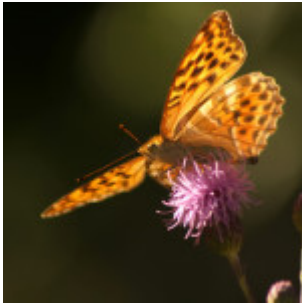


Hashimoto - ein Überblick



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

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

Schulmedizinische Behandlung

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

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

Natürliche Ansätze gegen die Autoimmunreaktion

Ernährung und Darmsanierung

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

überraschender Häufigkeit auch ein Leaky Gut (durchlässige Darmwand).

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

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

Nährstoffmängel (insbesondere Eisen und Jod)

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

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

Mehr zu Nährstoffmängeln und Jodmangel...

Darmparasiten, Pilze, Viren und Bakterien eliminieren

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

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

Entgiftung

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

Nebennierenschwäche

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

Blockierte T3-Rezeptoren und rT3-Überschuss

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

Natürliche Hormonersatztherapie

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

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

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

Rechtzeitig reagieren

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

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

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

Hilfe zur Selbsthilfe

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

Schilddrüsenextrakt, Bücherlisten und umfangreiche Literatur.

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

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

Bildrechte: Angelika Wolter @ Pixelio

Rettungsanker AIP? Wir müssen reden.



Das Autoimmunprotokoll oder AIP. Wir müssen darüber reden. Weil? Da ist Sand im Getriebe. Ich habe mich monatelang nach dieser Eliminationsdiät der Biophysikerin Sarah Ballentyne ernährt, von daher: Super, wenn Du Dich entschlossen hast, auch damit zu starten. Denn das bedeutet: Du eliminiertest in der nächsten Zeit das potenziell Böse unter den Lebensmitteln, isst antientzündlich. Runtergebrochen ernährst Du Dich von wild gefangenen oder Bio-Fischen und Meeresfrüchten, Biofleisch, Bio-Innereien und Bio-Gemüse (außer Nachtschatten). Verwenden darfst Du auch einige Kräuter und Gewürze, sowie alles aus Kokos und Erdmandeln. Womit schon mal Joghurt und Milchersatz gesichert wären. Doch bevor wir zum Sand kommen:

Was isst man da eigentlich konkret im AIP?

Gemüse & Salat: Jedes Gemüse und jeden Salat mit Ausnahme von Nachtschattengewächsen. D.h. Tomaten, Paprika, Auberginen, Pfefferoni und Kartoffeln sind raus.

Obst: Alle Obstsorten in Bio und in Maßen

Fleisch und Fisch: Jedes Fleisch aus artgerechter Biohaltung, bis zu vier mal pro Woche Innereien, alle Fischarten und Meerestiere, aus Wildfang oder Biohaltung.

Öl: Avocadoöl (kaltgepresst) · Speck, · Kokosöl (extra virgin) · Schmalz (Bio) ·

Olivenöl (extra vergine)

Gewürze: Basilikum· Dill· Estragon· Fenchelgrün (keine Fenchelsamen!)· Ingwer· Kamille· Kerbel· Knoblauch· Koriandergrün (keine Koriandersamen!)· Kurkuma · Lavendel· Lorbeerblatt· Majoran· Kren · Limettenblätter· Muskatblüte (keine Muskatnuss!). Nelken· Oregano· Petersilie· Pfefferminze· Rosmarin· Safran· Salbei· Salz· Bohnenkraut· Schnittlauch· Thymian· Zimt· Zitronengras· Zitronenmelisse · Zwiebelpulver

Süßungsmittel: Honig, Ahornsirup

Mehle: Kokosmehl und Maniokmehl. Letzteres gibt es mittlerweile schwermetallkontrolliert aus deutscher Produktion.

Milchalternativen: Kokosmilch und Erdmandelmilch (selbst gemacht).

Und was geht nicht im AIP?

Getreide· Milchprodukte· Pflanzenöle (außer Avocadoöl und Olivenöl)· Hülsenfrüchte· Zusatzstoffe (Alle Es sind raus) Nachtschattengewächse (Kartoffeln, Paprika, Tomaten, Auberginen etc. und auch Gewürze wie Curry, Paprika, Chilli)· Eier· Nüsse· Samen (zb. Koriandersamen, Kümmel, Fenchelsamen, Sesam und Mohn)· Alkohol· Süßstoffe

Und jetzt zum Sand

Immer wieder lese ich:

„Ich werde nicht satt!“ oder wahlweise „Ich verliere zu viel Gewicht!“

Der Fehler liegt darin, beim Autoimmunprotokoll zu wenige Kohlehydrate ins Essen einzubauen. Man kann das AIP Low Carb machen. Ja. Grundsätzlich ist es aber nicht so angelegt von der Erfinderin. Erlaubte Quellen gibt es sogar regionale. Süßkartoffel , Karotten, Kürbis, Sellerie und Pastinake. Sehr gemocht habe ich auch Kochbananen. Damit lässt sich sehr viel machen und sie sind in jedem Asiashop zu haben. Klar, Yams, Taro, Maniok oder ähnliches wird schwieriger zu bekommen.

„AIP ist mir zu teuer!“ „Bio sowieso!“

Ich glaube, wer bereit für eine restriktive Ernährungsform wie das Autoimmunprotokoll (AIP) ist, der muss auch bereit sein, umzudenken, was die Art und Weise betrifft, wie wir Lebensmittel produzieren und wie wir mit Nutztieren umgehen:

- Bei Fisch und Meeresfrüchten bist Du mit Wildfang besser bedient. Der Rest ist konventionell billiger, aber Du wirst dank Pestiziden den halben Erfolg haben.
- Baue selbst an. Auf meinem Balkon gedeihen Gurken, Zucchini, Erdbeeren, Himbeeren, Zitronen. Man ist an der frischen Luft und das Ernten ist ein Erfolgserlebnis.
- Schau, ob Du in Deiner Nähe einen Biobauern findest. Schau online, viele verschicken auch.
- Es gibt Biokisten, solidarische Landwirtschaft, Foodkooperativen. Vielleicht rentiert sich eines?
- In Biosupermärkten gibt es Halbpriis-Schütten. Da gibt es tolle Waren zum kleinen Priis.
- Discounter sind bei Bio günstiger. Mein letzter Schnapper war ein Blumenkohl/Karfiol um 1,49 (3,99 Biosupermarkt).
- Vieles kannst Du selbst herstellen, wie zB. Kokosjoghurt oder Erdmandelmilch.

Wer im Autoimmunprotokoll ist, und wissen möchte: „Was soll ich denn da kochen?“

Und: Muss ich jetzt für immer so essen? Die Antworten findet Ihr hier!

AIP: Muss ich jetzt für immer so essen?

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.

Darmerkrankung - Ausgangspunkt vieler chronische Krankheiten



Bei einer umfassenden Diagnostik rund um chronische Erkrankungen kommt in den meisten Fällen auch der Darm ins Spiel, denn neben anhaltenden Entzündungen im Körper zeigt sich mit überraschender Häufigkeit auch ein Leaky Gut, also eine durchlässige Darmwand. Es gibt gute, natürliche Möglichkeiten, eine geschädigte Darmflora wieder aufzubauen.

Auslöser von Darmerkrankungen

Der Darm ist Sitz des Immunsystems und bildet zahlreiche Antikörper, um eingedrungene Bakterien und Viren zu bekämpfen. 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 und Eindringlinge verbreiten sich ungehindert, nehmen überhand und führen zu Entzündungen.

Die Folge: Leaky Gut, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, chronische und autoimmune Krankheiten

Durch diese Entzündungen wird die Darmschleimhaut durchlässig. 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, die bisweilen wieder weg gehen, wenn der Darm saniert ist. Herkömmliche Tests können diese Nahrungsmittelunverträglichkeiten nicht immer darstellen, vor allem nicht die Glutensensitivität und die Unverträglichkeit von Casein (Milcheiweiß). Die herrschende Lehrmeinung kennt beispielsweise nur die Weizenallergie und die Zöliakie, nicht aber die Glutensensitivität, unter der sehr viele Hashimotopatienten leiden.

Isst man nun diese Lebensmittel, auf die der Darm empfindlich reagiert, kommt es zu Entzündungen im Darm (Durchfall und Blähungen), in der Schilddrüse (krampfartiges Gefühl) und im Gehirn (Brain Fog). Der Körper reagiert mit einer Immunantwort und schickt Antikörper.

Gluten ähnelt unglücklicherweise in seiner Molekularstruktur dem Schilddrüsengewebe. Kommt es nun zur Immunantwort des Körpers, so richten sich die Antikörper nicht nur gegen das Gluten im Blut, sondern quasi als Kollateralschaden auch gegen das eigene Schilddrüsengewebe. Und so wird die Autoimmunkrankheit Hashimoto Thyreoiditis angeheizt.

Das System beruhigen: Diät, Darmsanierung, Erregerelimination

Insofern sollte laut Datis Kharrazian als allererstes dieser Flächenbrand eingedämmt werden, indem alle schädlichen Lebensmittel im Rahmen einer Eliminationsdiät eine Zeit lang weg gelassen werden. Dies sind insbesondere Gluten, Soja, Milchprodukte und Eier, auf die man so lange verzichten sollte, bis es einem vom Darm, der Schilddrüse und vom Kopf her

besser geht. Gleichzeitig kann Selen helfen, um die Schilddrüse zu schützen. Wenn es einem dann besser geht, können einzelne Lebensmittel probeweise wieder eingeführt werden. Gluten und Soja sind bei Hashimoto allerdings kritisch, darauf verzichten die Meisten ein Leben lang.

Viele Menschen mit chronischen Erkrankungen profitieren sichtlich (Gewichtsreduktion) und medizinisch von der Ernährungsweise AIP / Autoimmun-Paleo, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Autoimmunkrankheiten zugeschnitten ist.

Parallel dazu macht es Sinn, im Blut und Stuhl nach Pilzen, Viren, Bakterien und Parasiten zu schauen und zu eliminieren. Ein gutes, alternatives Verfahren, um diese Erreger zu finden, ist die Elektroakupunktur nach Dr. Voll bzw. dessen Erweiterung, die IST-Diagnostik.

Danach kann man beginnen, die Nährstoffe aufzufüllen, die man durch die Darmerkrankung und die Erreger verloren hat.

Und last but not least sollte man seinen Darm regelmäßig entgiften. Ich schwöre dabei auf zwei wunderbare Mittel, die – behutsam eingesetzt – in meinen Augen sehr zur Heilung beitragen können, nämlich die Kombination aus Klinoptilolith-Zeolith und gequollenen Flohsamen oder Flohsamenschalenpulver. Damit kann man seinen Darm selbst nach und nach in die richtige Richtung lenken und die Darmsanierung nach einiger Zeit mit einem geeigneten Probiotikum ergänzen. Das Probiotikum soll den Darm dabei unterstützen, die richtigen Bakterien wieder anzusiedeln und da das ganz individuell vom Status der Darmflora abhängt, sollte das richtige Mittel ausgetestet werden.

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: Rudolpho Duba @ Pixelio