

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, 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 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

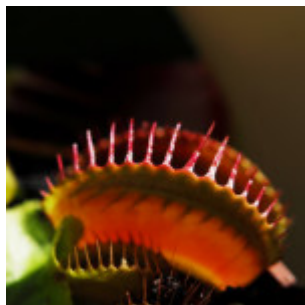
Schilddrüsenextrakt, Bücherlisten und umfangreiche Literatur.

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

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 **Trijod**thyronin (T3) und **Tetrajod**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 Entzündungsbotsstoffe, 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),
- **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 sicca“ – 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, 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 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

Kräuter zur Unterstützung der Schilddrüsenfunktion



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

Eine Schilddrüsenunterfunktion hat in der Regel drei Hauptursachen:

- Zu geringe T3- und/oder T4-Produktion.
- Schlechte Konversion des inaktiven Hormons T4 in das aktive Hormon T3.
- Zu hohe Produktion von reversem T3 (rT3) (was aus der schlechten Konversion resultiert).

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

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

Ashwagandha

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

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

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

Guggul (indische Myrrhe)

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

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

Koreanischer Ginseng

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

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

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

Produkte

Ein gutes Produkt, welches diese 3 Heilkräuter und weitere wirksame Substanzen für die Schilddrüse in sich vereint, ist das Triple Action Thyroid von Life Extension.

Ein weiteres sehr schönes Produkt ist der Thyroid Support Complex von pure encapsulations mit Ashwagandha und Guggul sowie weiteren hilfreichen Wirkstoffen für die Schilddrüse und zum Abnehmen (Coeus forskohlii) □

Quellen:

Mit Phytaminen heilen

Ginseng & mehr

Life Extension Magazin

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

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

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

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

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

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

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

vgl. ²² Park KS, Park KI, Kim JW, et al., Efficacy and safety of Korean red ginseng for cold hypersensitivity in the hands and feet: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial, *J Ethnopharmacol*, Dezember 2014, Seite 25-32.

vgl. ³¹ Jin H, Seo JH, Uhm YK, Jung CY, Lee SK, Yim SV, Pharmacokinetic

comparison of ginsenoside metabolite IH-901 from fermented and non-fermented ginseng in healthy Korean volunteers, J Ethnopharmacol, Januar 2012, Seite 664-7.

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

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

Bildrechte: Peter Pleischl by pixelio

Die Basaltemperatur zur Diagnose einer Schilddrüsenunterfunktion



Der amerikanische Experte der Schilddrüsenthherapie, Broda Barnes, M.D., empfiehlt die äußerst billige und hocheffiziente Untersuchungsmethode der axilläre Basaltemperatur.

Dabei soll man frühmorgens im Bett als allererstes die Temperatur unter der Achsel messen.¹ Idealerweise verwendet man hierfür ein Basalthermometer, mit dem man über den Piepton hinaus messen kann. Man sollte insgesamt mindestens 3 Minuten messen. Dabei lassen sich folgende Rückschlüsse ziehen:

- Liegt die Temperatur zu diesem Zeitpunkt unter 36,4 – 36,8° C, ist dies ein Anhaltspunkt für eine Unterfunktion
- Bei Frauen mit Menstruation sollte die Temperatur in der 2. Zyklushälfte 37,2 – 37,4° C betragen. Steigt die Temperatur nicht (ausreichend) in der 2. Zyklushälfte, ist das ein Hinweis auf einen Progesteronmangel.
- Zu hohe Werte sind übrigens nicht zwingend ein Zeichen der Überfunktion. Erhöhte Temperatur kann zahllose Ursachen haben.
- Schwankt die Durchschnittstemperatur von Tag zu Tag um mehr als 0,1° C, benötigen die Nebennieren Unterstützung.²

Die Methode konnte er empirisch an Tausenden von Patienten nachweisen, sie wurde seit über 50 Jahren weltweit immer wieder bestätigt und jeder kann sie selbst durchführen.

Wer Unterstützung auf seinem Weg zur Gesundheit sucht, kann mich gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung in Anspruch nehmen.

¹ vgl. Schlett, Siegfried und Gerz, Wolfgang, „Komplementäre Heilmethoden – Ganzheitliche Therapie bei Störungen der Schilddrüsenfunktion“

² vgl. Bowthorpe, Janie A., „Für die Schilddrüse – gegen den Starrsinn. Stop the Thyroid Madness!“, S. 96

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten

anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: Simone Hainz / pixelio.de

Schilddrüsenwerte-Skala

Schilddrüsenwerte werden in unterschiedlichen Einheiten innerhalb von Bandbreiten (Referenzwerte) angegeben. Um sie vergleichbar zu machen und zu ermitteln, wie weit sie vom Optimum entfernt sind, rechnet man sie mit dem fT3/fT4-Rechner in Prozent um. Das Optimum befindet sich ohne Hormonzufuhr in der Mitte der Bandbreite, also bei 50%.

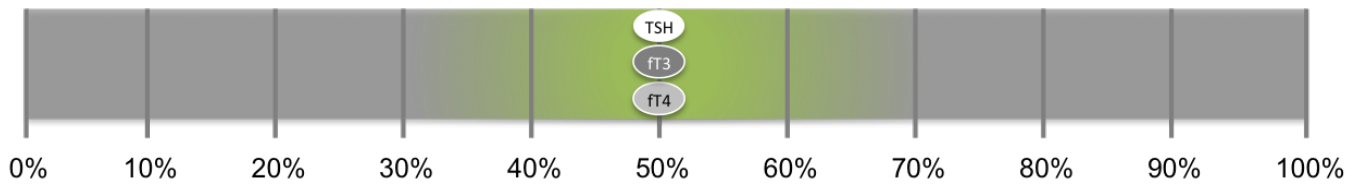
Die wichtigsten Schilddrüsenparameter sind der TSH, der fT3 und der fT4. Vereinfacht gesprochen gibt der TSH den Bedarf der Hirnanhangdrüse an SD-Hormonen an. Der fT4 beziffert die Fähigkeit des Körpers, T3 (Gaspedal) oder rT3 (Bremspedal) zu produzieren. Der fT3 misst die Fähigkeit des Körpers, Zellenergie in Form von ATP (Gaspedal) zu produzieren (nach Dr. Rind).

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

**Schilddrüsenwerte
Hormonsubstitution**

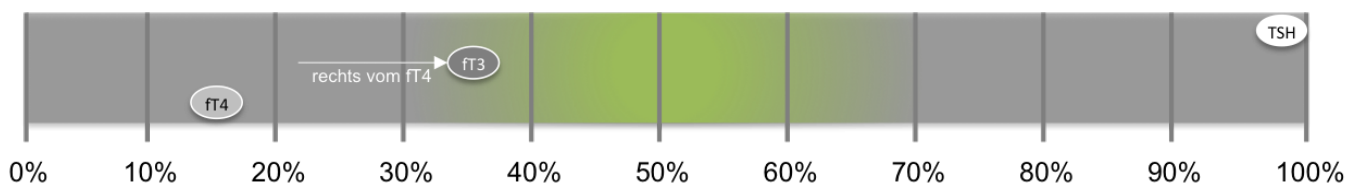
ohne

Normale Schilddrüsenfunktion



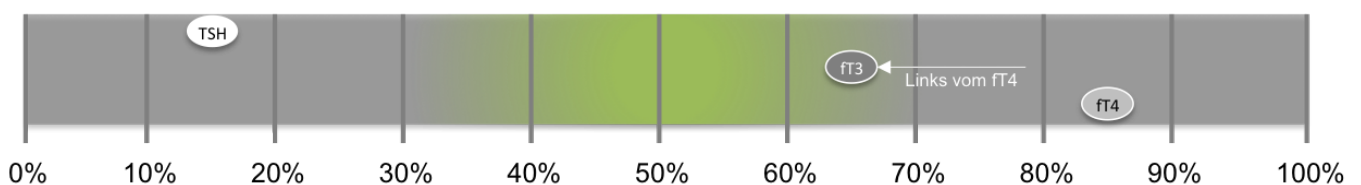
Hypothyreose / Schilddrüsenunterfunktion

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

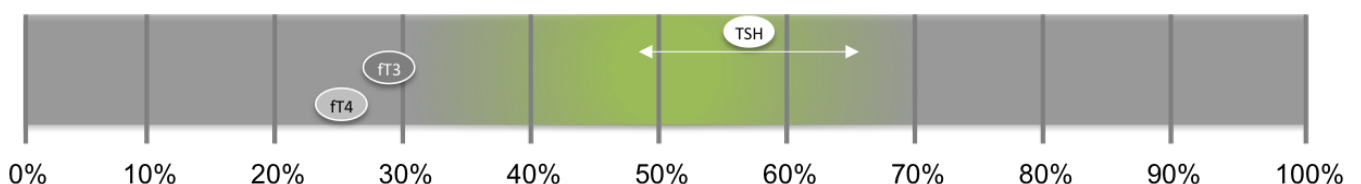


Beginnende Hashimoto

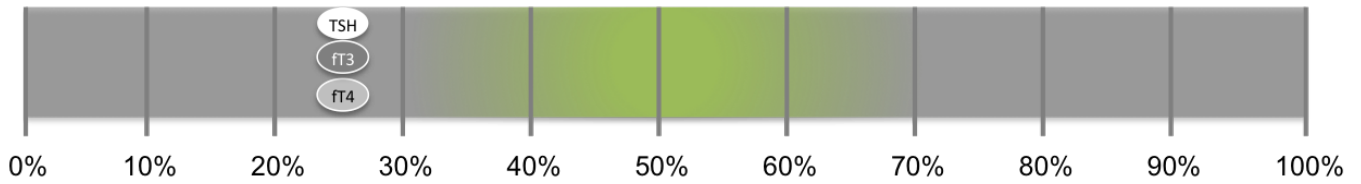
Der Körper schützt sich, indem er auf die metabolische Bremse tritt und mehr T4 in rT3 anstatt in T3 umwandelt



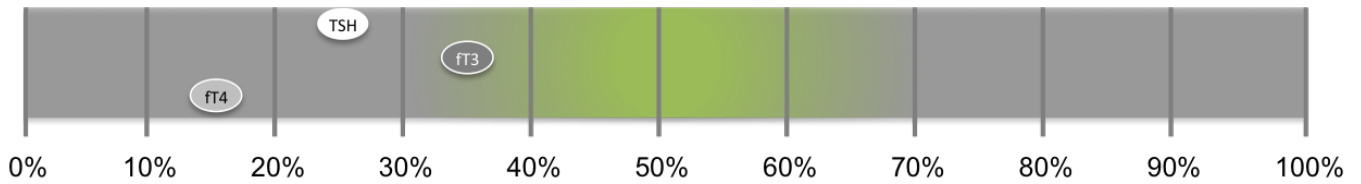
Späte Hashimoto oder Unterfunktion mit Nebennierenschwäche



Nebennierenschwäche oder Östrogendominanz

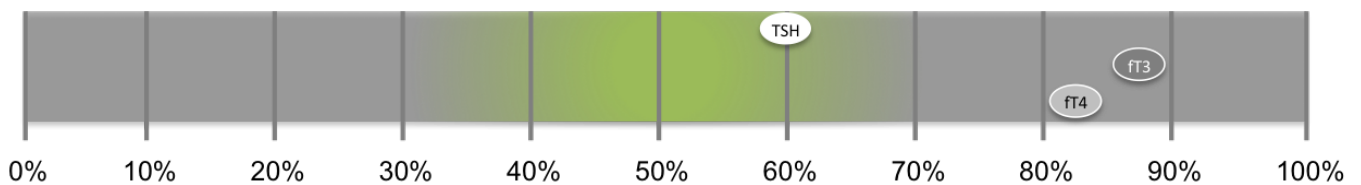


Frühe Reaktion auf Behandlung der Nebennierenschwäche



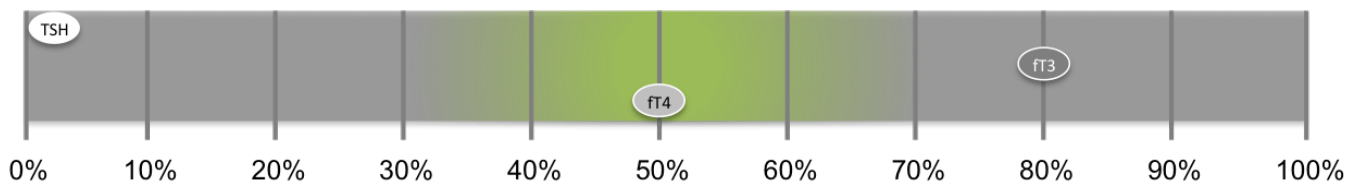
Schlecht wirksame Schilddrüsenhormone

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

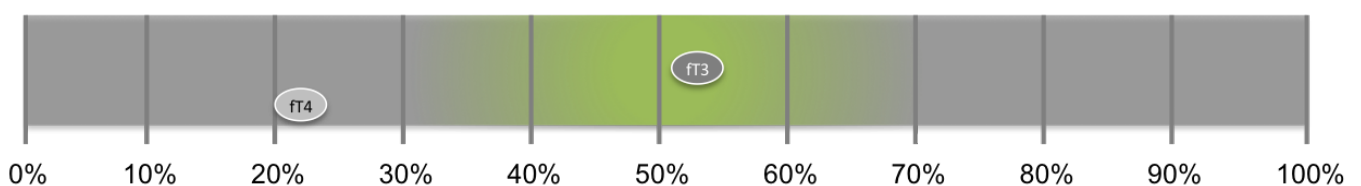


Schilddrüsenwerte mit natürlicher Hormonsubstitution

Normale Schilddrüsenfunktion

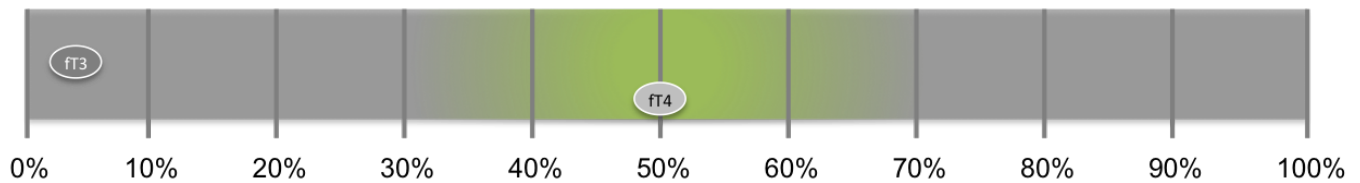


Hypothyreot / unterdosiert

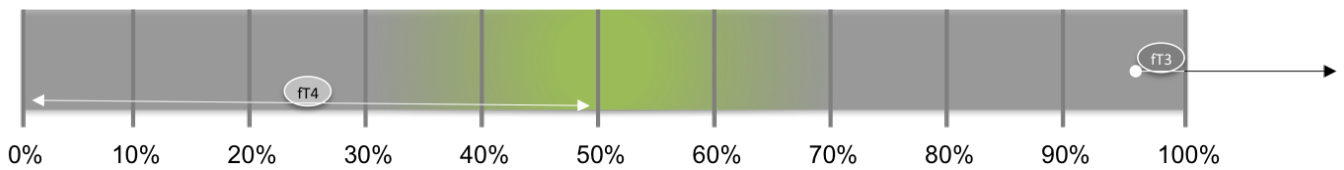


rT3-Überschuss

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



Pooling



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

Wer Unterstützung bei seinem eigenen Weg zur Gesundheit benötigt, kann mich gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung in Anspruch nehmen.

Links:

[korrigiert durch Erfahrungswerte von www.stopthethyroidmadness.com](http://www.stopthethyroidmadness.com)

Marc Ryan, Hashimoto's: How the Adrenals Cause All Kinds of Problems

Thyroid Voice - The United Voice of Thyroid Patients Worldwide

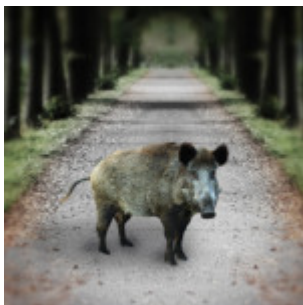
Erläuterung der Laborwerte

ft3/ft4-Rechner

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit.

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

Schwein gehabt - wie natürliches Schilddrüsenextrakt die Lebensqualität zurück bringt



L-Thyroxin, die Lösung aller Probleme?

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

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

Das Dilemma der Diagnose

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

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

Fine Tuning der freien Werte

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

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

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

Die **Nebenwirkungen**, die synthetische Hormone mit sich bringen, können auf diesem Weg jedoch nicht behoben werden. Es gibt Menschen, die mit so schlimmen Magenbeschwerden, Übelkeit oder Panikattacken auf L-Thyroxin reagieren, dass sie es bisweilen vorziehen, keine Hormone zu sich zu nehmen und die bekannten Risiken der Unterfunktion notgedrungen in Kauf nehmen. Ein unhaltbarer und gefährlicher Zustand.

Natürliche Schilddrüsenhormone (NDT) beruhigen den gestressten Körper

Irgendwann erfahren diese ausgebrannten, verzweifelten und oftmals schon an sich selbst zweifelnden Hashimoto-Patienten davon, dass es eine natürliche Alternative zu den synthetischen Schilddrüsenhormonen gibt, das natürlich Schilddrüsenextrakt (NDT), manchmal unglücklicherweise auch Schweinehormone genannt. Dabei handelt es sich um **natürliches, gefriergetrocknetes Schilddrüsenextrakt vom Schwein oder Rind**.

Natürliches Schilddrüsenextrakt gibt es bereits **seit Ende des 19.**

Jahrhunderts. Es wurde von Barnes und anderen sehr gut erforscht und war 50 Jahre lang weltweit Therapie der Wahl, bevor es von synthetisierten SD-Fertigprodukten verdrängt wurde.

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

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

Weltweit beginnen Patienten, sich auf dieses natürliche Schilddrüsenextrakt zu besinnen. Sehr gute Informationen dazu gibt es in der Facebook-Selbsthilfegruppe (ich bin nicht für die Aufnahme neuer Mitglieder zuständig). Interessant ist auch die amerikanische Webseite Stop the Thyroid Madness mit der angegliederten Selbsthilfegruppe von Janie A. Bowthorpe .

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

Wer Unterstützung bei seinem Weg zur Gesundheit benötigt, kann mich gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung in Anspruch nehmen.

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

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

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

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

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

Bildrechte: Denise @ Pixelio