kassenrezept verordnet und dabei die genaue Rezeptur angibt. Einige Ärzte tun dies seit Jahren erfolgreich, vor allem mit dem Produkt Thyreogland von der Klösterl Apotheke oder mit dem Produkt Thyroid von der Receptura Apotheke. Dabei muss die gesamte Zusammensetzung der Rezeptur

mit allen Füllstoffen, der Wirkstoffmenge und eigentlich auch mit der Dosierung auf dem Rezept aufgedruckt sein. Rezepturen werden für die Krankenkasse mit der allgemeinen PZN 09999011 abgerechnet.

- Beispiel für eine Verschreibung von der Klösterl Apotheke mit 50 µg, 100 Stk.: Thyreogland 50 µg□, Extr. gland. thyreoideae sicc. mit 50 µg T4, Reisstärke (Füllstoff) q. s.; m. f. caps. Nr. 100.
- Beispiel für eine Verschreibung von der Receptura Apotheke mit 1 Grain, 100 Stk.: Thyroid U.S.P., natürliches Schilddrüsenextrakt 64 mg (1 Grain), (Liothyronin 9 µg, Levothyroxin 38 µg), Olivenöl, 100 Cellulosekapseln.
- Ansonsten steht auf dem Privatrezept immer: (Produktname) (Stärke) (Anzahl). Also z.B. Thyroid Erfa 1 Grain, 100 Stück.

WER PROFITIERT BESONDERS VON NATÜRLICHEM SCHILDDRÜSENEXTRAKT?

T4/T3-UMWANDLUNGSSCHWÄCHE

Die Monotherapie mit einem rein T4-haltigen Produkt (z.B. L-Thyroxin) kann bei bestehender T4/T3-Umwandlungsschwäche zu einer Unterversorgung mit T3 führen. Dadurch kommt es trotz hoher Dosierung weiterhin zu Symptomen der Unterfunktion wie Übergewicht, niedriger Körpertemperatur, Haarausfall, depressiver Verstimmungen usw. Manche Patienten leiden sogar unter Angststörungen oder Panikattacken.

Eine Umwandlungsschwäche lässt sich bestimmen, indem man die freien Werte fT3 und fT4 mit einem [Schilddrüsenwerterechner](#) in % umrechnet. Liegt der fT3 um mehr als 5% unter dem fT4, besteht eine Konversionsstörung, dem Körper fehlt T3. Es gibt eine [ETA-Richtlinie](#), die in solchen Fällen dazu rät, die kombinierte T4/T3-Therapie zu erwägen. Auch eine [randomisierte Studie von Professor Derwahl](#) von den Berliner Sankt Hedwig-Kliniken kommt zu diesem Ergebnis. Dafür gibt es T4/T3-Kombipräparate. Der Arzt kann auch ergänzend zum L-Throxin das Produkt Thybon verschreiben oder eben auch NDT.

UNVERTRÄGLICHKEITEN

Bei Unverträglichkeiten gegen die synthetischen Hormone kommt es meist zu Magenproblemen oder / und Übelkeit. In solchen Fällen stellt natürliches Schilddrüsenextrakt eine sehr gut verträgliche Alternative dar. Die einzelnen NDT-Produkte unterscheiden sich durch ihre Füllstoffe, die i.d.R. gut dokumentiert sind, so dass jeder das passende Produkt gemäß seiner individuellen Verträglichkeit auswählen kann.

HISTORIE

Im Jahre 652 wurde natürliches Schilddrüsenextrakt in China erstmals dokumentiert.

In Deutschland verabreichte der Physiologe Moritz Schiff ab 1856 Schilddrüsenextrakt vom Schaf an Menschen mit durchschlagendem Erfolg. Seit 1892 wurde tierisches Schilddrüsenextrakt auch von

anderen Ärzten erfolgreich zur Behandlung einer Hypothyreose eingesetzt. Es wurde in den 1970er Jahren nach und nach von synthetischen Hormonen ersetzt, ohne jedoch komplett verdrängt zu werden. Vor allem in den USA wird es seit 150 Jahren eingesetzt und erfreut sich wachsender Beliebtheit auch bei bekannten Patienten wie z.B. Hillary Clinton.

STUDIEN

Studien belegen die außerordentlich gute Verträglichkeit von NDT und die positiven Auswirkungen auf das Körpergewicht, wie z.B. die [Vergleichsstudie von Armour vs. T4 von der University of Miami/USA](#) oder die [Vergleichsstudie vom National Military Medical Center in Maryland/USA](#).

WO ERHÄLT MAN NDT?

Verschreibungspflichtiges, natürliches Schilddrüsenextrakt wird entweder von Compounding Pharmacies vor Ort hergestellt und kann über diese bezogen werden oder kann über internationale Apotheken bestellt werden. Für beide benötigt man ein ganz normales, in der EU gültiges Rezept.

APOTHEKENREZEPTUREN VON COMPOUNDING PHARMACIES

Thyroid von der [Receptura Apotheke Frankfurt](#):

Dosierungen: ¼ Grain, ½ Grain, 1 Grain, 2 Grain, 3 Grain, 4 Grain

Packungsgrößen: 60 und 100 Stk. in Ölkapseln

Füllstoffe: Olivenöl

Rezeptinformationen für die Kostenübernahme durch die Krankenkasse (Beispiel für 1 Grain und 100 Stück): Thyroid U.S.P., natürliches Schilddrüsenextrakt 64 mg (1 Grain), (Liothyronin 9 µg, Levothyroxin 38 µg), Olivenöl, 100 Cellulosekapseln

Thyreogland von der [Klösterl Apotheke München](#):

Dosierungen: Angebotene Defekture-Stärken (entspricht dem natürlichen Gehalt an Levothyroxin in µg): 5/ 10/ 15/ 20/ 25/ 30/ 40/ 50/ 60/ 70/ 75/ 80/ 100

Packungsgrößen: 50 oder 100 Stk. in Kapseln

Füllstoffe: Reisstärke

Rezeptinformationen für die Kostenübernahme durch die Krankenkasse (Beispiel für 50 µg und 100 Stück): Thyreogland 50 µg, Extr. gland. thyreoideae sicc. mit 50 µg T4 , Reisstärke (Füllstoff) q. s.; m. f. caps. Nr. 100

Thyroid von der [Weltapotheke Wien](#):

Dosierungen: Kapseln sind in 1/8, 1/4, 1/2, 3/4, 1, 1 1/2, 2 und 2 1/2 Grain erhältlich

Lozenges sind in 1, 2 und 4 Grain erhältlich

Packungsgrößen: 50, 100 und 200 Stk. in Kapseln oder Lozenges

Füllstoffe: Kakaobutter

Thyreoidum von [De NatuurApotheek / NL](#)

Dosierungen: 15 mg (ca.1/4 Grain), 30 mg (ca. ½ Grain), 60 mg (ca. 1 Grain), 120 mg (ca. 2 Grain)

Packungsgrößen: 100 Stk. in Tabletten oder Kapseln

Füllstoffe: Der Füllstoff für die Kapseln ist nur pflanzliche Zellulose. Die Füllstoffe für die Tablette sind pflanzliche Zellulose, pflanzliche Magnesiumstearat, Kartoffelmehl und pflanzliche Siliciumdioxide.

VERSCHREIBUNGSPFLICHTIGE STANDARDPRODUKTE

Thyroid von [Erfa Canada 2012 Inc.:](#)

Dosierungen: 30mg (ca. 1/2 Grain), 60mg (ca. 1 Grain), 125mg (ca. 2 Grain)

Packungsgrößen: 100 oder 500 Stk. in Tabletten

Füllstoffe: Desiccated thyroid derived from porcine thyroid glands containing lactose. Nonmedicinal ingredients: cornstarch, magnesium stearate, sugar and talc. Gluten-, paraben-, sulfite- and tartrazine-free.

WP Thyroid von [RLC Labs, USA:](#) **hat derzeit Lieferprobleme**

Dosierungen: 16,25mg (¼ Grain), 32,5mg (½ Grain), 48,75mg (¾ Grain), 65mg (1 Grain), 81,25mg (1 ¼ Grain), 97,5mg (1 ½ Grain), 113mg (1 ¾ Grain), 130mg (2 Grain), 146,25 (2 ¼ Grain), 162,5mg (2 ½ Grain), 195mg (3 Grain)

Packungsgrößen: 30, 60, 90, 100, 1.000 Stk. in Tabletten

Füllstoffe: Inulin, Medium Chain Triglycerides, Lactose Monohydrate

Nature-Throid von [RLC Labs, USA:](#)

Dosierungen: 16,25mg (¼ Grain), 32,5mg (½ Grain), 48,75mg (¾ Grain), 65mg (1 Grain), 81,25mg (1 ¼ Grain), 97,5mg (1 ½ Grain), 113mg (1 ¾ Grain), 130mg (2 Grain), 146,25 (2 ¼ Grain), 162,5mg (2 ½ Grain), 195mg (3 Grain), 260mg (4 Grain), 325mg (5 Grain)

Packungsgrößen: 30, 60, 90, 100, 1.000 Stk. in Tabletten

Füllstoffe: Colloidal Silicon Dioxide, Dicalcium Phosphate, Lactose Monohydrate, Magnesium Stearate, Microcrystalline Cellulose, Croscarmellose Sodium, Stearic Acid, Opadry II 85F19316 Clear

NP Thyroid von [Acella Pharmaceuticals, USA:](#)

Dosierungen: 30mg (ca. 1/2 Grain), 60mg (ca. 1 Grain), 90mg (ca. 1 ½ Grain)

Packungsgrößen: 100 Stk.

Füllstoffe: Calcium stearate, dextrose (agglom-erated) and mineral oil

Armour Thyroid von Allergan:

Dosierungen: 15mg (ca. 1/4 Grain), 30 mg (ca. 1/2 Grain), 60 mg (ca. 1 Grain), 90 mg (ca. 1 1/2 Grain), 120 mg (ca. 2 Grain), 180 mg (ca. 3 Grain), 240 mg (ca. 4 Grain), 300 mg (ca. 5 Grain)

Packungsgrößen: 100 Stk.

Füllstoffe: Calcium stearate, dextrose, microcrystalline cellulose, sodium starch glycolate and opadry white.

WELCHE CO-FAKTOREN SIND ZU BEACHTEN?

Für die Umstellung auf NDT sind drei Dinge zwingend erforderlich:

- **Eisen:** Ein einigermaßen guter Eisenspiegel, gemessen am Eisen- und Ferritinwert.
- **Nebennieren:** Gut funktionierende oder gut eingestellte Nebennieren. Bei Verdacht auf Nebennierenschwäche kann ein [Speicheltest im Tagesprofil](#) Klarheit verschaffen.
- **RT3 (reverses T3):** Der rT3 darf nicht zu hoch sein. Nach Dr. Kent Holdorf sollte das Verhältnis von fT3 zu rT3 mindestens 20:1 oder höher liegen. Beide Werte sollten aus derselben Blutentnahme bestimmt werden. Der Test wird bei Bedarf (z.B. bei bestehender Konversionsstörung) von [ganzimmun](#) gemacht.
- **Vitamin D:** Vitamin D moduliert in seiner aktiven Form (1,25-dihydroxyvitamin D(3)) das Immunsystem. Zahlreiche epidemiologische Studien zeigen den Zusammenhang zwischen niedrigem Vitamin-D-Level und Autoimmunerkrankungen.
- **Jod:** Jodmangel liegt sehr oft bei Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion vor. Es ist zwar nicht zwingend für die Einführung von NDT erforderlich, kann die Eigenproduktion der Schilddrüse aber wieder in Gang bringen. Wichtig dabei ist es jedoch, erst die SD-Antikörper zu senken. Weitere Infos gibt es [hier](#).

UMSTELLUNG

Mit gut eingestellten Nebennieren, ausreichend hohem Eisenwert und niedrigem rT3 kann es los gehen.

NDT enthält einen relativ hohen T3-Gehalt, mit dem sich die Meisten sehr gut fühlen. Dieser führt jedoch zu einem supprimierten TSH-Wert von unter 0,1. Im Gegensatz zur T4-Monotherapie mit Levothyroxin kann man die Schilddrüsenproduktion daher mit NDT nicht ergänzen, sondern ersetzt sie weitestgehend. Dies ist insbesondere zu Anfang der Therapie der Fall, wenn sich Schilddrüse und Nebennieren langsam aus einem potentiellen T3-Mangelzustand erholen.

Insofern landen die meisten Erwachsenen bei einer Zieldosis von 3 oder 3,5 Grain, unabhängig von ihrer vorherigen Levothyroxindosis oder der Größe ihrer Schilddrüse.

Für die Umstellung haben sich laut Patientenberichten zwei Methoden bewährt:

- T4/Levothyroxin sukzessive durch NDT ersetzen
- T4/Levothyroxin komplett absetzen und NDT langsam einschleichen.

NDT sollte aufgrund des hohen T3-Gehalts immer eingeschlichen werden. Kleine Steigerungs Dosen von

$\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Grain alle paar Tage haben sich dabei bewährt. Man ersetzt in der Regel 25 mcg Levothyroxin durch $\frac{1}{4}$ Grain NDT. Die Steigerung kann über die [Basaltemperatur](#) und die klinische Symptomatik kontrolliert werden. Anfängliches Herzrasen oder Kurzatmigkeit sollten 2-3 Tage nach einer jeweiligen Steigerung verschwunden sein, dann kann bei Bedarf weiter gesteigert werden.

Hierfür ist es sinnvoll, eine kleinere Dosierung von $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Grain zum Steigern zur Verfügung zu haben und eine größere Dosierung von 1 Grain oder mehr für größere Einnahmedosen. Der Patient gewinnt bei der Einstellung oft ein gutes Gefühl für seinen Körper und dessen Symptome.

Nach 2 Wochen lässt die Wirkung von vorher genommenem Levothyroxin deutlich nach und der Patient gerät dann häufig in eine starke Unterfunktion. Hier ist es wichtig zeitnah nachzuregulieren.

Die Einnahme passt sich eher der menschlichen Hormonproduktion an. NDT nimmt man aufgrund des hohen T3-Anteils i. d. R. mehrmals täglich, meistens morgens nach dem Aufstehen und mittags. Bei Schlafproblemen kann eine zusätzliche Einnahme am Abend oder zur Nacht hilfreich sein. Bei Nebennierenschwäche kann man die Cortisolproduktion nachts ca. 4 Stunden vor der üblichen Aufwachzeit mit einer zusätzlichen Dosis unterstützen.

Laut Patientenberichten kann NDT unabhängig vom Essen genommen werden, viele nehmen es auch zum Essen. In Tablettenform kann man es zerkauen, lutschen oder schlucken.

Zu Kaffee, Eisen, Antibiotika, Calcium und Östrogenen sollte ein deutlicher Abstand von ca. einer Stunde eingehalten werden

Etwa 4 Wochen nach Erreichen der Zieldosis sollten neue Laborwerte bestimmt werden. Aufgrund des T3-Anteils sollten man 12 Stunden vor der Blutentnahme keine SD-Hormone einnehmen. Da der TSH-Wert im Tagesablauf schwankt, sollten Schilddrüsenwerte morgens bestimmt werden.

ANFANGSPROBLEME

Wir lesen in unserer Selbsthilfegruppe sehr oft, dass sich jemand direkt nach der Umstellung hervorragend fühlt und nach 2 Wochen in eine starke Unterfunktion rutscht. In diesem Fall ist es sehr wichtig, gut nachzuregulieren.

Nicht selten hat die T4-Monotherapie bei bestehender Konversionsstörung zu einem hohen rT3 geführt. In diesem Fall kann es ab einer Dosis von ca. 1 Grain zu Pooling kommen. Dabei kann das T3 nicht an den Rezeptor andocken, da dieser durch rT3 blockiert wird. Das T3 verbleibt im Blut und kann die Zelle nicht erreichen. Der Patient hat Symptome der Überfunktion und Unterfunktion. Man erkennt Pooling an einem fT3, der unter NDT prozentual um mehr als 30% über dem fT4 liegt. Gegen Pooling hat sich zum Abbau von rT3 die [T3-only-Methode](#) bewährt.

Ansonsten ist es gut, die Co-Faktoren zu berücksichtigen. Das Auffüllen von Eisen über die Ernährung, über Nahrungsergänzungsmittel oder auch Eiseninfusionen (z.B. beim Eisenzentrum) kann die Aufnahme von NDT sehr unterstützen. Für die Behandlung einer Nebennierenschwäche habe ich in diesem Artikel einige Tipps aufgelistet: <http://www.natuerliche-therapie.de/hashimoto-7-schritte/>.

ZIEL

Die meisten Patienten fühlen sich mit einem fT4 um 50% am Besten, manchmal auch schon mit 40 - 45%. Der fT3 liegt dann aufgrund des hohen T3-Gehalts des NDT bei bis zu 80%, der TSH ist supprimiert und liegt oft bei unter 0,1. Diese Werte sind für die Meisten perfekt. Eine T4-Wertebeschönigung durch zusätzliches Levothyroxin ist nicht notwendig und würde zu einer vermehrten Umwandlung in rT3 führen.

Das Ziel einer Hormonsubstitution sollte immer auch die Remission des Organs sein. NDT kann dabei helfen, die Schilddrüse und indirekt auch die Nebennieren in einen Zustand zu versetzen, in dem sie sich von vorausgegangen Mangelsituationen erholen können. Wichtig bei Hashimoto Thyreoiditis ist das Senken der Antikörper. Dies kann man oft schon durch die totale Glutenabstinenz sowie die Einnahme von Selen erreichen. Bewährt hat sich die Autoimmun-Paleo-Diät. Durch diese Maßnahmen kann der Autoimmunprozess nicht selten gestoppt werden. Die Therapie mit NDT ist eine gute Grundlage, um die eigentlichen Ursachen zu ermitteln und zu beheben. Diese liegen oft in Nährstoffmängeln (Jod!) und versteckten Viruserkrankungen wie reaktiviertem Epstein Barr Virus oder Rotaviren.

Auch wenn die Umstellung manchmal nicht einfach ist, sie lohnt sich. Es gibt fast keine Unverträglichkeiten und bei den meisten Patienten verläuft eine Hashimoto oder Schilddrüsenunterfunktion durch eine gute Einstellung mit NDT weitestgehend symptomfrei.



Dieser Artikel ist auch als [PDF-Download](#) abrufbar und darf gerne weiter gegeben werden.

BUCHEMPFEHLUNGEN & QUELLEN

[Hashimoto im Griff - Endlich beschwerdefrei mit der richtigen Behandlung](#) von Isabella Wentz

[Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln: Wenn Sie sich trotz normaler Blutwerte schlecht fühlen. Die 22 Muster der Schilddrüsenunterfunktion](#) von Datis Kharrazian

[Für Die Schilddrüse - gegen Den Starrsinn. Stop the Thyroid Madness!](#) von Janie A. Bowthorpe

[Vitamin D: modulator of the immune system](#), Baeke F., Takiishi T., Korf H., Gysemans C., Mathieu C., pubmed 2010

[Iron Deficiency Anemia Reduces Thyroid Peroxidase Activity in Rats](#), Sonja Y. Hess, Michael B. Zimmermann, Myrtha Arnold, Wolfgang Langhans, and Richard F. Hurrell, Laboratory for Human Nutrition, Zürich, 2002

HINTERGRUND

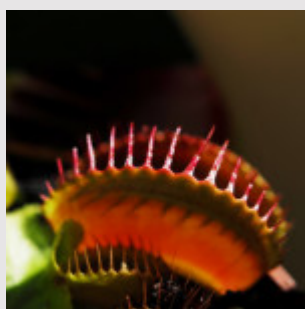
Seit 2014 leite ich mit anderen zusammen eine Selbsthilfegruppe für natürliches Schilddrüsenextrakt bei Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion. Wir haben tausende von Menschen dabei begleitet, unter ärztlicher Kontrolle auf NDT umzustellen und von ihren Erfahrungen gelernt. Auch Ärzte und Heilpraktiker sind Mitglied in unserer Gruppe und schätzen den Erfahrungsaustausch. Die Gruppe zählt derzeit über 9.400 Mitglieder. Wir stehen in engem Kontakt zur adäquaten NDT-Gruppe von Janie Bowthorpe in den USA und zu den Jodgruppen von Kyra Hoffmann in Deutschland und Lynne Farrow in

den USA. Neueste Studien zum Thema NDT von Pubmed u.a. Quellen werden regelmäßig in der Gruppe gepostet und diskutiert. Ich selbst bin auch von Hashimoto betroffen, nehme NDT und biete eine Gesundheitsberatung für begleitende Maßnahmen an. Wir erleben es immer wieder, dass Ärzte offen für einen Versuch mit NDT sind, ihre Patienten jedoch um mehr Informationen bitten. Dieser Text soll ein wenig dazu beitragen.

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: Garoch @ Pixabay

HASHIMOTO THYREOIDITIS - 7 GANZHEITLICHE SCHRITTE AUS DER AUTOIMMUNFALLE



Die Hashimoto Thyreoiditis ist eine Autoimmunkrankheit, bei der das Immunsystem fehlgeleitet wird und körpereigenes Gewebe angreift. Oft dauert es Jahre, bis sie überhaupt diagnostiziert wird. Zunächst setzt sich die Schilddrüse gegen den Autoimmunprozess zur Wehr, wodurch man am Anfang der Krankheit manchmal 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.

L-THYROXIN - WUNDERPILLE FÜR ALLE PROBLEME?

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.

Der Patient wird mit einem L-Thyroxin-Präparat und der Aussage nach Hause geschickt, damit wären alle Probleme behoben. Zunächst geht es ihm mit diesem Medikament i.d.R. auch deutlich besser, vor allem dann, wenn er vorher wegen nicht erkannter Hypothyreose jahrelang in der Unterfunktion war. Aber viele fühlen sich doch nie mehr so wie vor der Erkrankung und die Symptome der Unterfunktion nehmen im Laufe der Zeit wieder zu. Bei einigen kommen leichte, mittlere oder auch unerträgliche Nebenwirkungen von L-Thyroxin hinzu. Oft beginnt nun eine unerfreuliche Suche nach den Ursachen. Denn der Großteil der Ärzte beharrt auf dem Standpunkt, dass weiter bestehende Probleme der Unterfunktion unter Substitution mit L-Thyroxin nicht von der Schilddrüse kämen. Maßgeblich sind dabei pathologische Laborwerte. Symptome wie Gewichtszunahme, Mattigkeit, Frieren, Haarausfall und Depression werden ohne Hormongabe eindeutig der Unterfunktion zugeschrieben. Nimmt ein Patient jedoch L-Thyroxin und sehen die Laborwerte auf den ersten Blick „normal“ aus, werden die Symptome trotz diagnostizierter Hashimoto-Erkrankung anderen Ursachen zugeschrieben. Die Beschwerden werden allenfalls symptomatisch behandelt, die Ursache wird nicht selten psychosomatisch gesucht.

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.

SIEBEN HEILENDE SCHRITTE, DIE DIR DIE SCHULMEDIZIN NICHT VERRÄT

1. DIE WURZEL DES PROBLEMS ANPACKEN: ERREGER & PARASITEN ELIMINIEREN

Der Darm ist Sitz des Immunsystems und Hashimoto ist eine Autoimmunerkrankung. Also starten wir dort, wo alles begann: bei den Ursachen der Autoimmunkrankheit.

Durch Medikamente wie z.B. Antibiotika, durch falsche Ernährung, Stress oder Erreger wie Darmparasiten, Pilze, Viren und Bakterien kann die Besiedelung der Darmschleimhaut mit Bakterien in ein Ungleichgewicht geraten. So können notwendige Aufgaben nicht richtig erledigt werden, Eindringlinge verbreiten sich ungehindert und führen zu Entzündungen. Experten behaupten, 95% der Menschen hätten **Würmer**, wobei bei weitem nicht alle als Freund kommen. Auch z.B. der **Epstein Barr Virus** und die chronische **Borreliose** können nach Meinung von Experten viele chronische Erkrankungen und auch die Hashimoto auslösen. Viele Menschen können wunderbar damit leben, aber ist das System einmal geschwächt, müssen auch diese Baustellen bearbeitet werden.

Die Schulmedizin tut sich schwer damit, diese Parasiten und Erreger zu diagnostizieren. Viele Tests sind falsch negativ, andere können es gar nicht erst darstellen. Hier hat sich bei mir die **IST-Diagnostik nach Dr. Fonk** bewährt. Sie ermittelt den Zustand der einzelnen Organe, durch welche Belastungen der Körper am meisten geschwächt ist und mit welchen Mitteln er in ein gesundes Gleichgewicht gebracht wird, so dass seine Selbstheilungskräfte wieder funktionieren.

2. DAS FEHLGELEITETE IMMUNSYSTEM BERUHIGEN: MAGEN UND DARM SANIEREN

Durch diese oben genannten Entzündungen wird die Darmschleimhaut durchlässig, ein **Leaky Gut** entsteht. Nährstoffe, Toxine, Stoffwechselprodukte und Bakterien können dann über die geschädigte Darmschleimhaut direkt in den Organismus wandern und dort Beschwerden verschiedenster Art hervorrufen. In der Folge kommt es oft zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Ist die Darmwand durchlässig können Schilddrüsentabletten und Nährstoffe nicht richtig verwertet werden.

Es gibt gute, natürliche Möglichkeiten, eine geschädigte Darmflora wieder aufzubauen. Ich schwöre dabei auf [Klinoptilolith-Zeolith](#) und auf [Flohsamenschalenpulver](#) zur Förderung der körpereigenen Reinigung und Entgiftung des Darms. Ein Probiotikum kann dafür sorgen, dass gute Darmbakterien wieder die Oberhand gewinnen. Durch die Bestimmung der Darmflora kann der Arzt das richtige Probiotikum auswählen. Eine Darmsanierung ist erstaunlich einfach, wenn man die krank machenden Lebensmittel weg lässt.

Auch **fehlende Magensäure** ist ein weitverbreitetes Phänomen bei Hashimoto-Erkrankten und kann zu Nährstoffmängeln führen. Man erkennt einen Magensäuremangel an der Rotfärbung des Urins nach dem Genuss von Roter Beete. Dies sollte man am Besten mit einem naturheilkundlichen Arzt besprechen, oft sind Kräuterbitter oder [Betaine HCl mit Pepsin](#) die Mittel der Wahl.

3. DIE AUTOIMMUNREAKTION STOPPEN: ERNÄHRUNG UMSTELLEN

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 und verantwortlich für hohe Schilddrüsenantikörper sein.

Als außergewöhnlich verträglich haben sich dabei die Ernährungsform der **Paläo-Diät**, bzw. ihre Abwandlung, die Autoimmun-Paleo-Diät (AIP) erwiesen. Bei der Paläo-Diät geht man davon aus, dass sich das menschliche Verdauungssystem seit der Altsteinzeit nicht signifikant verändert hat. Der Mensch sammelte damals Gemüse, Obst, Kräuter, Pilze, Nüsse, Esskastanien und Honig. Außerdem jagte er gelegentlich Fleisch oder Fisch und sammelte Meeresfrüchte sowie Eier. Getreide baute er nicht an und milchgebende Haustiere kannte er auch nicht. Alle Zucker, Getreide- und Kuhmilchprodukte, industriell verarbeiteten Nahrungsmittel, Konservierungsmittel, Farbstoffe, Süßstoffe, Geschmacksverstärker, künstliche Zusätze, Softdrinks und Alkohol sind demnach vom Ernährungsplan zu streichen. Wichtig ist, dass die Lebensmittel möglichst naturbelassen sind, keine Pestizide und keine Antibiotika enthalten. Es geht bei Paleo aber nicht um eine Fleischschlacht. Gemüse sollten hier am stärksten vertreten sein, gefolgt von Fisch und Fleisch und nur ein wenig Obst, damit der Körper nicht übersäuert und der Zuckerstoffwechsel nicht zu stark angeregt wird.

Die **Autoimmun-Paleo-Diät** schränkt die erlaubten Lebensmittel noch einmal auf die ein, die von

Menschen mit einer beliebigen Autoimmunerkrankung vertragen werden. Zeitweise verboten sind dann zusätzlich vor allem Pseudogetreide, Nachtschattengewächse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Pilze.

Eine wundervolle Erfindung für Gemüse- und Salatmuffel sind grüne Smoothies, die uns mit einer hohen Ausbeute pflanzlicher Nährstoffe versorgen. Nutze diese Möglichkeit, denn ganz nebenbei kannst Du dadurch auch wunderbar entgiften.

Damit die Gifte den Körper auch verlassen können, gewöhne Dir an, täglich eine größere Menge Quellwasser ohne Kohlensäure zu trinken. Und damit Du Dich damit nicht weiter vergiftest, achte darauf, dass es frei von Fluoriden ist.

Eine entsprechende, auf das System abgestimmte Diät, erhöht die Lebensqualität in der Regel so nachhaltig, dass man nach einiger Zeit gerne auf die verbotenen Lebensmittel verzichtet.

DIE FOLGEN BEHEBEN:

4. NÄHRSTOFFMÄNGEL BESEITIGEN

Durch Parasiten, einen kranken Darm und fehlende Magensäure 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.

Sind Magen und Darm saniert, kann ein **Auffüllen der** nachweislich verminderten **Vitaminspeicher** zu deutlich mehr Wohlbefinden führen. Die Spurenelemente Eisen, Jod und Selen sind hier an erster Stelle zu nennen, aber auch die Werte für Vitamin D, Vitamin B12, Vitamin B6, Vitamin A, Zink, Mangan und Magnesium sollten regelmäßig kontrolliert und ggf. aufgefüllt werden. Der Hausarzt oder Endokrinologe kann die entsprechenden Laboruntersuchungen in die Weg leiten:

Eisen ist das am meisten benötigte Spurenelement im Körper. Es transportiert Sauerstoff im Blut und ist bei der Schilddrüsenhormonsynthese wichtig für das eisenabhängige Enzym Thyreoperoxidase (TPO) . Durch Magen- oder Darmerkrankungen kann die Aufnahme von Eisen vermindert sein. Experten raten bei erkennbaren Symptomen einen Ferritin von über 100 anzustreben, Frauen mit Menstruation sogar über 130. Mehr dazu [hier](#).

Selen ist ein Bestandteil lebenswichtiger Enzyme im menschlichen Organismus. Dazu gehören die Glutathion-Peroxidase und die Superoxiddismutase, die beide zum antioxidativen Schutz der Zellen beitragen. Selen ist außerdem Co-Faktor des Enzyms 5'-Deiodase, dessen wesentliche Funktion die Konversion von T4 zu T3 ist. Ein Selenmangel kann zu einer Konversionsstörung und zu einer Schädigung der Schilddrüsenzellen führen. Der Selenwert sollte im Vollblut bei 93 - 157 mcg/l liegen.

Jod ist leider in den vergangenen 65 Jahren in Verruf geraten. Dabei ist Jod ein essentieller Bestandteil der Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T3) und Tetrajodthyronin (Thyroxin, T4), zur deren Produktion der Körper Jod benötigt. Täglich wird Jod in mcg-Mengen für die Schilddrüse und in mg-Mengen für die Brustdrüsen und andere Gewebe benötigt! In Abwesenheit von Jod können Brom und Flouride an den Rezeptoren andocken. Nimmt man dann Jod zu sich, löst Jod diese Gifte und es kann zu heftigen Entgiftungsreaktionen kommen. Gerade diese starken Entgiftungsreaktionen werden oft versehentlich mit einer Jodunverträglichkeit verwechselt! Dabei sind sie in Wirklichkeit ein Zeichen für einen jahrelang

bestehenden Jodmangel. Daran kann auch die Zwangsjodierung nichts ändern, denn immer noch haben sehr viele Menschen aufgrund ausgelaugter Böden einen massiven Jodmangel. Seit 2007 gibt es ausgehend von den USA in der Wissenschaft ein Umdenken bezüglich Jod. Wird es bei Hashimoto-Patienten mit Selen kombiniert, schadet es der Schilddrüse nicht sondern kann auch hier seine heilenden und regulierenden Kräfte entfalten. In den deutschen Arztpraxen hält dieses Thema jedoch nur zögerlich Einzug. Es gibt aber auch in Deutschland mittlerweile einige Jodtherapeuten, die einem beim Auffüllen und Ausleiten der Gifte helfen. Jod wird am Besten durch einen Jod-Belastungstest im 24-Stunden-Urin bestimmt. Mehr dazu [hier](#).

Vitamin D blockiert Entzündungsbotenstoffe, kann das Krebsrisiko senken, die Knochen stärken und vor Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse schützen. Es sollte nach Ansicht von Experten bei allen entzündlichen und autoimmunen Erkrankungen genommen werden. Vitamin D und **Vitamin A** benötigen sich an ihren Rezeptoren gegenseitig. Vitamin D fördert die Calciumaufnahme im Darm. Ohne **Vitamin K** kann Calcium nicht an den Knochen binden. Der 25-OH-Vitamin-D3-Spiegel sollte bei 80 - 150 nmol/l liegen!

Magnesium ist wichtig für die Energieproduktion, Muskeln und Nerven sowie die Reinigung von Umweltgiften. Liegt ein Magnesiummangel vor, kann es zu Muskelkrämpfen und -zucken, Herzrhythmusstörungen, hohem Ruhepuls, Herzrasen, Schweißausbrüchen und Bluthochdruck kommen. Der Magnesiumwert sollte im Vollblut (31 - 38 mg/l) oder Heparinblut (intrazellulär: 1,75 - 2,2 mmol/l) betragen.

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion kann es aufgrund von zu wenig Magensäure zu einem **Vitamin-B12**- und Folsäuremangel und infolgedessen zu einer Anämie kommen. Ein Vitamin B12-Mangel führt zu Stoffwechseldefiziten, Nervenschäden und psychischen Symptomen. Eine Vitamin-B12-Substitution sollte nach Ansicht von Experten durch **Folsäure** und **Biotin** ergänzt oder in einem **Vitamin B-Komplex** kombiniert werden, denn B-Vitamine benötigen sich gegenseitig.

Viele Menschen mit Hashimoto leider außerdem und oft unerkannt an der Stoffwechselstörung **HPU**, die zu einem Mangel an **Vitamin B6**, **Zink** und manchmal auch **Mangan** führt, der nicht im Blut erkennbar ist. Bei nachgewiesener HPU im **Urintest** müssen diese Nährstoffe ein Leben lang substituiert werden.

Der Schlafbeere (indisch **Ashwagandha**) wird nachgesagt, sie könne Energie geben und Erschöpfung nehmen, Nerven und Hormone ausgleichen, Herz und Schlaf unterstützen sowie aphrodisierend, blutreinigend und verjüngend wirken. Sie soll auch die T4-Produktion der Schilddrüsen unterstützen. Aber Vorsicht bei bestehender Autoimmunreaktion, sie regt das Immunsystem an.

Koreanischer Ginseng kann dabei helfen, Stoffwechsel- und Organfunktionen auszugleichen, gesunde T3- und T4-Level zu unterstützen und reverses-T3 zu reduzieren, was in zu großen Mengen die T3-Rezeptoren blockieren kann.

Guggul (indische Myrrhe) kann reinigend und verjüngend wirken. Es soll die weißen Blutkörperchen vermehren, desinfizierend auf Körperausscheidungen wirken, Lungen, Haut und Schleimhäute reinigen und wird vor allem bei chronischen Beschwerden eingesetzt. Ihn wird nachgesagt die Menstruation zu regulieren, Fettgewebe, Toxine sowie Geschwulstbildungen zu reduzieren und die Geweberegeneration zu katalysieren, vor allem die des Nervengewebes. Es wird gegen Rheuma und Übergewicht eingesetzt,

soll eine senkende Wirkung auf erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte haben und die Konversion der Schilddrüsenhormone T4 in T3 unterstützen.

Es gibt mittlerweile auch ein paar sehr gute, hochdosierte [Multivitaminpräparate](#) mit natürlichen Rohstoffen, die einem die Arbeit der Vitaminzusammenstellung erleichtern.

Nährstoffmängel sollten durch einen Arzt im Rahmen eines Nährstoffprofils im Blut oder Urin festgestellt werden. Zur Einnahme von Ashagandha, Ginseng und Guggul kann ein TCM-Therapeut weiter helfen.

5. HORMONELLE EINSTELLUNG DER SCHILDDRÜSE OPTIMIEREN

Viele Patienten vertrauen bei der Auswahl und Interpretation ihrer Laborwerte auf ihren Arzt. Dabei werden oft nur die einzelnen Werte für sich betrachtet. Aber vor allem das Verhältnis der Laborwerte zueinander spricht manchmal Bände, wird jedoch viel zu oft nicht berücksichtigt.

In dieser Situation kann man den Betroffenen nur raten, das Heft selbst in die Hand zu nehmen. Jeder Patient hat ein Recht auf seine [Laborwerte](#). Mach Dich mit der Interpretation dieser Werte vertraut, wichtig sind vor allem die folgenden:

- **Schilddrüsenstimulierendes Hormon (TSH):** Referenzbereich mit Hormonsubstitution (seit 2005): 0,5 - 2,0 mU/l
- **Freies Thyroxin (fT4):** Referenzbereich: 0,9 - 1,8 ng/dl (Nanogramm pro Deziliter)
- **Freies Trijodthyronin (fT3):** Referenzbereich: 3,0 - 4,5 pg/ml (Pikogramm pro Milliliter),
- **Reverses T3 (rT3):** Referenzbereich: 90 - 350 pg/ml (dazu später mehr)
- **Schilddrüsenantikörper:**
 - **TPO-Antikörper** (TPO-AK, MAK) Referenzbereich: <35 lu/ml
 - **Thyreoglobulin-Antikörper** (Tg-AK, TAK) Referenzbereich: <100 U/ml
 - **TSH-Rezeptor-Antikörper** (TSH-AK, TRAK) Referenzbereich: <1

Dann rechne die freien Werte mit einem [Prozentrechner](#) in relative Werte um, sie sollten mindestens bei 50% liegen. Dies allein bietet schon viel Raum für Interpretationen. Denn viele Patienten stellen nun überrascht fest, dass sie jahrelang in einer **Unterfunktion** waren, die durch Steigerung der Hormone in Abstimmung mit dem Arzt leicht zu beheben wäre.

Auch eine mögliche **Umwandlungsschwäche** kann so aufgedeckt werden. Dabei kann das in L-Thyroxin enthaltene Hormon T4 nicht ausreichend in das aktive Hormon T3 umgewandelt werden. Eine Umwandlungsschwäche erkennt man daran, dass der fT3 dem fT4 um 5% oder mehr hinterher hinkt. Hier hilft es, zusätzliches T3 z.B. in Form von Thybon in die Hormonsubstitution mit aufzunehmen oder ganz auf natürliche Hormone umzusteigen, die alle Hormone beinhalten, die der Körper benötigt.

Auch sehr hohe **Schilddrüsenantikörper** sind ein Hinweis für Handlungsbedarf, dem man mit der richtigen Ernährung entgegen wirken kann. Experten wie Prof. Heufelder raten zudem dazu, Selen gegen hohe Schilddrüsenantikörper zu nehmen. Es gibt drei verschiedene Antikörperarten, wobei die Krankenkasse immer nur den Test von zweien bezahlt. Sorge dafür, dass bei der nächsten Blutuntersuchung auch mal die anderen Antikörper bestimmt werden.

Allerdings gibt es auch immer wieder **Unverträglichkeiten** der synthetischen Hormone. Die Liste der Nebenwirkungen ist lang und es gibt Patienten, die mit so schlimmen Magenbeschwerden, Übelkeit oder Panikattacken auf L-Thyroxin reagieren, dass sie es bisweilen vorziehen, keine Hormone zu sich zu nehmen und die bekannten Risiken der Unterfunktion notgedrungen in Kauf nehmen. Dafür gibt es Gott sei Dank natürliche Alternativen, die sog. Schweinehormone, die in der Regel sehr gut vertragen werden. Sie bestehen aus einem geschmacksneutralen Pulver mit gefriergetrocknetem Schilddrüsenextrakt vom Schwein oder Rind.

Es gibt eine Reihe von Standardprodukten mit **natürlichem Schilddrüsenextrakt**, die heute von einer wachsenden Anzahl von Hashimoto-Patienten bezogen werden. Zu den bekanntesten Standardprodukten gehören Armour, Thyroid Erfa, Acella oder WP-Thyroid. In Deutschland gibt es die Receptura-Apotheke in Frankfurt und die Klösterl-Apotheke in München, die Rezepturen mit „Thyreioidea siccata“ - gefriergetrocknetem Schilddrüsenextrakt vom Schwein, gemäß Verordnung individuell mischen“. Natürliche Schilddrüsenhormone enthalten nicht nur das inaktive Hormon T4, sondern auch T1, T2, T3 und Calcitonin. Die einzelnen Produkte unterscheiden sich in ihren Füllstoffen. Beides, die Standardprodukte aus Übersee sowie die Rezepturen der Apotheken können auf Privatrezept über Apotheken bezogen werden.

6. T3-REZEPTOREN BEREINIGEN

Eine ausreichende Versorgung der Körperzellen mit Schilddrüsenhormonen kann nur dann funktionieren, wenn genug aktives Hormon T3 von den T3-Rezeptoren aufgenommen wird. Jedoch können diese Rezeptoren aus verschiedenen Gründen blockiert sein, z.B. wenn der Körper zu lange zu viel Stress ausgesetzt ist und so u.a. die Selenaufnahme gestört ist oder Nährstoffmängel an Eisen und Vitamin B12 vorliegen. Dann kann die Umwandlung von T4 in T3 eingeschränkt sein. Denn der Körper versucht nun, das überschüssige T4 zu entfernen, indem er es in reverses T3 (rT3) umwandelt. Reverses T3 wird an den T3-Rezeptoren abgelegt und steht in Verdacht, mit T3 um dieselben Rezeptoren zu konkurrieren. Das lebensnotwendige T3 wird dann daran gehindert, in die Zellen einzudringen. Auch Borrelien können die T3-Rezeptoren blockieren. **Koreanischer Ginseng** soll in der Lage sein, zu viel reverses T3 abzubauen. Eine andere Möglichkeit ist die **Wilson-Methode**, die ich in einem anderen Beitrag beschrieben habe.

7. STREß ABBAUEN UND NEBENNIEREN STÄRKEN

Wird bei bestehender Umwandlungsschwäche zu lange an der T4-Monotherapie mit L-Thyroxin festgehalten, so kann dies eine **Nebennierenschwäche** nach sich ziehen. Dies geht mit anhaltender Erschöpfung einher und wird oft als **Burn-out** fehldiagnostiziert. Die Nebennierenschwäche kann mit einem Streßprofil im Speichel aufgedeckt werden. Die Schulmedizin kennt und behandelt jedoch nur die Nebennierenerschöpfung, die am Ende dieses Prozesses steht und irreversibel ist.

Dabei kann man die Nebennieren sehr gut mit **natürlichen Mitteln** unterstützen. Wichtig ist zunächst die Erkenntnis, dass man so nicht weiter machen kann. Die hohe Cortisol- und Adrenalinausschüttung war entwickungsgeschichtlich für die Flucht ausgelegt und nicht als Dauerzustand. Ewiger Frust im Job, Ärger mit dem Partner oder Freizeitstress machen krank und wenn man dem begegnen möchte, muss man sich einer **Lebensumstellung** stellen. Dazu gehören ausreichend Schlaf (22:00 - 8:30 oder 9:00 Uhr wann immer es geht), Vermeiden von pushenden Getränken wie Kaffee, Cola, Tee sowie Giften wie

Alkohol und Zigaretten, viel Bewegung an der frischen Luft und leichtes, körperliches Training wie z.B. Yoga oder Pilates.

Gerade in Zeiten hohen oxidativen Stresses benötigt der Körper ausreichend **Nährstoffe**. Mir haben ein [Vitamin B-Komplex](#) und hohe Dosen von Vitamin B5 gute Dienste dabei erwiesen, die Zellenergie zu unterstützen. [Vitamin C](#) kann antioxidativ wirken, Aminosäuren stärken die Nebennieren und ein TL [Meersalz](#) morgens in Wasser oder Gemüsesaft entlastet sie.

Aber auch **hormonell wirksame Produkte** können die Nebennieren anregen und so den Einsatz von Hydrocortison oftmals verhindert. [Cytozyme AD](#) ist ein Produkt zum Aufbau geschwächter Nebennieren mit hormonlosem Nebennierengewebe von Kälbern. Auch die homöopathische Mittel [Phytocortal N](#), [Phyto-C](#) und [Phyto-L](#) sollen sich positiv auf die körpereigene Hormonproduktion auswirken. Dies sollte jedoch durch einen erfahrenen Therapeuten begleitet werden, auch hier bieten sich ganzheitliche Ärzte an.

RECHTZEITIG REAGIEREN

Wenn Du an einer chronischen Autoimmunkrankheit wie Hashimoto leidest, warte nicht erst, bis es Dir damit richtig schlecht geht. Sprich mit Deinem Arzt auf Augenhöhe. Es ist Dein Körper und Du bildest Dir Deine Symptome nicht ein.

Die **traditionelle Schulmedizin** geht meist **pathologisch** vor, das heißt sie behandelt erst, wenn die Krankheit ausgebrochen und das Organ geschädigt ist. Sei schlauer und schau über den Tellerrand. Schraub an allen verfügbaren Schrauben, mit denen Du Deinen Körper stärken kannst.

Sieh die obigen Schritte als Projekt an. Druck Dir die Liste aus, hefte sie an die Pinnwand und nimm alle 2-3 Monate den nächsten Schritt in Angriff. Parasiten-Killing, Darmsanierung und Ernährungsumstellung kannst Du parallel machen. Danach sollten erst die Nährstoffe aufgefüllt werden und dann kannst Du Dich an die Einstellung der Hormonachse machen. Bitte mach dies nur in Abstimmung mit Deinem Arzt!

Es ist kein Zufall, dass so viele Menschen, die an einer chronischen Erkrankung leiden, zu ähnlichen Erkenntnissen gelangen. Es sind unsere degenerierte Lebensweise, die Umweltgifte und die fehlende Möglichkeit, sich über die Ernährung die notwendigen Nährstoffe zu verschaffen, die uns so stark schwächen, dass Erreger ein leichtes Spiel mit uns haben. Dementsprechend reicht es auch nicht, nur die daraus folgende Krankheit zu bekämpfen. Autoimmunerkrankungen kommen ohnehin selten allein. Man muss ihnen den Nährboden nehmen und den Körper soweit stärken, dass seine Selbstheilungskräfte wieder funktionieren. Das funktioniert nur ganzheitlich und es ist Dein Job, dafür zu sorgen, dass dies auch geschieht.

COACHING

Wer dabei Unterstützung braucht, kann sich gerne an uns wenden für eine [Gesundheitsberatung](#).

BUCHTIPPS

[Für die Schilddrüse - gegen den Starrsinn. Stop the Thyroid Madness!](#) von Janie A. Bowthorpe

[Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln](#) von Datis Kharrazian

[Why isn't my brain working](#) von Datis Kharrazian

[Hashimoto im Griff](#) von Isabella Wentz

[Die Jodkrise - Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel Ihr Leben retten kann](#) von Lynne Farrow

[Die Hormonrevolution](#) von Michael E. Platt

[Grundlos erschöpft](#) von James L. Wilson

[Was die Seele essen will](#) von Julia Ross

[Mitochondrientherapie - die Alternative](#) von Dr. sc med. Bodo Kuklinski und Dr. Anja Schemionek

[Gesund statt chronisch krank](#) von Dr. med. Joachim Mutter

LINKS

[2012 ETA Guidelines: The Use of L-T4 + L-T3 in the Treatment of Hypothyroidism](#), Wiersinga, Wilmar M.; Duntas, Leonidas; Fadeyev, Valentin; Nygaard Birte; Vanderpump, Mark P.J., in European Thyroid Journal, Juni 2012

[Komplementäre Heilmethoden - Ganzheitliche Therapie bei Störungen der Schilddrüsenfunktion](#), Schlett, Siegfried und Gerz, Wolfgang

[Studie: Conversion to Armour Thyroid from Levothyroxine Improved Patient Satisfaction in the Treatment of Hypothyroidism](#), Pepper, Gary M. and Casanova-Romero, Paul Y., in Journal of Endocrinology, Diabetes & Obesity, 2014

[Der Einfluss von Eisenmangel auf die Schilddrüsenfunktion](#), Gernot Johannes Lorenz, S. 12

PDF herunter laden: [Artikel: Hashimoto Thyreoiditis alternativ behandeln - in 7 Schritten aus der Autoimmunfalle_Kristine Nickie](#)

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.

SCHILDDRÜSENWERTE-SKALA

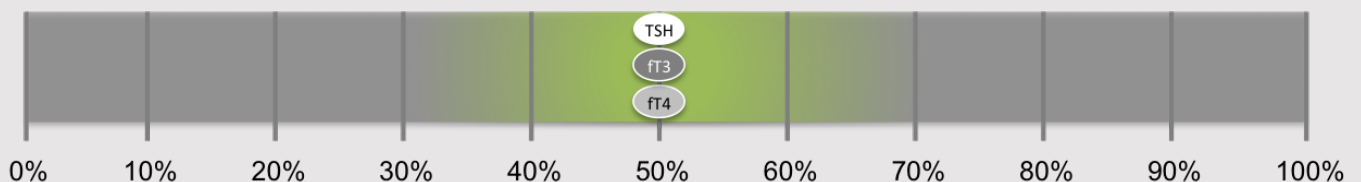
Schilddrüsenwerte werden in unterschiedlichen Einheiten innerhalb von Bandbreiten (Referenzwerte) angegeben. Um sie vergleichbar zu machen und zu ermitteln, wie weit sie vom Optimum entfernt sind, rechnet man sie mit dem [ft3/ft4-Rechner](#) in Prozent um. Das Optimum befindet sich ohne Hormonzufuhr in der Mitte der Bandbreite, also bei 50%.

Die wichtigsten Schilddrüsenparameter sind der TSH, der ft3 und der ft4. Vereinfacht gesprochen gibt der TSH den Bedarf der Hirnanhangdrüse an SD-Hormonen an. Der ft4 beziffert die Fähigkeit des Körpers, T3 (Gaspedal) oder rT3 (Bremspedal) zu produzieren. Der ft3 misst die Fähigkeit des Körpers, Zellenergie in Form von ATP (Gaspedal) zu produzieren (nach Dr. Rind).

Anbei findet Ihr ein paar typische Konstellationen und ihre Interpretation. Bitte beachtet, dass es sich dabei um Erfahrungswerte von Dr. Rind bzw. der Patientenorganisation Stop the Thyroid Madness handelt und keinen wissenschaftlichen Anspruch erheben:

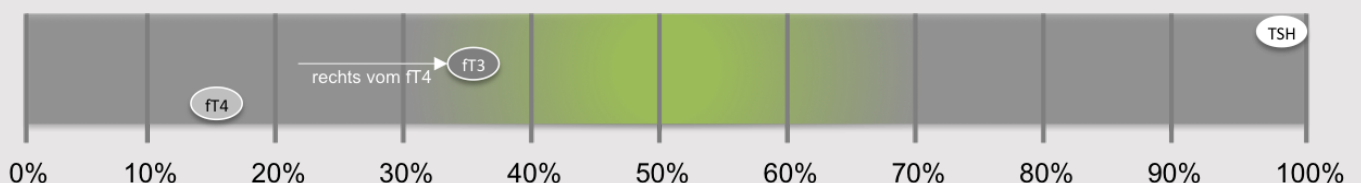
SCHILDDRÜSENWERTE OHNE HORMONSUBSTITUTION

NORMALE SCHILDDRÜSENFUNKTION



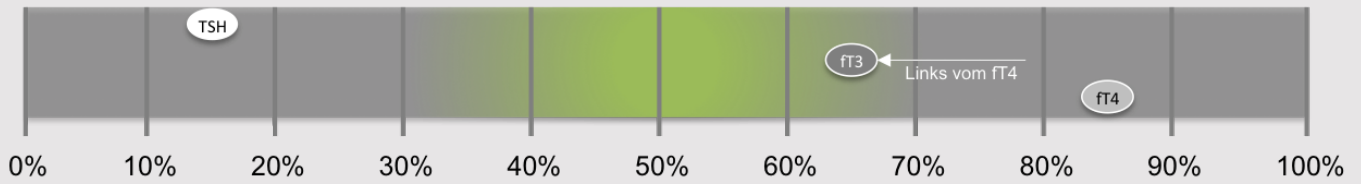
HYPOTHYREOSE / SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION

Der Körper wandelt mehr T4 in T3 um, um den Mangel zu kompensieren. Besteht die Hypothyreose aufgrund einer Schilddrüsenunterfunktion, ist der TSH hoch. Besteht die Hypothyreose jedoch aufgrund einer Fehlfunktion der Hirnanhangdrüse, ist der TSH niedrig bei ähnlichen freien Werten.

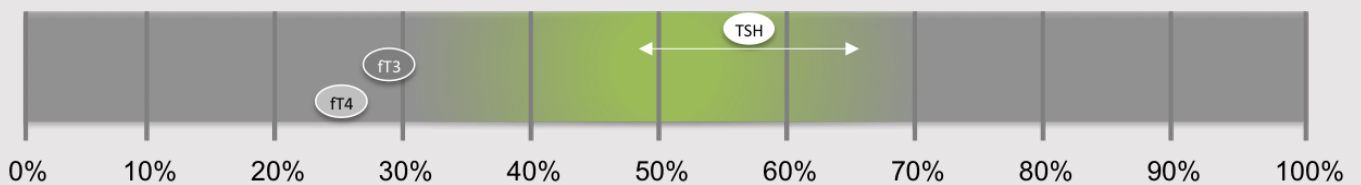


BEGINNENDE HASHIMOTO

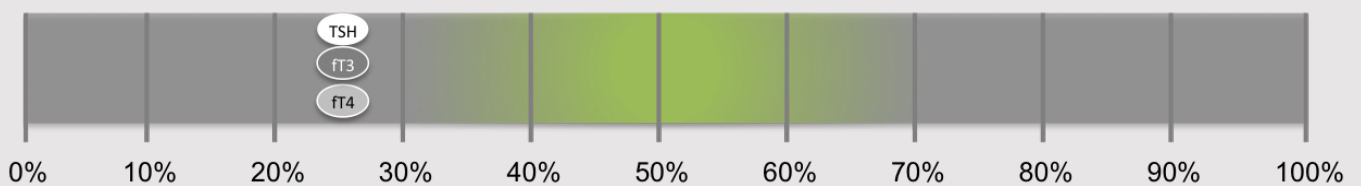
Der Körper schützt sich, indem er auf die metabolische Bremse tritt und mehr T4 in rT3 anstatt in T3 umwandelt



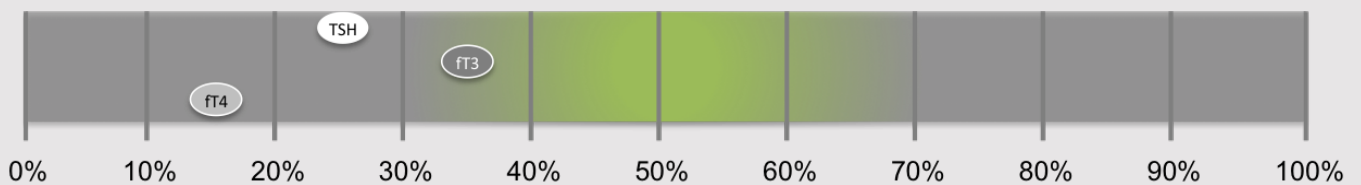
SPÄTE HASHIMOTO ODER UNTERFUNKTION MIT NEBENNIERENSCHWÄCHE



NEBENNIERENSCHWÄCHE ODER ÖSTROGENDOMINANZ

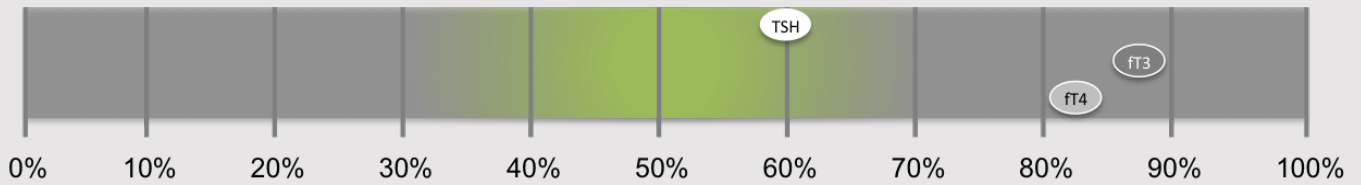


FRÜHE REAKTION AUF BEHANDLUNG DER NEBENNIERENSCHWÄCHE



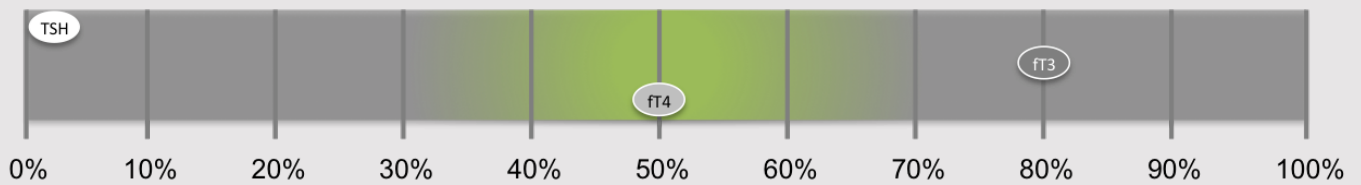
SCHLECHT WIRKSAME SCHILDDRÜSENHORMONE

Gründe dafür liegen in Nährstoffmängeln, viralen Schäden an den Mitochondrien, Giften oder schwacher Rezeptoren

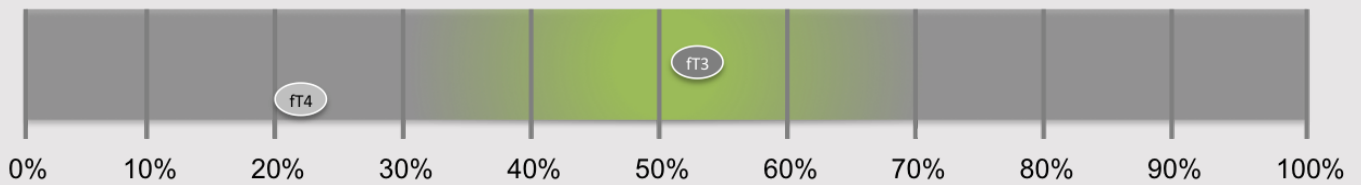


SCHILDDRÜSENWERTE MIT NATÜRLICHER HORMONSUBSTITUTION

NORMALE SCHILDDRÜSENFUNKTION

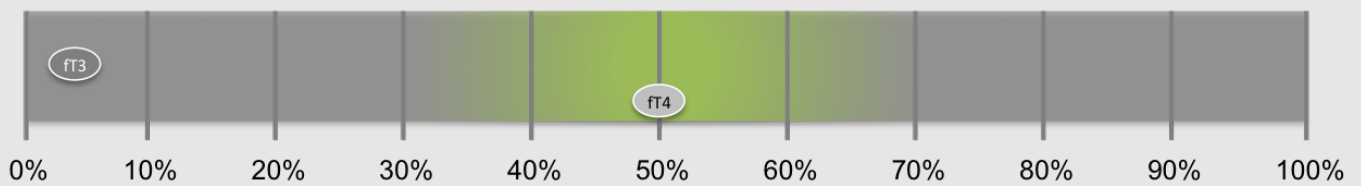


HYPOTHYREOT / UNTERDOSIERT

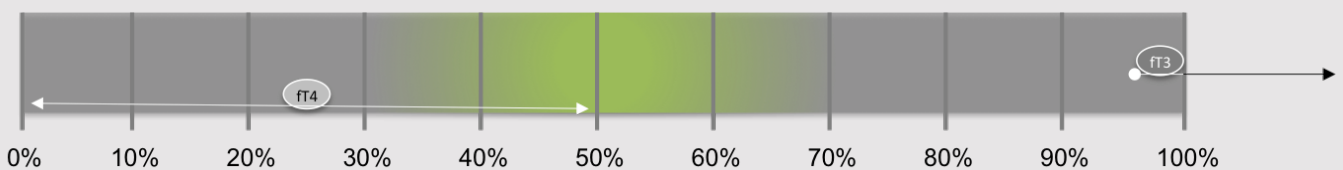


RT3-ÜBERSCHUSS

Der Körper wandelt sehr viel T4 in rT3 um. Mögliche Gründe: Physischer Stress, Eisenmangel, Nebennierenschwäche oder Krankheit.



POOLING



In diesem Fall kann das T3 nicht von den Zellen aufgenommen werden. Gründe hierfür können auch

wieder eine Nebennierenschwäche oder Eisenmangel sein, die zunächst behandelt werden sollten. Denn das T3 kann in diesem Fall nicht vom Körper genutzt werden und sammelt sich stattdessen im Blut. Sehr hohe T3-Level im Blut können der Leber schaden.

LINKS:

In Anlehnung an Dr. Rind, [Thyroid-Scale Overview](#)

korrigiert durch Erfahrungswerte von www.stophethyroidmadness.com

Marc Ryan, [Hashimoto's: How the Adrenals Cause All Kinds of Problems](#)

Thyroid Voice - The United Voice of Thyroid Patients Worldwide

[Erläuterung der Laborwerte](#)

[fT3/fT4-Rechner](#)

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit.

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.

KRÄUTER ZUR UNTERSTÜTZUNG DER SCHILDDRÜSENFUNKTION



Heilkräuter werden seit tausenden von Jahren von der naturheilkundlichen Medizin eingesetzt, um Körperfunktionen zu normalisieren. Gerade bei Autoimmunkrankheiten, bei denen der Körper in der Regel durch mehrere, schädigende Ereignisse aus dem Gleichgewicht geraten ist, können Heilkräuter erstaunliche Resultate erzielen. Ganzheitliche Ärzte setzen sie auch ergänzend zu einer schulmedizinischen Behandlung ein.

Eine Schilddrüsenunterfunktion hat in der Regel drei Hauptursachen:

- Zu geringe T3- und T4-Produktion.
- Schlechte Konversion des inaktiven Hormons T4 in das aktive Hormon T3.
- Zu hohe Produktion von reversem T3 (rT3).

Gegen diese körperlichen Fehlfunktionen sind ein paar Kräuter gewachsen, die in der östlichen Medizin schon lange bekannt sind, nämlich:

- Ashwagandha: Soll die T3- und T4-Produktion anregen.
- Guggul: Soll die Konversion von T4 in T3 verbessern.
- Koreanischer Ginseng: Soll die Konzentration von reversem T3 (rT3) abbauen.

ASHWAGANDHA

Ashwagandha ist in Deutschland unter dem treffenden Ausdruck **Schlafbeere** bekannt, da es beruhigend wirkt und einen tiefen Schlaf fördert. Allerdings kann es weit mehr als das. Ashwagandha nimmt in der ayurvedischen Pflanzenheilkunde einen ähnlichen Platz ein wie Ginseng in der chinesischen Medizin. Es soll Energie geben und Erschöpfung nehmen, Nerven und Hormone ausgleichen, Herz und Schlaf unterstützen, aphrodisierend, blutreinigend und verjüngend wirken.

Ashwagandha wird gerne bei chronischen Krankheiten eingesetzt. Es ist eine kostbare, nährnde Heilpflanze, besonders für Muskulatur, Knochenmark und Samenproduktion und wird bei allen Formen von Schwäche und Mangelzuständen des Gewebes eingesetzt. Als Adaptogen kann es einen positiven Effekt bei stressinduzierten Krankheiten ausüben und den Körper wieder in sein Gleichgewicht bringen. Es reduziert das Stresshormon Cortisol und kann daher bei beginnender **Nebennierenschwäche**, Depressionen und Angstzuständen helfen.

Ashwagandha ist in der Lage, die Produktion der **Schilddrüsenhormone T3 und T4** signifikant anzuregen und den TSH Level zu normalisieren. Dies wurde durch diverse Studien belegt.^{1'2'3} Die Anwendung sollte kurähnlich erfolgen.

GUGGUL (INDISCHE MYRRHE)

Guggul soll reinigend und verjüngend wirken. Ihm wird nachgesagt, die weißen Blutkörperchen zu vermehren, desinfizierend auf Körperausscheidungen zu wirken, Lungen, Haut und Schleimhäute zu reinigen und wird vor allem bei chronischen Beschwerden eingesetzt. Laut indischer Kräuterheilkunde reguliert es die Menstruation, reduziert Fettgewebe, Toxine sowie Geschwulstbildungen, wirkt gegen Rheuma und katalysiert die Geweberegeneration, vor allem die des Nervengewebes. Demnach **regt es den Stoffwechsel an**, kann Übergewicht reduzieren und kann eine senkende Wirkung auf erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte haben.

Studien zufolge steigert Guggul die Jodaufnahme in der Schilddrüse und regt die Aktivität des Enzyms 5'Deiodinase an. Dies wiederum unterstützt die **Konversion der Schilddrüsenhormone T4 in T3**, so dass der Körper über höhere T3-Level verfügen kann.^{11'12'13}

KOREANISCHER GINSENG

Dem Ginseng hat man die Ehrenbezeichnung „**Allheilmittel**“ gegeben, denn die nur im Ginseng enthaltenen Wirkstoffe der Ginsenoside sollen als Adaptogene vielfache, ausgleichende Wirkungen auf Körper und Seele haben. Wenn wir in Deutschland von Ginseng sprechen, dann ist damit der echte, koreanische Panax Ginseng C. A. Meyer gemeint, der in Korea Insam genannt wird und über 30 bekannte Ginsenoside, 15 Aminosäuren und zahlreiche Vitamin und Spurenelemente verfügt.

Koreanischer Ginseng kann dabei helfen, Stoffwechsel- und Organfunktionen auszugleichen, gesunde T3- und T4-Level zu unterstützen und **reverses-T3 zu reduzieren**, was in zu großen Mengen die T3-Rezeptoren blockieren kann.²¹ Auch das typische Symptom einer Schilddrüsenunterfunktion – die kalten Hände und Füße gerade bei Frauen – kann der koreanische Ginseng nachweislich signifikant verbessern.²²

Fermentierter, koreanischer Ginseng verfügt über größere Mengen an Ginsenosiden, die vom Körper um ein Vielfaches besser aufgenommen werden können.³¹

PRODUKT

Ein gutes Produkt, welches diese 3 Heilkräuter und weitere hormonell wirksame Substanzen in sich vereint, ist das [Triple Action Thyroid](#) von Life Extension. Ich schätze die Produkte von Life Extension sehr, da sie sich wissenschaftlich mit der Thematik auseinandersetzen, sehr viele Hintergrundinformationen liefern und bei der Auswahl jedes einzelnen Bestandteils der Produkte ein sinnvoller Gedanke dahinter steht.

QUELLEN:

[Mit Phytaminen heilen](#)

[Ginseng & mehr](#)

[Life Extension Magazin](#)

¹ vgl. Panda S, Kar A., Withania somnifera and Bauhinia purpurea in the regulation of circulating thyroid hormone concentrations in female mice, J Ethnopharmacol, November 1999, Seite 233-9.

² vgl. Panda S, Kar A., Changes in thyroid hormone concentrations after administration of ashwagandha root extract to adult male mice, J Pharm Pharmacol, September 1998, Seite 1065-8.

³ vgl. Gannon JM, Forrest PE, Roy Chengappa KN, Subtle changes in thyroid indices during a placebo-controlled study of an extract of Withania somnifera in persons with bipolar disorder, J Ayurveda Integr Med., Oktober-Dezember 2014, Seite 241-5.

vgl. ¹¹ Panda S, Kar A., Guggulu (Commiphora mukul) potentially ameliorates hypothyroidism in female mice, Phytother Res., Januar 2005, Seite 78-80.

Vgl. ¹² Panda S, Kar A., Guggul u (Commiphora mukul) induces triiodothyronine production: possible involvement of lipid peroxidation, Life Sci., 1999, Seite 137-41.

Vgl. ¹³ Tripathi YB, Malhotra OP, Tripathi SN, Thyroid Stimulating Action of Z-Guggulsterone Obtained from Commiphora mukul, Planta Med., Februar 1984, Seite 78-80.

Vgl. ²¹ Dai X, Zhou Y, Yu X., Effect of ginseng injection in treating congestive heart failure and its influence on thyroid hormones, Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi, April 1999, Seite 209-11.

vgl. ²² Park KS, Park KI, Kim JW, et al., Efficacy and safety of Korean red ginseng for cold hypersensitivity

in the hands and feet: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial, J Ethnopharmacol, Dezember 2014, Seite 25-32.

vgl. ³¹ Jin H, Seo JH, Uhm YK, Jung CY, Lee SK, Yim SV, Pharmacokinetic comparison of ginsenoside metabolite IH-901 from fermented and non-fermented ginseng in healthy Korean volunteers, J Ethnopharmacol, Januar 2012, Seite 664-7.

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.

Diese Informationen basieren auf Studien und Veröffentlichungen, für deren Richtigkeit keine Haftung übernommen wird.

Bildrechte: Peter Pleischl by pixelio

LABORWERTE BEI HASHIMOTO



WERTE IN DER NORM - ALLES OKAY?

Viele Patienten kennen die verwirrende Situation, dass sie unter anhaltenden Beschwerden der Unterfunktion leiden und der Arzt nichts auffällig an den Werten finden kann. Leider zählt auch bei dieser Erkrankung die Labordiagnostik deutlich mehr als die klinische Symptomatik. Aus den Erfahrungen meiner Selbsthilfegruppen kann ich berichten, dass in der Praxis oft drei für den Patienten fatale Fehler begangen werden:

- es werden pathologische statt funktionale Referenzwerte angesetzt
- er werden nicht alle relevanten Parameter berücksichtigt
- die Werte werden nicht im Verhältnis zueinander betrachtet

Laut Datis Kharrazian handelt es sich bei den heute offiziell angesetzten Referenzwerten in der Regel um

pathologische Werte. Für deren Bestimmung wurden die Blutwerte einer größeren Anzahl augenscheinlich gesunder Menschen aus dem Bevölkerungsdurchschnitt betrachtet und daraus der Mittelwert gebildet. Leider gehören jedoch zu diesem Bevölkerungsdurchschnitt auch unerkannt kranke Menschen, deren krankhafte Werte mit in die Ermittlung der Normwerte einbezogen wurde. Und so ergab sich eine ziemlich große Bandbreite an Werten, die daraufhin als „normal“ angesehen wurden. Die Schulmedizin greift erst dann ein, wenn sich eine Krankheit bereits manifestiert hat.¹

Dagegen wurden **funktionelle Referenzwerte** von Gesundheitsexperten festgelegt, die sich an präventiven Grundsätzen orientieren, mit dem Ziel, für den Patienten einen gesunden Zustand mit allgemeinem Wohlbefinden zu erhalten. Auf diesen Seiten sind daher vor allem die funktionellen Referenzwerte maßgeblich.

Für die Diagnose oder den Ausschluss einer Hashimoto Thyreoiditis sind meiner Meinung nach alle im Folgenden genannten Werte wichtig.

DIE WICHTIGSTEN LABORWERTE

Vor der Blutabnahme sollte man übrigens mit der Einnahme seiner Mittel pausieren. Bei den Schilddrüsenhormonen reichen 12 Stunden, bei vielen Vitaminen und Spurenelementen sind es 5 Tage oder mehr.

SCHILDDRÜSENDIAGNOSTIK

- **TSH:** Oft wird nur das **Schilddrüsen-stimulierende Hormon (TSH)** berücksichtigt. Dieses kann sich je nach Labor innerhalb einer großen Bandbreite bewegen, bevor es als auffällig eingestuft wird. Die alleinige Betrachtung des TSH-Wertes ist vielen Experten zufolge nicht aussagekräftig, da er aufgrund von Stress, Hormonschwankungen oder Ernährung stark schwanken kann. Unter Hormonsubstitution mit natürlichem Schilddrüsenextrakt ist der TSH oft supprimiert, d.h. stark erniedrigt.
Referenzbereich mit Hormonsubstitution (seit 2005): 0,5 - 2,0 mU/l
- **Freies Thyroxin (fT4):** Referenzbereich: 0,9 - 1,8 ng/dl (Nanogramm pro Deziliter)
- **Freies Trijodthyronin (fT3):** Referenzbereich: 3,0 - 4,5 pg/ml (Pikogramm pro Milliliter),
- **Reverses T3 (rT3):** Referenzbereich: 90 - 350 pg/ml
- **Schilddrüsenantikörper:** Die Kasse zahlt pro Quartal immer nur 2 von 3 SD-Antikörpern, daher jedes Quartal mal wechseln.
 - TPO-Antikörper (TPO-AK, MAK) Referenzbereich: <35 lu/ml
 - Thyreoglobulin-Antikörper (Tg-AK, TAK) Referenzbereich: <100 U/ml
 - TSH-Rezeptor-Antikörper (TSH-AK, TRAK) Referenzbereich: <1

VITAMINE UND SPURENELEMENTE

- **Eisen:** Transferrin, Ferritin
- **Jod:** Jod im Morgenurin, 100 - 200 mcg/l.
- **Vitamin B12:** Methylmalonsäure im Urin
- **Vitamin D3:** 25-OH-Vitamin-D3 und 1,25-OH(2)-Vitamin-D3
- **Selen:** Selen im Serum

NEBENNIERENPROFIL UND WEIBLICHE HORMONE

- **Cortisol** als Speicheltest im Tagesprofil
- **DHEA** im Urin
- **Progesteron**
- **Östrogen**
- **Testosteron**

IMMUNOLOGIE

Ein immunologischer Serumtest kann laut Kharrazian² aufdecken, ob eine TH-1 oder eine TH-2 Dominanz vorliegt. Wichtig sind dabei die relativen Werte. Bei vorliegender Dominanz eines Bereiches wird der andere Bereich entsprechend stimuliert.

- **TH1 Serum-Profil:** Interferon, IL-2, IL12, Interferon-gamma und TNF-alpha
- **TH2 Serum-Profil:** IL-4, IL-13, IL10

Treibt ein aktives Antigen die Immunreaktion an, kann der dominante Reaktionsweg stimuliert werden.

- **Verhältnis von CD4** (T-Suppressorzellen) **zu CD8** (T-Helferzellen): es sollte geringer als 2 sein

SCHILDDRÜSENWERTE VERGLEICHBAR MACHEN

Beim der frühzeitigen Diagnose einer Hashimoto sowie beim Fine Tuning der Einstellung mit Schilddrüsenhormonen, hat sich in der Selbsthilfegruppe gezeigt, dass vor allem das Verhältnis der Werte zueinander wichtig ist. Erschwert wird dies jedoch dadurch, dass die Werte meist in unterschiedlichen Einheiten angegeben werden, so dass sie erst umgerechnet und als relative Werte betrachtet werden müssen.

DER PROZENTRECHNER FÜR DAS VERHÄLTNIS VON FT3 ZU FT4

Die freien Werte fT3 und fT4 sollen sich in etwa gleichauf im oberen Drittel innerhalb ihrer Bandbreite bewegen. Da die Werte jedoch in unterschiedlichen Einheiten angegeben werden, ermittelt man zunächst die „relativen Werte“ mit folgendem Rechner³:

INTERPRETATION DER RELATIVEN WERTE:

Die Interpretation der Schilddrüsenwerte sollte immer vom Arzt oder Heilpraktiker erfolgen. Ein mündiger Patient darf sich aber durchaus auch mit seinen Werten auskennen. Anders als die gängige, schulmedizinische Meinung, haben wir in der Selbsthilfegruppe folgende Erfahrungen gemacht:

- **Unteres Drittel:** Unterfunktion
- **Mitte:** Normalbereich (50%) für den fT3 und den fT4 bei keiner Hormoneinnahme oder bei Einnahme von L-Thyroxin. Bei Einnahme von natürlichen SD-Hormonen fühlt man sich meist wohl mit einem fT4 um die 50%

- **Oberes Drittel:** „Wohlfühlbereich“ für den fT3 bei Einnahme natürlicher SD-Hormone
- **Oberhalb der Referenzwerte:** Überfunktion
- **Differenz zwischen den relativen Werten um mehr als 5%:** kompensatorische Umwandlungssteigerung oder Umwandlungsstörung
- **Der fT4 liegt im oberen Bereich und der fT3 im unteren Bereich:** dies ist ein Zeichen, dass vermutlich zu viel rT3 gebildet wird, wodurch der fT3 sinkt

Eine graphische Übersicht der Interpretation der Werte findet Ihr [hier](#).

DAS VERHÄLTNISS VON FT3 UND RT3:⁹

Janie Bowthorpe berichtet in ihrem Standardwerk [Für die Schilddrüse – gegen den Starrsinn. Stop the Thyroid Madness!](#), dass der Körper in Situationen, in denen er kurzfristig Energie für wichtigere Dinge wie z.B. eine Grippe benötigt, mehr T4 in rT3 umwandelt. Dauert dieser Zustand zu lange an, z.B. aufgrund von Dauerstress oder Nährstoffmängeln, so wird zu viel rT3 gebildet und verhindert somit die fT3-Aufnahme. Nach Dr. Kent Holdorf sollte das Verhältnis von fT3 zu rT3 mindestens 20:1 oder höher liegen.

Wichtig ist, dass es sich bei beiden Werten um dieselbe Maßeinheit handelt. Andernfalls müssen Sie die Werte umrechnen oder in den Umrechner unter [Stop the Thyroid Madness](#) eingeben. Zur manuellen Umrechnung müssen folgende Rechnungen ≥ 20 sein:

- Beide Werte liegen in pmol/l oder in pg/ml vor: $fT3 \times 1000 / rT3$
- rT3 liegt in nmol/l vor und fT3 in pmol/l: $fT3 / rT3$
- rT3 liegt in ng/dl vor und fT3 in pg/l: $fT3 / rT3$
- rT3 liegt in pg/ml vor und fT3 in pg/dl: $fT3 \times 100 / rT3$

Liegt der Wert unter 20, hat man zu viel rT3. Hat man dadurch Probleme mit der T3-Aufnahme, kann ein Therapeut dies mit der reinen T3-Einnahme im Rahmen des [Wilson-Protokolls](#) angehen.

DIE BASALTEMPERATUR ALS INDIKATOR

Der amerikanische Experte der SD-Therapie, Broda Barnes, M.D.^a empfiehlt zudem die äußerst billige und hocheffiziente Untersuchungsmethode der axilläre Basaltemperatur frühmorgens im Bett, die idealer Weise bei 36,4 - 36,8° C liegen sollte (bei Frauen in der 2. Zyklushälfte sogar bei 37,2 - 37,4). Die Methode konnte er empirisch an Tausenden von Patienten nachweisen, sie wurde seit über 50 Jahren weltweit immer wieder bestätigt und jeder kann sie selbst durchführen. Liegt die Temperatur darunter, ist dies ein Anhaltspunkt für eine Unterfunktion. Aber auch Jodmangel kann eine Ursache dafür sein!

Schwankt die Durchschnittstemperatur von Tag zu Tag um mehr als 0,1° C, benötigen die Nebennieren laut Janie Bowthorpe Unterstützung.[^]

¹ vgl. Datis Kharrazian, [Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anderes behandeln](#), S. 82ff

² vgl. Datis Kharrazian, [Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anderes behandeln](#), S. 77

³ vgl. <http://lavida-loca.de/schilddruesenwerte-verstehen/>

⁹ vgl. vgl. Bowthorpe, Janie A., [Für die Schilddrüse - gegen den Starrsinn. Stop the Thyroid Madness!](#), S. 216

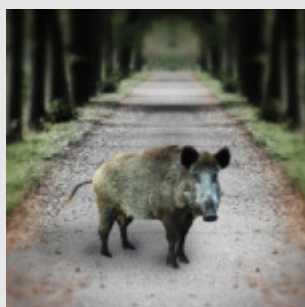
^a vgl. Schlett, Siegfried und Gerz, Wolfgang, „Komplementäre Heilmethoden - Ganzheitliche Therapie bei Störungen der Schilddrüsenfunktion“

[^] vgl. Bowthorpe, Janie A., [Für die Schilddrüse - gegen den Starrsinn. Stop the Thyroid Madness!](#), S. 96

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: © by FotoHiero/Pixelio

SCHWEIN GEHABT - WIE NATÜRLICHES SCHILDDRÜSENEXTRAKT DIE LEBENSQUALITÄT ZURÜCK BRINGT



L-THYROXIN, DIE LÖSUNG ALLER PROBLEME?

Die Hashimoto Thyreoiditis ist eine **Autoimmunkrankheit**, die das Schilddrüsengewebe angreift und mit der Zeit eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) nach sich zieht. Oft dauert es Jahre, bis sie überhaupt diagnostiziert wird. Die Autoimmunreaktion wird in der Regel gar nicht behandelt. Die Schulmedizin tritt erst dann in Aktion, wenn bereits Schäden am Schilddrüsengewebe entstanden sind und die daraus resultierende **Unterfunktion** eine Hormonsubstitution erfordert. Dann wird der Patient mit einem L-Thyroxin-Präparat und der Aussage nach Hause geschickt, damit wären alle Probleme behoben.

Zunächst geht es einem meiner Erfahrung nach mit diesem Medikament i.d.R. auch deutlich besser, vor allem dann, wenn man vorher wegen nicht erkannter Hypothyreose jahrelang in der Unterfunktion war. Aber viele fühlen sich doch nie mehr so wie vor der Erkrankung und die **Symptome der Unterfunktion** nehmen im Laufe der Zeit wieder zu. Bei einigen kommen leichte, mittlere oder auch unerträgliche Nebenwirkungen von L-Thyroxin hinzu. Oft beginnt nun eine unerfreuliche Suche nach den Ursachen. Denn der Großteil der Ärzte beharrt auf dem Standpunkt, dass weiter bestehende Probleme der Unterfunktion unter Substitution mit L-Thyroxin nicht von der Schilddrüse kämen. Maßgeblich sind dabei pathologische Laborwerte. Symptome wie Gewichtszunahme, Mattigkeit, Frieren, Haarausfall und Depression werden ohne Hormongabe eindeutig der Unterfunktion zugeschrieben. Nimmt ein Patient jedoch L-Thyroxin und sehen die Laborwerte auf den ersten Blick normal aus, werden die Symptome trotz diagnostizierter Hashimoto-Erkrankung anderen Ursachen zugeschrieben. Die Beschwerden werden allenfalls symptomatisch behandelt, die Ursache wird nicht selten psychosomatisch gesucht.

DAS DILEMMA DER DIAGNOSE

Viele Patienten vertrauen bei der Auswahl und Interpretation ihrer Laborwerte auf ihren Arzt. Dabei werden oft nur die einzelnen Werte für sich betrachtet. Aber vor allem das **Verhältnis der Laborwerte zueinander** spricht manchmal Bände, wird jedoch viel zu oft nicht berücksichtigt. Armin Heufelder, Professor für Innere Medizin und Endokrinologie an der TU München kennt die Problematik aus Theorie und eigener Praxis: „Die betroffenen Patienten bleiben mit ihren Beschwerden in einer frustrierenden Situation zurück: obwohl sie sich krank fühlen, kann die moderne Medizin an ihnen nichts Auffälliges finden und ihnen keine wirksame (und schon gar keine kausal orientierte) Behandlungsoption anbieten. Sie fühlen sich nicht zu Unrecht fehldiagnostiziert, nicht verstanden und nicht ernst genommen.“¹

In dieser Situation kann man den Betroffenen nur raten, sich selbst in die Materie einzuarbeiten, um dem Arzt auf Augenhöhe zu begegnen. Jeder Patient hat ein Recht auf seine Laborwerte. Machen Sie sich mit der **diesen Laborwerten** vertraut und rechnen Sie diese mit dem Prozentrechner in relative Werte um. Dies allein bieten schon viel Raum für Interpretationen und Gesprächsstoff mit dem Arzt.

FINE TUNING DER FREIEN WERTE

Viele Patienten stellen dabei überrascht fest, dass sie jahrelang in einer **Unterfunktion** waren, die durch Steigerung der Hormone in Abstimmung mit dem Arzt leicht zu beheben ist.

Bei anderen ist einer **Umwandlungsschwäche** Ursache der Beschwerden. Dabei kann das in L-Thyroxin enthaltene Hormon T4 nicht ausreichend in das aktive Hormon T3 umgewandelt werden. Hier hilft es, zusätzliches T3 in die Hormonsubstitution mit aufzunehmen.²

Wird bei bestehender Umwandlungsschwäche zu lange an einer T4-Monotherapie mit L-Thyroxin festgehalten, so kann dies Experten zufolge **Folgeerkrankungen** nach sich ziehen. Zunächst kann sich zu viel **reverses T3** bilden, welches die T3-Rezeptoren blockieren kann und den Mangel an T3 in den Zellen verstärkt. Aus dem andauernden T3-Mangel kann sich eine **Nebennierenschwäche** entwickeln, die mit anhaltender Erschöpfung einher geht und oft als **Burn-Out** fehldiagnostiziert wird.

Die **Nebenwirkungen**, die synthetische Hormone mit sich bringen, können auf diesem Weg jedoch nicht behoben werden. Es gibt Menschen, die mit so schlimmen Magenbeschwerden, Übelkeit oder

Panikattacken auf L-Thyroxin reagieren, dass sie es bisweilen vorziehen, keine Hormone zu sich zu nehmen und die bekannten Risiken der Unterfunktion notgedrungen in Kauf nehmen. Ein unhaltbarer und gefährlicher Zustand.

NATÜRLICHE SCHILDDRÜSENHORMONE BERUHIGEN DEN GESTRESSTEN KÖRPER

Irgendwann erfahren diese ausgebrannten, verzweifelten und oftmals schon an sich selbst zweifelnden Hashimoto-Patienten davon, dass es eine natürliche Alternative zu den synthetischen Schilddrüsenhormonen gibt, die sog. Schweinehormone. Dabei handelt es sich um **natürliches, gefriergetrocknetes Schilddrüsenextrakt vom Schwein oder Rind**.

Natürliches Schilddrüsenextrakt gibt es bereits **seit Ende des 19. Jahrhunderts**. Es wurde von Barnes und anderen sehr gut erforscht und war 50 Jahre lang weltweit Therapie der Wahl, bevor es von synthetisierten SD-Fertigprodukten verdrängt wurde.

Dennoch gibt es eine Reihe von **Standardprodukten** sowie individuelle Rezepturen spezieller Apotheken, die heute von einer wachsenden Anzahl von Hashimoto-Patienten bezogen werden. Zu den bekanntesten Standardprodukten gehören **Armour, Thyroid von Erfa, Acella oder WP-Thyroid**.

In Deutschland gibt es die **Receptura-Apotheke in Frankfurt** und die **Klösterl-Apotheke in München**, die Rezepturen mit „Thyreoida siccata“ – gefriergetrocknetem Schilddrüsenextrakt vom Schwein, gemäß Verordnung **individuell mischen**. „Das graue Schilddrüsen-Pulver enthält neben den Hormonen T3 und T4 auch T1, T2 sowie Calcitonin. Das SD-Extrakt der Klösterl-Apotheke verwendet Reisstärke als Füllstoff, bei der Receptura-Apotheke ist es Olivenöl. Die natürlichen Extrakte sind auf die enthaltenen T4- und T3-Anteile standardisiert. Apotheken müssen bei der Rohstoffprüfung die Stärken der enthaltenen Schilddrüsenhormone durch eine zusätzliche externe Kontrolluntersuchung bestätigen lassen, damit man mit der Einwaage die gewünschten Stärken punktgenau ausführen kann.“³ Beides, die Standardprodukte aus Übersee sowie die Rezepturen der Apotheken können auf Privatrezept über Apotheken bezogen werden.

Weltweit beginnen Patienten, sich auf diese sog. **Schweinehormone** zu besinnen. Auf der Webseite [Stop the Thyroid Madness](#) mit der angegliederten Selbsthilfegruppe von Janie A. Bowthorpe wird auf tausende von Erfolgsberichte verwiesen. Auch entsprechenden [Selbsthilfegruppen in Deutschland](#), England und anderen Teilen der Welt zeigen das Interesse an diesem Thema und berichten von Patienten, die mit der natürlichen Hormontherapie wieder **völlig symptomfrei** wurden.

Eine **US-Studie** zum Vergleich konventioneller Therapie der Schilddrüsenunterfunktion mit L-Thyroxin mit natürlichem Schilddrüsenhormon in Form von Armour bestätigt das positive Patientenempfinden. Darin präferierten 78% aller Teilnehmer mit Schilddrüsenunterfunktion die Einnahme von Armour gegenüber L-Thyroxin. Es wurden keine gravierenden Nebenwirkungen beobachtet. Nach dieser Studie stellt das natürliche Schilddrüsenhormon Armour eine ernstzunehmende Alternative für die Behandlung der Schilddrüsenunterfunktion dar!⁹

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

² vgl. Wiersinga, Wilmar M.; Duntas, Leonidas; Fadeyev, Valentin; Nygaard Birte; Vanderpump, Mark P.J., „2012 ETA Guidelines: The Use of L-T4 + L-T3 in the Treatment of Hypothyroidism“ in European Thyroid Journal, Juni 2012

³ vgl. Schlett, Siegfried und Gerz, Wolfgang, „Komplementäre Heilmethoden – Ganzheitliche Therapie bei Störungen der Schilddrüsenfunktion“

⁹ vgl. Pepper, Gary M. and Casanova-Romero, Paul Y., „Conversion to Armour Thyroid from Levothyroxine Improved Patient Satisfaction in the Treatment of Hypothyroidism“ in Journal of Endocrinology, Diabetes & Obesity, 2014

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: Denise @ Pixelio

DIE REINE T3-EINNAHME - EIN ERFAHRUNGSBERICHT



Eine ausreichende Versorgung der Körperzellen mit Schilddrüsenhormonen kann nur dann funktionieren, wenn genug aktives Hormon T3 von den **T3-Rezeptoren** aufgenommen wird. Jedoch können diese Rezeptoren aus verschiedenen Gründen **blockiert** sein.

Das passiert beispielsweise dann, wenn der Körper zu lange zu viel Stress ausgesetzt ist und so u.a. die Selenaufnahme gestört ist oder Nährstoffmängel an Eisen und Vitamin B12 vorliegen. Dann kann die Umwandlung von T4 in T3 eingeschränkt sein. Denn der Körper versucht nun, das überschüssige T4 zu entfernen, indem er es in **reverses T3** (rT3) umwandelt. Reverses T3 wird an den T3-Rezeptoren abgelegt und steht in Verdacht, mit T3 um dieselben Rezeptoren zu konkurrieren. Das

lebensnotwendige T3 wird dann daran gehindert, in die Zellen einzudringen. Es gibt noch andere Gründe für blockierte T3-Rezeptoren, **Borrelien** können dies beispielsweise auch bewirken.¹

Man kann den rT3-Wert messen und ihn [in Relation zum ft3-Wert setzen](#). Das gibt dann allerdings nur Auskunft über eine der möglichen Ursache. Ein mögliches Zeichen für blockierte T3-Rezeptoren ist es laut Janie Bowthorb, wenn man Schilddrüsenextrakt vom Schwein nicht über ca. 1 Grain bzw. 50 mcg steigern kann. Auch ein zu geringer Eisenwert oder eine Nebennierenschwäche können zu Problemen mit den sog. Schweinehormonen führen, aber wenn dies ausgeschlossen ist, dann liegt es höchstwahrscheinlich an blockierten T3-Rezeptoren.

Es gibt Ärzte, die diesen Zustand erfolgreich mit dem sog. Wilson-Protokoll behandeln. Dabei tauschen sie sukzessive T4 gegen T3 aus, bis man schließlich **nur noch T3 zu sich nimmt** und dieses so lange steigert, bis der Körper aufgrund von Übersättigung selbst gar kein T4 mehr erzeugt. Dadurch soll der Körper dazu animiert werden, das gespeicherte rT3 schlagartig freizugeben, so dass die T3-Aufnahme wieder funktioniert. Wichtig ist, dass man sich während der Therapie immer wohl fühlt und nicht zu schnell und zu hoch steigert. Für die Dosierung kann man regelmäßig die Temperatur messen, sie sollte laut [Dr. Denis Wilson](#) bei 98,6 Fahrenheit bzw. 37° Celsius liegen.

Ich habe diese Therapie begleitet durch meine Ärztin selbst gemacht, bei mir hat es funktioniert. Dabei bin ich nach dem sog. [Wilson-Protokoll](#) vorgegangen. Zunächst habe ich im Abstand von 5 Tagen immer 20 mcg T4 gegen 5 mcg T3 ersetzt. Immer, wenn sich mein Körper an das zusätzliche T3 gewöhnt hatte, habe ich weiter gesteigert. Dabei habe ich die tägliche Einnahme zu gleichen Teilen auf zwei Zeitpunkte im Abstand von exakt 12 Stunden verteilt. Nicht 5 Minuten weniger oder 5 Minuten mehr, sondern auf die Minute genau nach 12 Stunden. Bei mir war das um 8 Uhr morgens und um 20 Uhr abends. Als ich kein T4 mehr zu mir nahm, habe ich das T3 trotzdem langsam weiter gesteigert, immer nur so viel, dass ich wenn überhaupt nur ganz leicht in der Überfunktion war. Ich fühlte mich in der Zeit sehr agil und etwas hibbelig. Ich kannte das Gefühl gar nicht mehr, immer gut temperiert zu sein und habe das sehr genossen. Irgendwann war ich dann bei 70 mcg T3, was extrem viel ist, wenn man bedenkt dass T3 4-5 mal wirksamer als T4 sein soll. Aber bei mir kam es ja bekanntlich nicht an. Und dann eines Tages hat es bildlich gesprochen Plopp gemacht und ich war von einem Moment auf den anderen in einer starken Überfunktion. Ich wusste sofort, dass es funktioniert hatte. Man muss die Symptome der Überfunktion nur ein paar Stunden aushalten, denn T3 baut sich schnell im Körper ab. Ich habe dann einfach die 2. Tagesdosis ausgelassen und fühlte mich wieder okay. Am nächsten Tag bin ich dann direkt auf 70 mcg Schweinehormone umgestiegen, was einer deutlichen Senkung gleichkam, da in den meisten Schweinehormonen ja nur 1/4 T3 enthalten ist. Im Nachhinein war das etwas wenig, später habe ich dann auf 100 mcg SD-Extrakt vom Schwein gesteigert. Aber was wirklich schön war, dass ich die Schweinehormone, die ich vorher nicht über 50 mcg steigern konnte, nun vom ersten Augenblick an hervorragend vertragen habe.

Wichtig ist darüber hinaus, die Nebenbaustellen zu bearbeiten. Eisenmangel, ein niedriger Vitamin B12-Spiegel und geschwächte Nebennieren hindern den Körper an der T4/T3-Umwandlung. Sorgen Sie dafür, dass die Vitaminspeicher aufgefüllt und geschwächte Nebennieren unterstützt werden. Außerdem können Sie die Leber durch eine Reinigung darin unterstützen, rT3 abzubauen.

Mariendistelsamen/Silymarin hat sich dabei sehr bewährt.²

Die ganze Aktion hat etwa 3 Monate gedauert und hat sich mehr als gelohnt. Mit dem **natürlichen Schilddrüsenextrakt vom Schwein** sind endlich meine Symptome der Unterfunktion weg gegangen. Meine Haut hat wieder Spannkraft und kann Feuchtigkeit speichern, die Haare fallen mir nicht mehr aus und es geht mir mental richtig gut. Auch wenn ich die Schweinehormone privat bezahlen muss, möchte ich nie wieder zurück zu synthetischen Hormonen. Aber wie immer bei Hormonen sollte man sich in die Hände eines erfahrenen Therapeuten begeben, es gibt einige wenige, gute Therapeuten, die sich mit dem Wilson-Protokoll auskennen.

Es gibt übrigens auch eine Pflanze, der nachgesagt wird, reverses T3 reduzieren zu können. Gemeint ist der koreanische Ginseng, eins der wichtigsten Heilmittel in der chinesischen Medizin. Das Produkt [Triple Action Thyroid](#) von Life Extension beinhaltet eine interessante Nährstoffkombination für die Schilddrüse und gegen rT3.

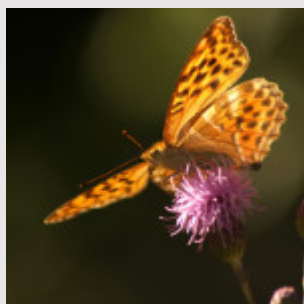
¹ vgl. Bowthorpe, Janie A., „Für die Schilddrüse - gegen den Starrsinn. Stop the Thyroid Madness!“, S. 204 und 215

² vgl. vgl. Bowthorpe, Janie A., „Für die Schilddrüse - gegen den Starrsinn. Stop the Thyroid Madness!“, S. 217f

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: Thorsten Mayer @ Pixelio

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 [Klinoptilolith-Zeolith](#) zum Entgiften des Darms und auf [Flohsamenschalenpulver](#) zum Weiten der Darmfalten, so dass der Darm sich besser entleert. 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.

Mehr zu [Nährstoffmängeln](#), [Eisenmangel](#) 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 die chronische Borreliose 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. Lesen Sie mehr über einfache Mittel der Entgiftung. [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.

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. Das Wilson-Protokoll ist eine Methode, die T3-Rezeptoren wieder zu bereinigen. [mehr...](#)

NATÜRLICHE HORMONERSATZTHERAPIE

Einige Patienten vertragen synthetische Hormone nicht oder nach einer Zeit nicht mehr. Sie klagen über Nebenwirkungen wie Magenschmerzen und Übelkeit. Andere Patienten leiden 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. [mehr...](#)

RECHTZEITIG REAGIEREN

Wenn Sie an einer chronischen Autoimmunkrankheit wie Hashimoto leiden, warten Sie nicht erst, bis es Ihnen 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 Sie mit Hashimoto gut leben wollen, dann nehmen Sie das Heft selbst in die Hand, informieren Sie sich, lassen Sie sich [Ihre Werte](#) geben und suchen Sie sich einen Arzt, der für Ihre Gesundheit funktionell vorgeht. Es gibt vieles, was die Krankheit symptomfrei machen kann und es gibt eine zwar noch kleine, aber stetig wachsende Zahl richtig guter Ärzte, die uns dabei unterstützt.

Der wichtigste Tipp ist jedoch: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt auf Augenhöhe. Es ist Ihr Körper und Sie bilden sich Ihre 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 die zugehörige [Facebook-Gruppe](#), die stetig wächst und derzeit über 5700 Mitglieder hat. In den Dateien der Selbsthilfegruppe findet sich eine Ärzteliste, Bezugsquellen von Schweinehormonen, Anleitungen zur medizinisch überwachten Umstellung und umfangreiche Literatur.

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