

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 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](#) 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. 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. 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.

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, das 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.

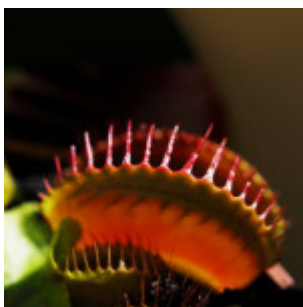
Hilfe zur Selbsthilfe

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

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 getragen 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, achten 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 unerkant 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 „Thyreoidea 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. Sehr gute Informationen dazu gibt es in der Facebook-Selbsthilfegruppe [Natürliche Schilddrüsenhormone \(NDT\) bei Hashimoto und SD-Unterfunktion](#) (ich bin nicht für die Aufnahme neuer Mitglieder zuständig).

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 entwicklungsgeschichtlich 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

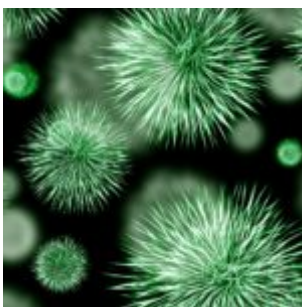
[Der Einfluss von Eisenmangel auf die Schilddrüsenfunktion](#), Gernot Johannes Lorenz, S. 12

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.

Bildrechte: H.D.Volz @ pixelio.de

Mein Erfahrungsbericht mit Borreliose & Co-Infektionen



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

kam.

Meine Krankheitsgeschichte chronologisch

- bis 2002: 35 Jahre lang war ich ein gesunder Mensch
- 2002: Bandscheibenvorfall und 10 kg Gewichtszunahme
- 2003: Blinddarmentzündung mit OP
- 2004: Fehlgeburt
- 2006: Schwangerschaftsvergiftung und infolge dessen Kaiserschnitt, 20 kg Gewichtszunahme und ewiges Frieren, Restless Legs
- 2007: Hashimoto Thyreoiditis, zunehmende Erschöpfung, ewiger Schwindel, starke Kreislauf- und Gleichgewichtsprobleme
- 2008: Schlafapnoe
- 2009: Burn-out und Kur
- 2010: Burn-out und Jobaufgabe
- 2011: Beginn der Fieberschübe alle paar Wochen
- 2012: Kurzzeitige Darmlähmung, Magen- und Darmschmerzen, Blähungen, danach täglich Durchfall und Blut im Stuhl, Fruktoseintolleranz
- 2013: Gluten- und Caseinunverträglichkeit
- 2014: nach einer Impfung der totaler Zusammenbruch

Bei meinem zweiten „Burn-out“ lag ich mit gelähmten Beinen im Bett, hatte Schmerzen in den Beinen, im Kopf und im Rücken und war nicht in der Lage mir etwas zu merken oder einen klaren Gedanken zu denken. Depressiv war ich nie. Wie man bei solchen Symptomen als Arzt nicht nach chronischer Borreliose schauen kann ist mir heute ein Rätsel! Irgendwann fingen auch so merkwürdige Schübe mit Schüttelfrost, leichtem Fieber, Kopf- und Gelenkschmerzen an, die alle paar Wochen kamen und für ein paar Stunden blieben. Zwei Jahre später hatte ich eine Darmlähmung und es wurde eine Fruktoseintoleranz diagnostiziert. Seitdem hatte ich dauerhaft Magen- und Darmschmerzen, Blut im Stuhl, Durchfall sowie Blähungen, trotz konsequenter Zuckerdiät. Zwei weitere Jahre später wurde ein Tennisarm festgestellt, aber die Physiotherapie führte mehrfach zu einer Entzündung im Rücken. Zu dem Zeitpunkt brach die immer noch nicht diagnostizierte Borreliose voll aus, der EBV wurde reaktiviert und beides

bescherte mir eine reaktive Arthritis in allen Gelenken, Muskelschmerzen, extreme halbseitige Gesichtsschmerzen und -lähmung, Kiefer-, Hals- und Kopfschmerzen, Lymphknotenschwellungen, einen chronischen Nasennebenhöhleninfekt, Nachtschweiß, jeden Nachmittag Schüttelfrost, leichtes Fieber und extreme Nacken- und Gelenkschmerzen, schwache Beine, Brain Fog, extreme Konzentrationsproblem und Vergesslichkeit, extreme Erschöpfung, nachts einschlafende Arme, eine Gürtelrose im Gesicht und im Gürtelbereich, extreme Kurzsichtigkeit und verschwommenes Sehen, Schmerzen hinter den Augäpfeln und Blasenentzündung. Eines Tages lehnte ich mich gegen einen warmen Heizkörper und konnte die Wärme nur noch im rechten Bein spüren, das linke Bein war völlig wärmeunempfindlich. Zu all den Symptomen kam die furchtbare Angst vor Lähmung, Blindheit, Bettlägerigkeit und Demenz! Aber das Schlimmste war, keiner nahm mich ernst. Ärzte waren ratlos und erzählten mir, meine Werte seien in Ordnung, meine Probleme seien psychisch. Meine Familie und Freunde sagten es zwar nicht, aber wollten nicht mehr weitere schlechte Nachrichten von mir hören.

Diagnose der Ursachen für alle oben genannten Krankheiten

Und dann kam im August 2014 endlich ein befreundeter Orthopäde auf die Idee, nach Erregern im Blut zu schauen. Im ELISA Test wurden zunächst *Yersinia enterocolitica* gefunden, die oft als Co-Infektion mit der Borreliose einher gehen und schon einmal die Darmprobleme erklärten. Im Westernblot-Test wurden weitere Co-Infektionen wie *Yersinia pseudotuberculosis*, Rickettsien, Anaplasmen und Chlamydien sowie die reaktivierten Herpesviren Epstein Barr Virus, Cytomegalie und Varizella Zoster gefunden, der EBV erklärt die Erschöpfung und der Varizella Zoster die Gürtelrose. Weitere Tests ergaben einen Leaky Gut und eine ganze Reihe von Nahrungsmittelunverträglichkeiten. (Später wurden dann im EAV-Test noch 2 Borreliose-Stämme, Mykoplasmen, Toxoplasmose, Ornithose, Angina, Diphtherie, Hepatitis A und B, Spulwürmer und ein Bandwurm gefunden.) Den HPU-Test habe ich gar nicht mehr gemacht, die Auswertung des Online-Tests war eindeutig. Eine nachhaltige Therapie wurde mir von der Schulmedizin nicht angeboten. Ich war mit meinem Problem immer noch allein.

Therapie ab November 2014

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

- Ich **las mich** zum Thema **chronische Borreliose** mit „[Krank nach Zeckenstich](#)“ von Dr. Hopf-Seidel und „[Die Lyme-Borreliose - Behandlungswege jenseits von Antibiotika](#)“ von Dr. Klinghardt ein und stellte mir meinen eigenen **Therapieplan** zusammen.
- Ich las die Bücher „[Für die Schilddrüse - gegen den Starrsinn. Stop the Thyroid Madness!](#)“ von Janie A. Bowthorpe sowie „[Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln](#)“ von Datis Kharrazian und lernte, meine Laborwerte selber zu interpretieren. Außerdem nahm ich die Medikation meiner Schilddrüsenunterfunktion mit dem **natürlichen Schilddrüsenhormon** Erfar in die eigene Hand. Dadurch gingen das ewige Frieren, der Haarausfall und die Rötung und Schmerzen der Schilddrüse weg.
- Ich las „[Die Hormonrevolution](#)“ von Michael E. Platt, ließ die weiblichen Hormone im Blut bestimmen und begann, mit **bioidentischer Progesteroncreme** von der Klösterl Apotheke meine schlimmen Menstruationsprobleme in den Griff zu bekommen.
- Ich las die Bücher „[Basenfasten](#)“ von Sabine Wacker sowie „[Nahrung statt Medizin](#)“ von Dr. Dörten Wolff und fing an **Gluten, Soja und Milchprodukte zu vermeiden** und mich basisch zu ernähren. Zusätzlich nahm ich ein Basenpulver ein, später dann Kieselgur, um den Körper zu **entsäuern** und Parasiten zu bekämpfen. Dadurch gingen die Darmprobleme weg.
- Ich begann mit einer **Darmsanierung** mit [Klinoptilolith-Zeolith](#), [Flohsamenschalenpulver](#), [Betaine HCl](#) und später auch einem Probiotikum, wodurch mein Immunsystem aufhörte, verrückt zu spielen.
- Ich las die Bücher „[Handbuch Anti-Aging und Prävention](#)“ von Rüdiger Schmitt-Homm sowie „[Mitochondrientherapie](#)“ von Bodo Kuklinski und startete diese in Selbstmedikation mit hochdosierten **Nahrungsergänzungsmitteln** aus den USA und NL. Dazu gehörten [Acerola](#), [Vitamin B-Komplexe](#), [Vitamin D3 + K2](#), [Magnesium](#), Kalium, [Zink](#), [Eisen](#), [Selen](#), [Mangan](#), Molybdän, [Chrom](#), Silicium, [Coenzym](#)

[Q10](#), Aminosäuren, [Acethyl-Glutathion](#), Alpha- bzw. [R-Liponsäure](#), [Fischöl](#), Glukosamin und Chondroitinsulfate. Dadurch wurden die geschädigten Mitochondrien, die für die Erschöpfung verantwortlich sind, wieder mit Nährstoffen versorgt. Seitdem habe ich wieder viel mehr Energie, muss tagsüber nicht mehr schlafen und mein Kopf ist wieder klar.

- Ich las das Buch „[Gesund statt chronisch krank](#)“, von Dr. med. Joachim Mutter und bestellte mir [MSM](#) sowie Phytotherapeutika zur [Entgiftung und Schwermetallausleitung](#) beim Calendula Kräutergarten. Später nahm ich dann noch [Chlorella](#), Bärlauch- und Korianderurtinktur, sowie nach wie vor [Klinoptilolith-Zeolith](#) und [MSM](#). Nach anfänglichen Entgiftungserscheinungen gingen die Schmerzen in Muskeln und Gelenken, der Schwindel, der Brain Fog, die Konzentrationsprobleme, die Gereiztheit und das Gefühl, Gift fließe durch meine Adern, langsam zurück.
- Ich las das Buch „[Die Jodkrise](#)“ von Lynne Farrow und begann eine hochdosierte [Jodtherapie](#) in Form der [5%igen Lugol'schen Lösung](#) zusammen mit 200 mcg [Selen](#) und 1TL unraffiniertem [Meersalz](#) in Wasser sowie 3g [Vitamin C](#) über den Tag verteilt zu nehmen. Das gab mir einen totalen Energie-Kick und machten meinen Kopf klar.
- Ich ging zu einer privatärztlichen **Immunologin**, die mit dem Borrelien LTT des IMG Berlin nun auch endlich die Borreliose sowie einen verminderten B-Lymphozytenstatus diagnostizierte. Eine beginnende Borreliose wird oft mit einem Bandscheibenvorfall und später mit einem Burn-out verwechselt. Die Borreliose kann bis zu 200 Krankheiten imitieren und kann nachweislich auch eine Hashimoto mitauslösen. Durch kinesiologische Testung ermittelte die Immunologin wie ich homöopathisch, naturheilkundlich, durch Diät und mit Vitaminen zu behandeln war. Sie bestätigte auch die Schwermetallbelastung durch Quecksilber und Nickel. Das Amalgam hatte ich mir vor 20 Jahren entfernen lassen, aber die Giftstoffe kursierten weiterhin in meinem Körper und deren Kombination mit den Borrelien war verantwortlich für meinen Schwindel, die Vergesslichkeit, die Kreislauf- und Konzentrationsprobleme. Sie ergänzte mein Entgiftungsprogramm und gab mir Mittel der [Mikroimmuntherapie gegen die Viren](#). Nach einer anfänglichen Erstverschlechterung wurden die Symptome langsam weniger. Therapeuten für die Mikroimmuntherapie findet Ihr [hier](#).
- Ich ging zu einem **Umweltzahnarzt**, der **versteckte Entzündungsherde**

in den Zahnhöhlen der ehemaligen Weisheitszähne kinesiologisch austestete und operativ entfernte. Das hat mich zwar 700 Euro gekostet, aber seitdem sind der Nachtschweiß und der nachmittägliche Schüttelfrost mit Fieber und Schmerzen weg.

- Ich ging zu einem **Privatarzt, der Parasiten** via [IST-Diagnostik nach Dr. Fonk](#) aufspürt. Er fand und beseitigte einen Bandwurm und Spulwürmer im Darm, weitere Chlamydienarten, Mykoplasmen, Toxoplasmose, Ornithose, Angina, Diphtherie und Borrelien sowie Belastungen durch Schadstoffe. Auch von ihm bekam ich schulmedizinische (Cesol gegen den Bandwurm und Mebendazol gegen Spulwürmer) und isopathische Mittel (IST-Komplexe), die er vorher austestete. Therapeuten für die IST-Therapie findet Ihr [hier](#).
- Ich las das Buch „[Der Emotionscode](#)“ von Bradley Nelson, stellte mich den **emotionalen Ursachen** meiner gesundheitlichen Probleme und bearbeitete diese mit einem [Coach](#). Ich bin sicher, dass dies das fehlende Puzzlestück zur vollständigen Genesung war.

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

Ergebnis nach drei Jahren

Ich habe meine Energie fast vollständig wieder zurück. Ich arbeite wieder, gehe aus, kann ohne es bereuen zu müssen feiern, vertrage Alkohol, genieße meine Urlaube, habe Haus und Garten wieder im Griff und kann Sport treiben. Wenn eine Grippewelle umgeht, kann ich wieder richtig Fieber entwickeln und bin nach einer Woche auch wieder auf den Beinen. Borrelien und die ganzen Co-Infektionen finden sich nicht mehr bei mir. Ich bin immer noch dabei, per EAV und Nosoden meine Leber und Nieren wieder aufzubauen, denn die haben durch die Krankheit am Meisten gelitten. Mein Ziel ist es, 100 Jahre alt zu werden und zwar vollkommen gesund und munter.

Mittlerweile habe ich meinen alten Job an den Nagel gehängt und widme mich

komplett der [Gesundheitsberatung](#), um anderen zu helfen, aus dieser scheinbar ausweglosen Situation heraus zu finden.

Kosten

Diese Therapie und die Diagnosen haben mich über 5.000 Euro gekostet, wobei natürlich auch einige Ausgaben dabei waren, die sich hinterher als sinnlos erwiesen haben. Hätte ich die IST-Therapie ganz zu Anfang gefunden, wäre es wesentlich weniger gewesen. Aber was soll man machen, unser krankes Gesundheitssystem ist nur auf die Bekämpfung der Symptome ausgerichtet und macht aus Borreliose-Kranken arbeitsunfähige Schwerbehinderte. Das lasse ich nicht mit mir machen. Ich habe mich am eigenen Schopf selbst aus diesem Sumpf heraus gezogen und andere können es auch. Ich hoffe, dieser Bericht kann dazu beitragen, anderen Mut zu verleihen.

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

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

Bildrechte: pixabay

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 Hashimoto-Patienten 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.

Die Umstellung auf natürliche Schilddrüsen-Hormone



Die Umstellung von synthetischen auf natürliche Hormone kommt einer Neueinstellung gleich und sollte behutsam und unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. Man kann rechnerisch eine Zieldosis ermitteln, die jedoch ganz stark vom Zustand des Darmes und der T3-Aufnahme des Körpers abhängt und sehr individuell ist. Es gibt Umrechnungstabellen, die sehr konservativ für gesunden Darm und optimale T3-Aufnahme ausgelegt sind. Das trifft auf die meisten Hashimoto-Patienten nicht zu. Viele geraten daher bei der Umstellung in eine krasse Unterfunktion und um das zu verhindern, anbei ein paar nützliche Tipps, die in Abstimmung mit dem Arzt zu berücksichtigen sind. Ich würde folgendermaßen vorgehen:

1. Darm sanieren

Das Thema [Darmerkrankung](#) trifft auf fast jeden Hashimotoerkrankten zu und kann eine der Ursachen der Autoimmunkrankheit sein. Eine durchlässige Darmschleimhaut kann Hormone und Nährstoffe nicht gut aufnehmen und behindert eine gute Hormoneinstellung.

2. Nährstoffe auffüllen

Insbesondere [Eisen](#), aber auch [Jod](#), sind für eine gute Hormonaufnahme erforderlich. Natürliche Hormone reagieren sehr empfindlich auf einen Eisenmangel.

3. Nebennierenschwäche ausschließen

Die T4-Monotherapie mit L-Thyroxin kann bei bestehender T4/T3-Umwandlungsschwäche zu einem Ermüden der Nebennieren führen. In diesem Fall sollten die Nebennieren unterstützt werden, bevor man mit

natürlichen Hormonen beginnt. Man kann dies zunächst symptomatisch oder bei Verdacht über einen Speicheltest diagnostizieren.

4. **Arzt suchen, der natürliche Hormone unterstützt**

In der Facebookgruppe haben wir eine stetig wachsende Ärzteliste. Das sind in der Regel Hausärzte - Endokrinologen stehen natürlichen Hormonen normalerweise noch kritischer gegenüber. Findet sich darin in der Nähe kein Arzt, kann man nach Herthoge-Ärzten suchen, die traditionell natürliche Hormone verschreiben. Alternativ kann man auch bei der Klösterl- oder Receptura-Apotheke anfragen, welcher Hausarzt in der Nähe schon einmal ein solches Rezept ausgestellt hat. Findet man keinen Arzt, der sich bereits damit auskennt, kann man auch versuchen, einen naturheilkundlich ausgerichteten Hausarzt zu überzeugen. Dazu eignen sich besonders der [Artikel von Dr. Schlett](#) von der Klösterl Apotheke sowie die [Vergleichsstudie über Armour](#).

5. **Hormonstatus und Zieldosis ermitteln**

Die Beurteilung der [aktuellen Hormoneinstellung](#) erfolgt am Besten mit relativen freien Werten, umgerechnet mit dem [Prozentrechner](#). Funktionellen Ärzten zufolge, sollten die Werte fT3 und fT4 in etwa gleichauf im oberen Drittel liegen, wobei der fT3 etwas höher liegen darf. So weiß man schon einmal, ob man bisher gut eingestellt war und ob eine T4/T3-Umwandlungsschwäche besteht. Das hilft auch bei der Argumentation mit dem Arzt. Die ungefähre Zieldosis sollte der Arzt festlegen. Man sagt, dass ein natürliches Produkt mit 60 mcg T4 und 15 mcg T3 etwa 100 mcg LT entspricht. Jedoch benötigen sehr viele Patienten deutlich mehr als diese rechnerisch ermittelte Zieldosis. Ärzte empfehlen, zusätzlich zu der Zieldosis noch eine kleine Dosis von 5 oder 10 mcg zum Steigern zu bestellen.

6. **Produkt auswählen**

Man kann ein importiertes Produkt über eine internationalen Apotheke oder ein von einer deutschen Apotheke hergestelltes Produkt ohne synthetische Zusatzstoffe bestellen. Viele Produkte sind in diversen Dosierungen verfügbar und daher zum Einstellen optimal. Es gibt für alle Produkte Fans, das muss jeder für sich entscheiden. Für fast all diese Produkte benötigt man ein Privatrezept! Die Kasse übernimmt dies nur in Ausnahmefällen bei nachgewiesener Unverträglichkeit von L-Thyroxin. Alle im Folgenden genannten Produkte haben ein T3/T4-Mischungsverhältnis von 1:4 mit den Inhaltsstoffen T1, T2, T3, T4 und

Calcitonin.

Anbei ein Überblick:

- **Thyroid** von der [Receptura Apotheke](#) in Frankfurt/Main: sehr gutes Produkt auf Olivenölbasis, aber teurer als viele andere Produkte.
- **Thyreogland** von der [Klösterl Apotheke](#) in München: gutes Produkt, jedoch mit Reisstärke neben gefällter Kieselsäure als Füllstoff.
- **WP Thyroid** von [RLC Labs](#): sehr guter Preis, vor allem wenn man es in 1000 Stück Dose kauft. Außerdem frei von bedenklichen Zusatzstoffen! Beziehbar über internationale Apotheken. Anbei der Link zu den [Verschreibungsinformationen](#).
- **Nature Thyroid** auch von [RLC Labs](#): sehr guter Preis von 130€ für 1000 Stück, aber sehr viel Zusatzstoffe; beziehbar über internationale Apotheken, wie z.B. die [Nordkreuz Apotheke](#). Anbei der Link zu den [Verschreibungsinformationen](#).
- **Thyroid** von [Erfa Canada 2012 Inc.](#): guter Preis mit ca. 130€ für 500 Stück, beziehbar über internationale Apotheken, wie z.B. die [Apotheke am Hauptbahnhof Hamburg](#). Anbei der Link zu den [Verschreibungsinformationen](#) sowie zu den [Dosierungen](#).
- **NP Thyroid** von [Acella Pharmaceuticals](#): beziehbar über internationale Apotheken, wie z.B. die [Metropolitan Pharmacy München](#). Anbei der Link zu den [Verschreibungsinformationen](#).
- **Armour** von [Allergan](#): das bekannteste US-Produkt, aber extrem teuer geworden; in den USA sind viele nicht mehr so zufrieden damit; beziehbar über internationale Apotheken. Anbei der Link zu den [Verschreibungsinformationen](#).

7. Hormonumstellung

Meiner Erfahrung aus der Selbsthilfegruppe nach sollte man T3-haltige Hormone in 2-3 Dosen über den Tag verteilt nehmen. Die Meisten nehmen es morgens und mittags. Bei schwachen Nebennieren hat sich auch eine abendliche oder nächtliche Gabe (zu der Zeit, zu der man oft aufwacht) bewährt. In mehreren Dosen ist es besser verträglich, denn T3 ist sehr schnell wirksam und baut sich dafür auch schnell wieder ab. Die meisten natürlichen Hormone kann man sublingual nehmen. Das hat

den Vorteil, dass man den evtl. geschädigten Darm umgeht. Alle Produkte, die Cellulose enthalten, sollte man laut Janie Bowthorpe in jedem Fall vor dem Schlucken kauen. Natürliche Hormone kann man auch zu den Mahlzeiten einnehmen, lediglich zu Kaffee (30 Minuten) und Eisen (1-2 Stunden) sollte man einen deutlichen Abstand einhalten. Man sollte sich langsam an das aktive Hormon T3 gewöhnen. Das geht über drei Methoden, die unbedingt mit dem Arzt abgestimmt werden sollten:

- Für den Übergang LT reduzieren und dafür etwas Thybon einschleichen. Die Faustregel ist für 20-25 mcg LT ca. 5 mcg Thybon austauschen. Wenn man das gut verträgt, kann man dann i.d.R. nach 5-6 Wochen Schritt für Schritt auf natürliche Hormone umsteigen.
- Schrittweise LT reduzieren und dafür natürliche Hormone einschleichen. Das ist die einfachste Methode und funktioniert auch meist sehr gut. Faustregel ist für 25 mcg LT jeweils 15 mcg natürliches Hormone ersetzen. Die Umstellung sollte in Abstimmung mit dem Arzt erfolgen.
- LT komplett weg lassen und die natürlichen Hormone in 1/4-Grain oder 1/2 Grain-Schritten einschleichen. Diese Methode sollte durch einen damit erfahrenen Arzt begleitet werden!

8. Feineinstellung

In der Umstellungsphase hat man die Gelegenheit, seinen Körper und die [Symptome der Unterfunktion](#) bzw. der Überfunktion gut kennen zu lernen. Friert man, ist dies ein ziemlich deutliches Zeichen der Unterfunktion, bekommt man Herzrasen, ist schnell außer Puste und hat gesteigerten Appetit, ist das bei mir immer ein sicheres Zeichen einer Überfunktion. Ärzte empfehlen, alle drei Tage zu steigern, wenn man in der Einstellungsphase Symptome der Unterfunktion bei sich bemerkt. Hierzu eignet sich eine kleine Dosis von 5 oder 10 mcg. Es macht keinen Sinn, in dieser Phase permanent Blutwerte bestimmen zu lassen. Stattdessen gibt die axiale Basaltemperatur Aufschluss über eine eventuelle Unterfunktion.

Manchmal funktionieren sog. Schweinehormone nicht von Anfang an. Das kann daran liegen, dass man durch die T4-Monotherapie zu viel [rT3](#) gebildet hat, ein Probleme mit den Nebennieren oder einen [Eisenmangel](#) hat. Diese Probleme

müssen zuerst behoben werden, bevor eine Umstellung glücken kann.

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: [Freepik](#)