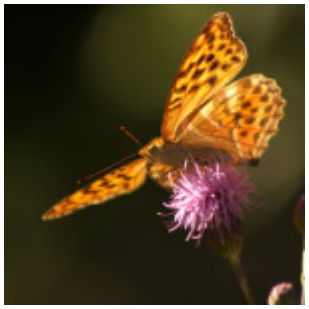
Hashimoto – ein Überblick



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

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, Vitamin A, D, E und Selen 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**
   Die meisten Ärzte kennen sich mit natürlichem Schilddrüsenextrakt nicht aus. Endokrinologen stehen natürlichen Hormonen normalerweise noch kritischer gegenüber als die Hausärzte. Findet man keinen Arzt, der sich bereits damit auskennt, kann man 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. Wenn der Arzt sich darauf einläßt, begleite ich Dich auch gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung bei der Umstellung.
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 in der Mitte der Referenzwerte liegen. 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 Kurzüberblick, weitere Produkte und Verschreibungsinformationen findet ihr in diesem Artikel:

   - **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 mit Reisstärke (oder auf Wunsch Zellulose) als Füllstoff.
   - **WP Thyroid** von RLC Labs: Frei von bedenklichen Zusatzstoffen. Beziehbar über internationale Apotheken. Anbei der Link zu den Verschreibungsinformationen.
   - **Nature Thyroid** auch von RLC Labs: 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.: 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 meiner früheren 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 Zellulose 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 L-Thyroxin 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 L-Thyroxin 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.
   - L-Thyroxin 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.

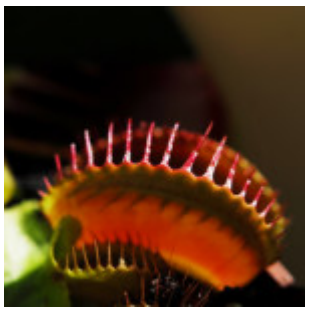
Manchmal funktionieren sog. Schweinehormone nicht von Anfang an. Das kann daran liegen, dass man durch die T4-Monotherapie zu viel rT3 gebildet hat, ein Probleme mit den Nebennieren oder einen Eisenmangel hat. Diese Probleme müssen zuerst behoben werden, bevor eine Umstellung glücken kann.

Es gibt so viele Gründe, warum es zu Anfang etwas haken kann. Dann bitte nicht gleich die Flinte ins Korn werfen, sondern sich kompetente Hilfe holen. Denn für die meisten dieser Gründe gibt es auch eine Lösung. Am Besten klappt es, wenn man von Anfang an einen guten Plan hat und die wichtigsten Hindernisse im Vorfeld bearbeitet hat. Wie gesagt, wenn Du dabei Unterstützung brauchst, kannst Du auch bei mir einen Online-Termin für die Gesundheitsberatung buchen.

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

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 allerdings schwer damit, diese Parasiten und Erreger zu diagnostizieren. Viele Tests sind falsch negativ, andere können es gar nicht erst darstellen.

2. Das fehlgeleitete Immunsystem beruhigen: Magen und Darm sanieren

Durch diese oben genannten Entzündungen wird die Darmschleimhaut durchlässig, ein **Leaky Gut** entsteht. Nicht nur Nährstoffe, sondern auch 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.

Eine Darmsanierung kann aber nur funktionieren, 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.

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, das Autoimmunprotokoll (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 und evtl. auch mal ein Ei. 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 Obst, Fisch und Fleisch, damit der Körper nicht übersäuert.

Das **Autoimmunprotokoll (AIP)** 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, 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 Tri**jod**thyronin (T3) und Tetra**jod**thyronin (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, Chloride 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 Jodierung des Salzes 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),
- **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 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 (vor allem Gluten und Soja zu 100% weg lassen!). 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 Alternativen in Form von natürlichem Schilddrüsenextrakt (NDT), die in der Regel sehr gut vertragen werden. Die Kapseln beinhalten ein 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. Daneben gibt es eine Reihe von Apotheken, 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.

Wenn Dir das alles zu kompliziert ist, um es in Eigenregie zu machen, dann melde Dich gerne für eine Online-Gesundheitsberatung. Wenn der Arzt sich darauf einläßt und die Werte kontrolliert helfe ich gerne bei der Einstellung und wenn gewünscht auch bei all den anderen hier genannten Baustellen.

6. Entgiften

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 und Umweltgifte können die T3-Rezeptoren blockieren.

Wichtig ist daher eine stetige Entgiftung, die man sehr schön in die Ernährung einbauen kann. Wasserlösliche Gifte kann man mit Jod entgiften und fettlösliche Gifte mit einer Saftentgiftung nach Anthony William.

Vielen Menschen mit Autoimmunerkrankungen leiden auch an einer HPU, die u.a. eine Entgiftungsschwäche mit sich führt. Insofern ist eine sanfte Entgiftung in Eigenregie eine gute und preiswerte Möglichkeit, seinen Körper zu reinigen ohne ihn zu überfordern.

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, das 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.

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, dass 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 und die Entgiftung machen. Bitte mach dies in Abstimmung mit Deinem Therapeuten.

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

Wenn Du dabei individuell unterstützt werden möchtest, kannst Du bei mir eine Online-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.

Buchtipps

Heile Deine Schilddrüse von Anthony William

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

Jod: Das Standardwerk zum vergessenen Heilmittel – aktualisiert und mit 50 jodreichen Rezepten von Kyra und Sascha Kauffmann

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

Magnesium – Mineral des Lebens

natuerliche-therapie.de/produkte

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

Magnesium findet sich als Verbindung in vielen Lebensmitteln wie Mineralwasser, Leber, Geflügel, Fisch, Sonnenblumen- und Kürbiskernen, Schokolade , Cashew- und Erdnüssen, Sesam, Kartoffeln, Spinat, Kohlrabi, Bananen, Beeren, Orangen, Zuckerrübensirup, Vollkorn- und Milchprodukten.

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

Wofür Magnesium benötigt wird

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

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

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

Schilddrüse, Nebennieren und Zuckerhaushalt: Magnesium hat Einfluss auf die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin und beeinflusst das hormonelle Gleichgewicht der Nebennieren, Nebenschilddrüse und Schilddrüsenfunktion

sowie die Blutzuckerregulierung. Dr. Peter Osborne sieht in Magnesium neben Vitamin B12, Zink und Proteinen den wichtigsten Bausteine um einen ordnungsgemäßen TSH zu erzeugen.

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

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

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

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

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

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

Aber auch umgekehrt ist der Zusammenhang von Vitamin D und Magnesium von großer Bedeutung. Eine Vitamin D-Hochdosistherapie erhöht den

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

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

Magnesiummangel

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

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

Ängste und Panikattacken	Asthma
Erkrankungen des Bewegungsapparats (Fibromyalgia, Krämpfe, chronische Rückenschmerzen etc.)	Blasenentzündung
Blutgerinsel	Darmerkrankungen

Depression	Diabetes
Entgiftungsstörungen	Erschöpfung
Gynäkologische Beschwerden (PMS, Unfruchtbarkeit und Präeklampsie/Schwangerschaftsvergiftung)	Herzerkrankungen
Hypertonie / Bluthochdruck	Hypoglykämie / Unterzuckerung
Karies	Lebererkrankungen
Migräne	Nierenerkrankungen
Nervenprobleme	Osteoporose / Knochenschwund
Raynaud-Syndrom	Schlaflosigkeit

Magnesiumwerte bestimmen

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

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

Arten der Magnesiumaufnahme

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

Magnesium wird abends wegen des niedrigen Cortisolspiegels besser resorbiert.

Co-Faktoren der Aufnahme

Vitamin B6, Bor und Bicarbonat sind wichtige Co-Faktoren und unterstützen Magnesium dabei, in die Zelle zu gelangen. Es gibt Produkt, die diese Co-Faktoren z.T. beinhalten, wie Jigsaw Health Magnesium mit Vitamin B6 und Trace Minerals mit Bor. Ein Rezept für MAG-Water mit Bicarbonat findet Ihr weiter unten.

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

Magnesium sollte nicht gleichzeitig mit Zink oder Calcium eingenommen werden.

Aufnahme über die Nahrung

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

Aufnahme durch Nahrungsergänzungsmittel

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

Als Nahrungsergänzungsmittel kann man Magnesium am Besten als Threonat, Citrat, Orotat, Glycinat, Malat oder Hydroxid zu sich nehmen. Magnesium-Threonat und Magnesium-Citrat scheinen die Zellmembranen und Mitochondrien zu durchdringen und somit höhere Energielevel zu erzeugen. Sie können

außerdem die Blut-Hirn-Schranke überwinden und durch die bessere Versorgung der Nervenzellen mit Magnesium dazu beitragen, Demenz und Gedächtnisverlust zu verhindern. Magnesium-Citrat verringert allerdings auch den Ceruplasminspiegel, was sich ungünstig auf die Menge an ungebundenem Kupfer und Eisen im Gehirn auswirkt. Deswegen rät die Magnesium Advocacy Group von Mg-Citrat ab!

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

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

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

1. MAG-Water nach Morley Robbins mit Magnesiumhydroxid: Dabei werden ca. 3,6g Magnesiumhydroxid in Lebensmittelqualität in gekühltes Mineralwasser gegossen und mehrmals geschüttelt, bis es sich gelöst hat. Dies vermischt man dann im Verhältnis 1:4 mit Wasser und trinkt es über den Tag verteilt. Das darin enthaltene Bicarbonat hilft dabei, Magnesium in die Mitochondrien zu befördern.
2. Magnesiumchloridlösung: Dabei füllt man 33g Magnesiumchlorid in Lebensmittelqualität in einen Liter Wasser und trinkt davon mindestens 20ml pro Tag. Ein Liter reicht für 50 Magnesiumgaben, eine preiswerte Art der Magnesiumzufuhr wenn man bedenkt, dass man gutes Magnesiumchlorid in Lebensmittelqualität für unter 6 € pro Kilogramm bekommt! Man kann die Sole mit Sirup, Tee oder Saft mischen, damit es angenehmer schmeckt.

Transdermale Aufnahme

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

Für die transdermale Aufnahme gibt es verschiedene Optionen:

Vollbäder: Vollbäder mit Magnesiumchlorid sollen eine maximal 1%ige Magnesiumlösung beinhalten. Für 50 Liter Wasser benötigt man ca. 750 – 1000 g Magnesiumchloridflocken 4kg oder günstig im 25 kg Sack. Das Bad sollte mindestens 20 Minuten dauern und mindestens 37° haben, damit sich die Poren öffnen.
Eine sehr schöne Alternative sind auch Epsomsalzbäder. Sie erhöhen nicht nur den Magnesium-, sondern auch den Sulfatspiegel, verbessern nachweislich die Herz-, Kreislauffunktion und die Insulinaufnahme, Entgiften und wirken schmerzlindernd. Hierfür nimmt man 1 – 3 Tassen Epsomsalz auf ein Vollbad, zu Anfang beginnend mit 1 Tasse. Es dürfen keine Seife oder Badezusätze ins

Wasser gelangen, da sie den Effekt der Mineralsalze zunichte machen.
Man kann von beiden Salzen natürlich auch weniger nehmen sowie 1 Tasse Natron zur Entsäuerung hinzu fügen. Ganz wichtig bei Magnesiumbädern ist die ausreichende Trinkmenge vor, während und nach dem Bad, denn Magnesium dehydriert!

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

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

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

MAG-A-HOL: Eine spannende Alternative zum Magnesiumöl ist die Lösung von Magnesiumchlorid in Alkohol, die der Chemiker Hemant Trivedi aufgrund seines eigenen, krassen Magnesiummangels entwickelte. Er verwendet dafür Wodka, dessen Gylcerin und Ethanol die Aufnahme in die Haut noch verstärken. Dazu nimmt man ca. 200 ml Wodka und ca. 140 g Magnesiumchloridflocken oder

-pulver, vermischt beides, füllt es in eine Pumpflasche und sprüht es auf die Haut. Wie alles, was ich Euch vorstellen, habe ich auch das ausprobiert und finde es richtig gut. Zumal es auf der Haut auch nicht so einen klebrigen Film hinterlässt, wie Magnesiumöl. Aber Vorsicht mit dem Alkohol, für Kinder, Schwangere und alkoholempfindliche Leute ist das wohl nichts.

Fazit

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

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

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

Quellen

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

The Magnesium Miracle, Dr. Carolyn Dean

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

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

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

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

VITAMIN D UND MAGNESIUM, Dr. Schweikart

Magnesium: Lebenswichtiger Mineralstoff, DocJones

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

MAGNESIUMCHLORID – ANWENDUNG UND WIRKUNG

Magnesiumchlorid, Marianne Zürcher, Magnetopathin, Schweiz

MAG-Water der Magnesium Advocacy Group, Morley Robbins

Epsom Salz – das Wundersalz

Magnesium Body Butter, Wellness Mama

MAG-A-HOL Rezept, Hemant Trivedi

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

Bildrechte: Qayyaq @ pixelio.de

magaholmagic.blogspot.de

ebay.de/itm/like/201221095772

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

Nährstoffmängel

Mängel bei chronischen Erkrankungen

Hashimoto

Spurenelemente und Vitamine haben einen großen Einfluss auf die Funktion der Schilddrüse. Da viele Menschen mit einer autoimmunen Hashimoto jedoch über eine ein durchlässige Darmschleimhaut (Leaky Gut) verfügen, können Nährstoffe aus der Nahrung oft nicht gut aufgenommen werden und die Vitaminspeicher sind zu leer. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, den Status der Vitaminversorgung durch den Arzt bestimmen zu lassen und ggf. aufzufüllen. Auf der Seite Produktempfehlungen findet Ihr ein paar ausgewählte Produkte, die ich selber genommen habe oder nehme. Dort findet Ihr auch Links zu Shops.

Chronische Borreliose

Gerade bei chronischen Erkrankungen spielt Jod eine wichtige Rolle. Dr. med. Dietrich Klinghardt beschreibt Jod in seinem Artikel „Die Lyme-Borreliose Behandlungswege jenseits von Antibiotika“ als das „vielleicht wichtigste Element bei der Behandlung der Borreliose“. Denn bei Borrelienpatienten komme es meist zu einer Verarmung von Spurenelementen, Elektrolyten und Mineralien, vor allem von Magnesium, Kupfer, Mangan, Lithium und Jod.

Freie Radikale triggern Autoimmunkrankheiten

Nach neustem, wissenschaftlichen Kenntnisstand, werden verschiedene Krankheiten wie Hashimoto, Morbus Basedow, Rheuma etc. unter anderem durch freie Radikale verursacht oder negativ beeinflusst. Somit sollte man auf eine bewusste Zufuhr von Antioxidantien achten. Diese sind in der Lage den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und die Therapie effektiver werden zu lassen. Hierzu zählen laut Kuklinski insbesondere die Vitamine A, C, E, Selen und Zink.

Anbei sind die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel für Hashimoto aufgeführt.

Spurenelemente

Eisen

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 laut Lorenz die Aufnahme von Eisen vermindert sein.[1] Wir haben in der Selbsthilfegruppe festgestellt, dass eine Einnahme von natürlichem Schilddrüsenextrakt bei unbehandeltem Eisenmangel manchmal nicht möglich ist.

Lieferant: Eisen kann oral zu sich genommen werden. Die effektivste Möglichkeit, den Eisenwert nachhaltig zu steigern sind jedoch Eiseninfusionen, am verträglichsten mit Eisencarboxymaltose. Hat man Probleme, den Eisenwert hoch zu bekommen oder verträgt man weder Tabletten noch Infusionen, kann es laut Kuklinski sein, dass der Körper den Eisenwert krankheitsbedingt bewusst niedrig hält, um z.B. wuchernde Zellen bei ihrem Wachstum nicht zu füttern![1][

Wechselwirkungen: Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen im Dünndarm. Die Mineralien Kalzium und Zink sowie Inhaltsstoffe im grünen Tee sind Gegenspieler der Eisenaufnahme.

Laborparameter: Ferritin bei Frauen 20 – 200 ng/ml, bei Männern 30 – 300 ng/ml. Experten raten bei erkennbaren Symptomen einen Ferritin von über 100 anzustreben, Frauen mit Menstruation sogar über 130.

Bei labortechnisch nachgewiesenem Eisenmangel und bei Unverträglichkeit von Eisentabletten zahlt die Krankenkasse die Infusionen! mehr…

Selen

Selen ist ein Bestandteil lebenswichtiger Enzyme im menschlichen Organismus. Dazu gehören die Glutahtion-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 laut De Groot & Hennemann zu einer Konversionsstörung und zu einer Schädigung der Schilddrüsenzellen führen.[2]

In einer deutschen Studie von Gärtner et. al. an deutschen Patienten mit Hashimoto konnte durch eine Selensubstitution die entzündliche Aktivität in der Schilddrüse gesenkt werden und die Lebensqualität verbessert werden.[3]

Lieferant: Paranüsse sind Selenlieferanten. Ansonsten ist Natriumselenit ein Supplement, bei dem nicht die Gefahr der Überdosierung besteht.

Wechselwirkungen: Selen sollte nicht mit Vitamin C eingenommen werden.

Laborparameter: Selen im Heparinblut (intrazellulär) 70 – 120 mcg/l bzw. im Vollblut 140-160 mcg/l

Jod

Jod ist ein essentieller Bestandteil der Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T3) und Tetrajodthyronin (Thyroxin, T4). Zur Produktion dieser Hormone benötigt der Körper Jod.ˆ Sowohl ein Zuviel als auch ein Zuwenig können gesundheitliche Schäden verursachen.

Zu den Jodmangelerkrankungen gehören laut Delange Jodmangelstruma, angeborene und erworbene Hypothyreose, geistige Behinderung sowie erhöhte Sterblichkeit bei Neugeborenen und Kleinkindern.˜ Auch ist ein Jodmangel in Verdacht Brustkrebs auszulösen.

Ein Zuviel an Jod kann ebenfalls zu Struma und Schilddrüsenunterfunktion und bei anhaltender Überversorgung zur Thyreotoxikose

(Schilddrüsenhormonvergiftung) führen.°

Es ist also wirklich wichtig, sich mit der richtigen Menge zu versorgen. Dabei wird ein Unterschied zwischen dem chemischen Element Jod und Nahrungsmitteln mit hohem natürlichem Jodgehalt gemacht:

- Jod wird z.T. unseren Nahrungsmitteln und dem Salz beigemischt. Es ist schwer zu dosieren und flüchtig. Viele Menschen reagieren auf Jod und glauben, es nicht zu vertragen. In sehr vielen Fällen liegt laut Brownstein jedoch stattdessen eine Entgiftungsreaktion vor, die mit dem richtigen Einnahmeprotokoll vermieden werden kann. Ein interessanter Ansatz in diesem Zusammenhang ist die Lugol'sche Lösung unter Berücksichtigung der Cofaktoren Salz, Selen und Vitamin C hochdosiert zur Substitution von Jod. Darin ist sowohl elementares Jod als auch Kaliumjodidlösung im Verhältnis 1:2 enthalten. Die Rezeptur stammt von dem französischen Arzt Lugol und erlebte in den letzten Jahren eine weltweite Renaissance, da Jodmangelkrankheiten Experten wie Abrahams, Brownstein, Farrow zufolge überall zunehmen. Es gibt die Lugolsche Lösung mittlerweile nicht nur als Tropfen, sondern auch in Tabletten- oder Kapselform. Die Einnahme von Jod sollte aber unter therapeutischer Aufsicht erfolgen.
- Jod in Braunalgen (Kelp) und anderen Nahrungsmitteln aus dem Meer wird schon als 15.000 Jahren zur Gesundheit eingesetzt. Laut Dr. Bernd Rieger kann „in pflanzlichem oder tierischen Gewebe gespeichertes Jod vom menschlichen Körper leicht erkannt, aufgenommen und verwertet werden".

Die WHO empfiehlt eine Joddiagnostik im Urin von Zeit zu Zeit.

Lieferant: Algen, Seefisch, Meersalz, Steinsalz und Meeresfrüchte liefern viel natürliches Jod.

Wechselwirkungen: Jod sollte man grundsätzlich mit Selen kombinieren, vor allem bei Hashimoto. Da es stark entgiftend ist, sollte die Giftausscheidung mit Salz und Vitamin C unterstützt werden.

Laborparameter: Bestimmung von Jod im Morgenurin, 100 – 200 mcg/l. mehr…

Zink

Zink ist sehr wichtig für den Stoffwechsel. Ein Zinkmangel kann laut Kuklinski zu Blutarmut, Haarausfall, Immunschwäche, Hautveränderungen am Mund, gestörte Wundheilung, Weißfleckennägel, Sehstörungen, Netzhautschäden, Sehnervschädigungen, Nervenschäden, Anfälligkeit der Schleimhäute, Müdigkeit, Konzentrationsminderung, Erschöpfung, Lernschwäche, Insulinresistenz und verstärkter Östrogenbildung führen.[a]

Lieferant: Meeresfrüchte und Austern sind gute Zinklieferanten. Bei Mangel sollte Zink als Orotat, Glukonat oder Histidin zugeführt werden.

Laborparameter: Zink intrazellulär im Heparinblut 9 – 12 mg/l , da nur 1-2% des Zink im Serum vorkommt und 85% in den roten Blutkörperchen.

Kupfer

Ein Mangel an Kupfer kann das Risiko für eine Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion) erhöhen. Außerdem kann ein Mangel ein schwaches Bindegewebe mit Krampfadern, Neigung zu Gelenkkapselverletzungen, Umknicken im Fußgelenk, schwache Hautbräunung bzw. Überempfindlichkeit gegen Sonnenstrahlen, Neigung zu Harnsäuresteinen und Gichtattacken erzeugen.

Zu hohe Kupfer- und Kalziumwerte können Schilddrüsenhormonwirkungen reduzieren.

Laborparameter: Kupfer im Heparinblut (intrazellulär) 0,6 – 0,8 mg/l oder Vollblut 0,7 – 0,9 mg/l

Chrom

Chrom wirkt sich auf den Glukosestoffwechsel aus und ist daher bei Diabetes mellitus Typ 2 wichtig.

Wechselwirkungen: Liegt ein Chrommangel vor, kann auch von einem Zink- und Manganmangel ausgegangen werden.

Laborparameter: Chrom im Heparinblut (intrazellulär) oder im Vollblut 0,5 – 3,9

mcg/l

Mangan

Mangan ist wichtig für die Blutgerinnung, den Glukosestoffwechsel, den Knochen- und Knorpelstoffwechsel, den Citratzyklus, den Eiweißabbau und den Harnstoffzyklus. Ein Manganmangel kann die Neigung zu Unterzuckerung und Meniskusschäden begünstigen.

Laborparameter: Mangan im Heparinblut (intrazellulär) 10 – 29 mcg/l oder im Vollblut 7 – 10 mcg/l

Mineralstoffe

Magnesium und Kalium

Liegt ein Magnesium- und oder Kaliummangel vor, kann es zu Muskelkrämpfen und -zucken, Herzrhythmusstörungen, hohem Ruhepuls, Herzrasen, Schweißausbrüchen und Bluthochdruck kommen.

Lieferant:

- Magnesium kann man oral am Besten als Citrat, Orotat, Glycinat und Malat zu sich nehmen.
- Magnesium kann auch als Magnesiumchlorid transdermal (über die Haut) aufgenommen werden. Dazu eignen sich Fuß- oder Vollbäder. Mann kann Magnesiumchlorid jedoch auch mit Wasser zu einer ölartigen Flüssigkeit (Magnesiumöl) vermischen und sich damit Fußsohlen und Beine einreiben.
- Kalium kann über Obst zu sich genommen werden.

Wechselwirkungen: Magnesium sollte nicht gleichzeitig mit Zink oder Calcium eingenommen werden.

Laborparameter:

- Kalium im Vollblut 1.635 – 1.961 mg/l oder Heparinblut (intrazellulär) 90 – 110 mmol/l
- Magnesium im Vollblut 31 – 38 mg/l oder Heparinblut (intrazellulär) 1,75

– 2,2 mmol/l

Calcium

Calcium ist wichtig für die Mitochondrien und unterstützt die natürliche Krebszellenbeseitigung. Allerdings können zu hohe Calcium- und Kupferwerte Schilddrüsenhormonwirkungen reduzieren.

Wechselwirkungen: Calcium ist ein Gegenspieler von Eisen. Vitamin D fördert die Calciumaufnahme im Darm.

Vitamine

Vitamin A (Retinol)

Vitamin A (Retinol) beeinflusst die Schildrüsenfunktion auf mehreren Ebenen. Es gibt Hinweise, dass ein Mangel an Vitamin A die Jodaufnahme und die Thyreoglobulinsynthese hemmt. Andererseits soll es in der Peripherie zu erhöhten Spiegeln von T3 und T4 und zu einer Konversionshemmung kommen. Außerdem ist durch einen Mangel die Aufnahme des Hormons in die Zelle und seine Aktivität an Kernstrukturen behindert. Es kommt laut Hess & Zimmermann trotz erhöhtem T4 zu einer unzureichenden Suppression von TSH.´

Lieferant: Vitamin A kann über kleine Mengen Lebertran aufgefüllt werden.

Wechselwirkungen: Vitamin A und D benötigen sich an ihren Rezeptoren gegenseitig.

Vitamin B-Komplex

Da sich B-Vitamine gegenseitig benötigen, sind Vitamin-B-Komplexe eine beliebte Möglichkeiten, sich in einer ausgewogenen Menge damit zu versorgen.

Vitamin B6 (Pyridoxin)

Pyridoxal-5-Phosphat ist die aktive Form des Vitamin B6 und ist wichtig für die Synthese der Aminosäuren in wichtige Stoffe des Hormon- und

Nervensystems. Ein Mangel an Vitamin B6 reduziert T3, T4 und TSH in der Hirnanhangdrüse bei gleichbleibendem TSH und stört die Schilddrüsenregulation im Hypothalamus.

Lieferant: P5P aktiviertes Vitamin B6

Laborparameter: Vitamin B6 im Serum 5-17 mcg/l oder Heparinblut (intrazellulär) 8 – 111 mcg/l

Vitamin B7 (Biotin), Vitamin B9/B11 (Folsäure) und Vitamin B12 (Cobalamin)

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion kann es laut Kharrazian aufgrund von zu wenig Magensäure zu einem Vitamin-B12- und Folsäuremangel und infolgedessen zu einer Anämie kommen.[11]

Ein Vitamin B12-Mangel führt laut Kuklinski zu Stoffwechseldefiziten, Nervenschäden und psychischen Symptomen.[12]

Lieferant: Vitamin B12 sollte laut Experten für eine verbesserte Aufnahme als Adenosylcobalamin oder Methylcobalamin und am Besten sublingual (unter der Zunge) als Tropfen zu sich genommen werden. Ersteres gibt es bei der Arnika Apotheke, letzteres bei der Klösterl Apotheke. Es kann auch subkutan gespritzt werden, dies sollte man mit seinem Arzt besprechen.

Wechselwirkungen: Eine Vitamin-B12-Substitution sollte durch Folsäure und Biotin ergänzt werden, denn der Biotinbedarf steigt und ein Mangel könnte Haut-, Nagel- und Haarprobleme verursachen. Biotinmangel kann auch entstehen, wenn die Darmschleimhaut infolge Antibiotikaeinnahme gestört ist.

Laborparameter:

- Methylmalonsäure oder Methylzitronensäure im Urin (Vitamin B12), Referenzbereich <1,60 mg/g Creatinin
- Homocystein im Serum (Folsäure), < 10 mcmol/l
- Biotin im Serum, 200 – 1.000 ng/l

Vitamin C (Ascorbinsäure)

Vitamin C reduziert durch Kadmium verursachte Schilddrüsenstörungen. Es gehört zu den wichtigsten Antioxidantien, recycelt oxidiertes Vitamin E und verbessert die Aufnahme von Eisen im Dünndarm. Ein Vitamin C-Mangel macht sich durch Infektanfälligkeit (auch für Krebs), Zahnfleischbluten und Cellulite bemerkbar.

Wechselwirkungen: Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen im Dünndarm und hilft bei dem Recycling von Vitamin E.

Vitamin D3 und Vitamin K2

Vitamin D (was eigentlich eher ein Homon ist) blockiert Entzündungsbotenstoffe, senkt das Krebsrisiko, ist gut für die Knochen und schützt vor Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse. Es sollte nach Kuklinski bei allen entzündlichen und autoimmunen Erkrankungen genommen werden.

Lieferant:

- Die Sonne reicht als Vitamin D-Quelle leider nicht mehr aus. Wer nicht mehrmals in der Woche fetten Seefisch ist, kann von einem Defizit ausgehen.
- Vitamin K findet sich in Sauerkraut und anderen Kohlarten sowie in Brokkoli, Mangold und Spinat.

Wechselwirkungen: Vitamin D und A benötigen sich an ihren Rezeptoren gegenseitig. Vitamin D fördert die Calciumaufnahme im Darm. Ohne Vitamin K kann Calcium nicht an den Knochen binden.

Laborparameter:

- 25-OH-Vitamin-D3, 80 – 150 nmol/l (Umrechnung ng/ml x 2,496 = nmol/l)
- 1,25-OH(2)-Vitamin-D3

Vitamin E (Tocopherol)

Vitamin E gehört zu den Antioxidantien. Zu hohe Dosen von Vitamin E können

laut Schlett jedoch eine latente Unterfunktion der SD verstärken.[13]

Lieferant: Es gibt acht Formen von Vitamin E, die alle zusammen eingenommen werden sollen. Als Zusatz zu Lebensmitteln wird es jedoch nur in eine Form gegeben. Alle acht Formen sind in Weizenkeimöl und rotem Palmöl vorhanden.

Wechselwirkungen: Vitamin C hilft beim Recycling von oxidiertem Vitamin E.

Sonstiges

Omega-3-Fette

Omega-3-Fettsäuren aus Fischölen sind ein wichtiger Ausgleich zu den Omega-6-Fettsäuren, die wir mit unserer fleischhaltigen Nahrung in einem Übermaß zu uns nehmen. Omega-3-Fettsäuren enthalten EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure), die uns laut Henrichs gegen Krebs, Arthritis, Allergien, MS sowie hohen Blutdruck, Cholesterin und Triglyceridspiegel schützen.[22]

Coenzym Q10

Coenzym Q10 unterstützt den Zellstoffwechsel und das Immunsystem. Es verhindert laut Henrichs Krankheiten am Herz, der Gefäße, Bluthochdruck und Diabetes.[22] Man unterscheidet zwischen den Wirkstoffen Ubichinon und Ubichinol, wobei letzteres die bioaktive, antioxidative Form von Coenzym Q10 ist.

Alpha- oder R-Liponsäure

Das Antioxidans der Antioxidantien.

Buntnessel

Die Buntnessel (coleus forskohlii / Forskolin) ist ein Minzgewächs der ayurvedischen Heilkunde. Forskolin wird nachgesagt, die Blutgefäße zu entspannen, die Freisetzung von Salzsäure im Magen anzuregen, die Lymphozyten und Makrophagen zu aktivieren, sowie die Energieproduktion in den Zellen, die Enzyme für den Flüssigkeitstransport aus dem Auge, den Abwehrmechanismus der Blase und die Widerstandsfähigkeit der Haut gegenüber

Sonnenstrahlung zu stimulieren. Forskolin wird auch als natürliches Extrakt zur Gewichtsabnahme verwandt.

Glutathion

S-Acetyl-Glutathion nach Dr. med. habil. Gerhard Ohlenschläger ist das erste stabile Glutathion. Glutathion ist im Körper für die Neutralisation freier Radikale zuständig. Krankheitsbedingt kann es jedoch dazu kommen, dass wir extrem vielen freien Radikalen ausgesetzt sind und zu viel reduziertes Glutathion verbrauchen. Durch diesen Glutathion-Mangel werden die Mitochondrien geschädigt und können nicht mehr ausreichend ATP produzieren – der Nährboden für Müdigkeit und Erschöpfung.

Glutathionscreme nach Datis Kharrazian gibt es im Shop von Functional Nutrition Supplements als Oxicell (K-22) von Apex Energetics.

Silicium

Silicium sollte nach Ansicht von Experten bei der Einnahme von Mikronährstoffen immer mit dabei sein.

Multivitamine

Eine gute Möglichkeit, sich mit den wichtigsten Nährstoffen in einer aufeinander abgestimmten Form zu versorgen sind meiner Meinung nach Multivitaminpräparate, wenn sie ausreichend hoch dosiert und wasserlösliche sowie fettlösliche Multivitamine getrennt sind. Es gibt einige wenige gute Präparate auf dem Markt. Ich persönlich nehme als wasserlösliches Multivitaminprodukt den Life Extension Mix und als fettlösliches Multivitaminprodukt den Once-Daily Health Booster.

Anmerkungen

Das Thema Nährstoffversorgung ist ein sehr kontroverses Thema. Es gibt für jede Seite Studien die einmal das Eine und dann genau das Gegenteil „beweisen“. Einen allgemein gültigen Konsens gibt es nicht. Auch gibt es laufend neue

Erkenntnisse zu diesem Thema. Dieser Blogartikel ist nur ein kleiner Ausschnitt aus der aktuellen Studienlage und stellt keine ärztliche Empfehlung dar. Der Leser möge sich bitte sein eigenes Bild machen und sich vor Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit seinem Arzt besprechen!

---

[1] vgl. Gernot Johannes Lorenz, Der Einfluss von Eisenmangel auf die Schilddrüsenfunktion, S. 12

[1][vgl. Kuklinski, Bodo, Mitochondrientherapie – die Alternative, S. 66

[2] vgl. De Groot, L. J. & Hennemann, G., Thyroid Disease Manager, 2008, Kapitel 2, 3d, 5a. URL: www.thyroidmanger.org

[3] vgl. Gärtner, R., Gasnier, B. C., Dietrich, J. W., Krebs, B. & Angstwurm, M. W., Selenium supplementation in patients with autoimmune thyroiditis decreases thyroid peroxidase antibodies concentrations. J Clin Endocrinol Metab., 2002, Seite 1687-1691

ˆ vgl. Gernot Johannes Lorenz, Der Einfluss von Eisenmangel auf die Schilddrüsenfunktion, S. 2f

˜ vgl. Delange, F., The disorders induced by iodine deficiency, 1994, S. 107-128

° vgl. Gernot Johannes Lorenz, Der Einfluss von Eisenmangel auf die Schilddrüsenfunktion, S. 21f

ª vgl. Kuklinski, Bodo, Mitochondrientherapie – die Alternative, S. 40 und 64f

´ vgl. Hess, S. Y. & Zimmermann, M. B., The effect of micronutrient deficiencies on iodine nutrition and thyroid metabolism. Int J Vitam Nutr Res., 2004, S. 103-115 sowie Zimmermann, M. B., Interactions of vitamin A and iodine deficiencies: effects on the pituitary-thyroid axis. Int J Vitam Nutr Res., 2007, S. 236-240

[11] vgl. Kharrazian, Datis, Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln, S. 33

[12] vgl. Kuklinski, Bodo, Mitochondrientherapie – die Alternative, S. 71f

[13] vgl. Schlett, Klösterl Apotheke

[22] vgl. Henrichs, Dieter, Handbuch Nähr- & Vitalstoffe

Im ganzen Text Auszüge von:

- Kuklinski, Bodo, Mitochondrientherapie – die Alternative, S. 33ff
- Schmitt-Hom, Rüdiger; Homm, Simone, Handbuch Anti-Aging und Prävention, S. 187ff

---

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 Timo Klostermeier/Pixelio