Wie ich Hashimoto und Schilddrüsenhormone los wurde

Wie alles begann

Ich habe wahrscheinlich schon seit 1998 eine beginnende Hashimoto. Im Jahr davor hatte ich den Streß meines Lebens, magerte ziemlich ab, war dauernd unter Strom und konnte nicht mehr gut schlafen. Die Schilddrüsenerkrankung wurde erst 8 Jahre später nach meiner Schwangerschaft diagnostiziert. Da war die Schilddrüse nur noch 5,5 ml groß (statt 13 – 18 ml), echoarm, inhomogen und voller Knoten.

Was mich am Meisten an der Diagnose schockte, war der Spruch der Sprechstundenhilfe, ich sei ja jetzt chronisch krank und müsse alle 3 Monate zur Kontrolle kommen. Ich fühlte mich damit wie eingefangen von einem krankmachenden System. Hinzu kamen Blutuntersuchungen und Tabletten, die ich beide ablehnte.

Zu allem Überfluss sagte mir dann ein Endokrinologe, mein Körper würde sich durch Antikörper selbst angreifen und ich solle mal überlegen, welche autoaggressiven Tendenzen ich in mir hätte.

Und aufgrund der (harmlosen kalten) Knoten sollte ich jedes Jahr eine

Szintigraphie mit radioaktivem Kontrastmittel machen.

Der schulmedizinische Weg

Also verschrieb man mir L-Thyroxin und meinte, damit wäre alles erledigt, mehr könne man nicht machen. Symptome wie Erschöpfung Gewichtszunahme, Verdauungsprobleme, inneres Frieren, kalten Hände & Füße, trockene Haut, Haarausfall – die bei unbehandelter Hashimoto eindeutig als Symptome der Unterfunktion gewertet werden – wurden plötzlich auf die Psyche geschoben.

Sieben Jahre lang habe ich aus Unwissenheit den Ärzten vertraut und mich für meine Symptome selbst gegrämt. Ich war mittlerweile bei einer Dosis von L-Thyoxin 150 und fühlte mich immer noch nicht besser. Aber als Mutter eines kleinen Kindes und Marketingmanagerin in der Softwareindustrie hatte ich einfach keine Zeit, mich auch noch um etwas zu kümmern, was andere studiert hatten – so mein Trugschluss.

Bis ich dann 2014 noch wegen anderer Dinge komplett zusammenbrach.

Mein natürlicher Weg

Ich war aufgrund von massivem Befall mit Erregern (Neuro-Borreliose, EBV, Varizella Zoster, Toxoplasmose etc.) und deren Folgen eh arbeitsunfähig. Und da ich keine Aussicht auf Heilung von den Ärzten bekam, nahm ich dann endlich das Heft in die eigene Hand.

Und dann gingen mir die Augen auf, was man alles für die Heilung seiner Schilddrüse machen kann!

Dinge wie Ernährung, Entgiftung, Nährstoffe, Erregerheilung und Achtsamkeit spielen dabei eine signifikante Rolle. Und solange die Schilddrüse noch Hormone benötigt, trägt die Feineinstellung von fT3 und fT4 – von der Schulmedizin weitgehend ignoriert – einen wesentlichen Beitrag zum Wohlbefinden.

Bei mir war das mit viel Trial & Error verbunden, denn damals gab es die ganzen kostenlosen Online-Kongresse noch nicht und im Netz fand man wenig brauchbares zur Heilung der Schilddrüse.

Ich habe 2014 mit natürlichem Schilddrüsenextakt (NDT) begonnen, es fünf Jahre lang genommen und die erste Facebook-Selbsthilfegruppe in Deutschland/Österreich/Schweiz dazu gegründet (die ich heute nicht mehr führe). In diesen Jahren habe ich wirklich sehr viel über die Schilddrüse und deren Behandlung gelernt und mich ziemlich gut in der Szene vernetzt. Ich habe zu der Zeit auch angefangen zu dem Thema zu bloggen und mich dann in 2016 mit einer entsprechenden Gesundheitsberatung selbständig gemacht. Heute werde ich auch öfters für Interviews in Online-Kongressen angefragt.

Tja und dann wurde ich mit zunehmender Gesamtgesundheit nach und nach all meine Symptome los. Heute ernähre ich mich antientzündlich und natürlich, entgifte regelmäßig, ergänze Nährstoffe mit Nahrungsergänzungsmitteln und versuche ein artgerechtes Leben zu führen. Zudem habe ich damals meinen geschädigten Darm repariert, die erschöpften Nebennieren geheilt, behandele natürlich die HPU und habe mein Immunsystem so unterstützt, dass ich die Erreger in den Griff bekam.

Mein Weg führte mich dann aber auch immer mehr zu den seelischen Ursachen von Krankheiten. Denn die Seele spricht über körperliche Symptome mit uns und auch in der Gesundheitsberatung zeigten sich im Rahmen der ganzheitlichen Betrachtung der Menschen auch immer psychische Themen, die gesehen werden wollen. So wurde mir nach und nach klar, dass der Weg zur Heilung nach innen führt. Ich will es hier nicht zu ausführlich ausführen, aber ich habe dadurch auch eine ziemlich intensive spirituelle Entwicklung durchgemacht.

Deswegen machte ich auch die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie und eine mehrjährige Ausbildung in analytischer, regressiver Hypnose. Dadurch war ich in der Lage, bei mir (und meinen Klienten) nach den zugrundeliegenden Konflikten von Symptomen und Erkrankungen zu suchen und sie mit Hilfe des Unbewussten zu lösen. Das war am Ende das entscheidende Rädchen, warum mein Körper offensichtlich der Meinung war, dass ich diese Erkrankung nicht mehr brauche.

Das Ausschleichen der Hormone

Und als ich mich dann wieder ganz gesund fühlte, wollte ich auch langsam die Schilddrüsenhormone los werden. Also beschloss ich, es auf einen Versuch

ankommen zu lassen und die Schilddrüsenmedikamente auszuschleichen. Dazu habe ich erst von den natürlichen Schilddrüsenhormonen auf L-Thyroxin zurück gewechselt, damit der TSH steigt und die Schilddrüse wieder ordentlich mitarbeitet. Nach allem was ich in der Zwischenzeit für meine Entgiftung getan hatte, hatte ich auch keine T4/T3-Umwandlungsschwäche mehr und vertrug das L-Thyroxin wirklich gut. Und das konnte ich dann langsam immer weiter senken. Es hat dann tatsächlich 2 Jahre gedauert und ich habe dem Körper die Zeit gegeben, die er brauchte. Die passende Dosis habe ich immer kinesiologisch für mich ausgetestet, wenn mein Körper mir signalisierte, dass eine Senkung anstand.

Zwischenzeitlich hatte ich eine neue Ärztin. Und als sie dann mal ein Ultraschall machte, konnte sie gar nicht glauben, dass ich eine Hashimoto habe. Denn die Schilddrüse war zwar klein (mittlerweile wieder von 5,5 auf 9 ml angewachsen), sah aber völlig gesund aus. Das Gewebe war wieder völlig homogen und echonormal und es waren keine Knoten mehr zu finden.

Tja und jetzt habe ich vor einer Woche die letzte Dosis ausgeschlichen (das war im Juni 2022) und lebe wunderbar ohne Schilddrüsenmedikamente . Zuvor bin ich eine Woche lang mit Herzrasen, Unruhe und sehr wenig Schlaf rumgelaufen, bis mir klar wurde, dass ich in der Schilddrüsenüberfunktion bin (bei mir selbst brauche ich immer etwas länger).

Aber bis die Überfunktion abgebaut ist, dauert es ja einige Zeit. Und damit ich bis dahin nicht weiter unter Herzrasen, Unruhe und Schlaflosigkeit leide, habe ich in Selbsthypnose mit meinem inneren Hormonchef Kontakt aufgenommen. Und er sagte, es wäre kein Problem den Puls auf ein normales Niveau zu senken, bis sich ein neues Gleichgewicht im Körper eingestellt hat. Ich sah dann in Hypnose, wie er einen großen Eisenhebel etwas runter zog – und schwubs wurde mein Herz ruhiger. Ist das nicht magisch? Ich kenne das aus der Notfallhypnose, dass man so auch starke Blutungen stoppen kann. Aber ich bin immer wieder begeistert, wie unmittelbar unser Unbewusstes auf unser vegetatives Nervensystem zugreifen kann.

Es war bei mir ein langer Weg, weil die Heilung der Schilddrüse schulmedizinisch ja gar nicht vorgesehen ist und es früher auch keine Informationen dazu gab. Heute ist genau das mein Ziel bei allen meinen Klienten und ich freue mich immer, wenn sich jemand auf diese Reise mit mir begibt. Nicht immer klappt es,

weil es einfach von ganz vielen Faktoren abhängt und damit auch ein innerer Wandlungsprozess einher geht, den nicht jeder gehen möchte. Aber umso schöner ist es, wenn ich dann wie neulich von einer Klientin höre, dass ihre Schilddrüse in einem halben Jahr von 5 auf fast 10 ml gewachsen ist.

Wir sollten alle den Glauben in unsere unglaublichen Selbstheilungskräfte zurück gewinnen – dann ist alles möglich!

Nachtrag nach 2 Jahren: Ich lebe immer noch wunderbar ohne Schilddrüsenhormone. Von Zeit zu Zeit mache ich mal Blutwerte (jetzt nur noch max. 1x pro Jahr) und teste es kinesiologisch aus: mein Körper braucht keine Schilddrüsenhormone. Im letzten Ultraschall war meine Schilddrüse 11 ml groß

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 medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: @Pixabay