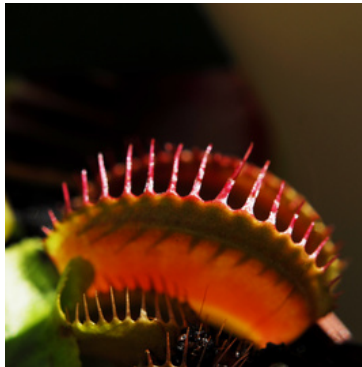


HASHIMOTO THYREOIDITIS ALTERNATIV BEHANDELN – IN 7 SCHRITTEN AUS DER AUTOIMMFALLE



VON KRISTINE NICKIE | 13. Jan. 2016 AUS www.natuerliche-therapie.de
UND ALS GASTARTIKEL BEIM [Gesundheitsfundament](#)

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: 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. die chronische **Borreliose** kann nach Meinung von Experten viele chronische Erkrankungen und auch die Hashimoto auslösen. Viele Menschen können wunderbar damit leben, aber ist das System einmal geschwächt, müssen auch diese Baustellen bearbeitet werden.

Die Schulmedizin tut sich schwer damit, diese Parasiten und Erreger zu diagnostizieren. Viele Tests sind falsch negativ, andere können es gar nicht erst darstellen. Hier hat sich die **IST-Diagnostik nach Dr. Fonk** bewährt. Sie ermittelt den Zustand der einzelnen Organe, durch welche Belastungen der Körper am meisten geschwächt ist und mit welchen Mitteln er in ein gesundes Gleichgewicht gebracht wird, so dass seine Selbstheilungskräfte wieder funktionieren.

2. DAS FEHLGELEITETE IMMUNSYSTEM BERUHIGEN: MAGEN UND DARM SANIEREN

Durch diese oben genannten Entzündungen wird die Darmschleimhaut durchlässig, ein **Leaky Gut** entsteht. Nährstoffe, Toxine, Stoffwechselprodukte und Bakterien können dann über die geschädigte Darmschleimhaut direkt in den Organismus wandern und dort Beschwerden verschiedenster Art hervorrufen. In der Folge kommt es oft zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Ist die Darmwand durchlässig können Schilddrüsen-Tabletten und Nährstoffe nicht richtig verwertet werden.

Es gibt gute, natürliche Möglichkeiten, eine geschädigte Darmflora wieder aufzubauen. Medizinische Kohle oder [Zeolith](#) zum Beispiel entgiftet den Darm und [Flohsamenschalenpulver](#) weitet die Darmfalten, so dass er sich besser entleert. Ein Probiotikum sorgt dafür, dass gute Darmbakterien wieder die Oberhand gewinnen. Durch die Bestimmung der Darmflora kann der Arzt das richtige Probiotikum auswählen. Eine Darmsanierung ist erstaunlich einfach, wenn man die krankmachenden Lebensmittel weglässt.

Auch **fehlende Magensäure** ist ein weitverbreitetes Phänomen bei Hashimoto-Erkrankten und kann zu Nährstoffmängeln führen. Man erkennt einen Magensäuremangel an der Rotfärbung des Urins nach dem Genuss von Roter Beete. Dies sollte man am Besten mit einem naturheilkundlichen Arzt besprechen, oft sind Kräuterbitter oder [Betaine HCl mit Pepsin](#) die Mittel der Wahl.

3. DIE AUTOIMMUNREAKTION STOPPEN: ERNÄHRUNG UMSTELLEN

Als Reaktion auf die geschwächte Darmschleimhaut entstehen oft **Nahrungsmittelunverträglichkeiten**, die unerkannt das System zusätzlich schwächen. Nicht vertragenes Soja, Gluten oder Milchprodukte zum Beispiel führen nicht nur zu weiteren Entzündungen im Darm (Blähungen und Durchfall) und mitunter auch im Gehirn (Brain Fog), sondern können darüber hinaus auch den Autoimmunprozess weiter anheizen und verantwortlich für hohe Schilddrüsenantikörper sein.

Als außergewöhnlich verträglich haben sich dabei die Ernährungsform der **Paleo-Diät**, bzw. ihre Abwandlung, die Autoimmun-Paleo-Diät (AIP) erwiesen. Bei der Paläo-Diät geht man davon aus, dass sich das menschliche Verdauungssystem seit der Altsteinzeit nicht signifikant verändert hat. Der Mensch sammelte damals Gemüse, Obst, Kräuter, Pilze, Nüsse, Esskastanien und Honig. Außerdem jagte er gelegentlich Fleisch oder Fisch und sammelte Meeresfrüchte sowie Eier. Getreide baute er nicht an und milchgebende Haustiere kannte er auch nicht. Alle Zucker, Getreide- und Kuhmilchprodukte, industriell verarbeiteten Nahrungsmittel, Konservierungsmittel, Farbstoffe, Süßstoffe, Geschmacksverstärker, künstliche Zusätze, Softdrinks und Alkohol sind demnach vom Ernährungsplan zu streichen. Wichtig ist, dass die Lebensmittel möglichst naturbelassen sind, keine Pestizide und keine Antibiotika enthalten. Es geht bei Paleo aber nicht um eine Fleischschlacht. Gemüse sollten hier am stärksten vertreten sein, gefolgt von Fisch und Fleisch und nur ein wenig Obst, damit der Körper nicht übersäuert und der Zuckerstoffwechsel nicht zu stark angeregt wird.

Die **Autoimmun-Paleo-Diät** schränkt die erlaubten Lebensmittel noch einmal auf die ein, die von Menschen mit einer beliebigen Autoimmunerkrankung 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 ist 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.

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.

Selen ist ein Bestandteil lebenswichtiger Enzyme im menschlichen Organismus. Dazu gehören die Glutathion-Peroxidase und die Superoxiddismutase, die beide zum antioxidativen Schutz der Zellen beitragen. Selen ist außerdem Co-Faktor des Enzyms 5'-Deiodase, dessen wesentliche Funktion die Konversion von T4 zu T3 ist. Ein Selenmangel kann zu einer Konversionsstörung und zu einer Schädigung der Schilddrüsenzellen führen. Der Selenwert sollte im Vollblut bei 93 – 157 mcg/l liegen.

Jod ist leider in den vergangenen 65 Jahren in Verruf geraten. Dabei ist Jod ein essentieller Bestandteil der Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T3) und Tetrajodthyronin (Thyroxin, T4), zur deren Produktion der Körper Jod benötigt. Täglich wird Jod in mcg-Mengen für die Schilddrüse und in mg-Mengen für die Brustdrüsen und andere Gewebe benötigt! 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. Jod wird am Besten durch einen Jod-Belastungstest im 24-Stunden-Urin bestimmt.

Vitamin D blockiert Entzündungsbotschaften, senkt das Krebsrisiko, ist gut für die Knochen und schützt vor Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse. 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 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.

Die Schlafbeere (indisch **Ashwagandha**) gibt Energie und nimmt Erschöpfung, gleicht Nerven und Hormone aus, unterstützt Herz und Schlaf, wirkt aphrodisierend, blutreinigend und verjüngend. Sie unterstützt auch die T4-Produktion der Schilddrüsen. Aber Vorsicht bei bestehender Autoimmunreaktion, sie regt das Immunsystem an.

Koreanischer Ginseng hilft, Stoffwechsel- und Organfunktionen auszugleichen, unterstützt gesunde T3- und T4-Level und ist in der Lage, reverses-T3 zu reduzieren, was in zu großen Mengen die T3-Rezeptoren blockieren kann.

Guggul (indische Myrrhe) wirkt reinigend und verjüngend. Es vermehrt die weißen Blutkörperchen, wirkt desinfizierend auf Körperausscheidungen, reinigt Lungen, Haut und Schleimhäute und wird vor allem bei chronischen Beschwerden eingesetzt. Es reguliert die Menstruation, reduziert Fettgewebe, Toxine sowie Geschwulstbildungen und katalysiert die Geweberegeneration, vor allem die des Nervengewebes. Es wird gegen Rheuma und Übergewicht eingesetzt, hat eine senkende Wirkung auf erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte und unterstützt die Konversion der Schilddrüsenhormone T4 in T3.

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 Ashwagandha, Ginseng und Guggul kann ein TCM-Therapeut weiter helfen.

5. HORMONELLE EINSTELLUNG DER SCHILDDRÜSE OPTIMIEREN

Viele Patienten vertrauen bei der Auswahl und Interpretation ihrer Laborwerte auf ihren Arzt. Dabei werden oft nur die einzelnen Werte für sich betrachtet. Aber vor allem das Verhältnis der Laborwerte zueinander spricht manchmal Bände, wird jedoch viel zu oft nicht berücksichtigt.

In dieser Situation kann man den Betroffenen nur raten, das Heft selbst in die Hand zu nehmen. Jeder Patient hat ein Recht auf seine **Laborwerte**. Mach Dich mit der Interpretation dieser Werte vertraut, wichtig sind vor allem die folgenden:

- Schilddrüsenstimulierendes Hormon (**TSH**): Referenzbereich mit Hormonsubstitution (seit 2005): 0,5 – 2,0 mU/l
- Freies Thyroxin (**fT4**): Referenzbereich: 0,9 – 1,8 ng/dl (Nanogramm pro Deziliter)
- Freies Trijodthyronin (**fT3**): Referenzbereich: 3,0 – 4,5 pg/ml (Pikogramm pro Milliliter),
- Reverses T3 (**rT3**): Referenzbereich: 90 – 350 pg/ml (dazu später mehr)
- Schilddrüsenantikörper:
 - TPO-Antikörper (TPO-AK, MAK) Referenzbereich: <35 lu/ml
 - Thyreoglobulin-Antikörper (Tg-AK, TAK) Referenzbereich: <100 U/ml
 - TSH-Rezeptor-Antikörper (TSH-AK, TRAK) Referenzbereich: <1

Dann rechne die freien Werte mit einem **Prozentrechner** in relative Werte um, sie sollten sich im oberen Drittel bewegen, der fT3 gerne etwas über dem fT4. 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 und der Einnahme von Selen entgegen wirken kann. Es gibt drei

verschiedene Antikörperarten, wobei die Krankenkasse immer nur den Test von zweien bezahlt. Sorge dafür, dass bei der nächsten Blutuntersuchung auch mal die anderen Antikörper bestimmt werden.

Allerdings gibt es auch immer wieder **Unverträglichkeiten** der synthetischen Hormone. Die Liste der Nebenwirkungen ist lang und es gibt Patienten, die mit so schlimmen Magenbeschwerden, Übelkeit oder Panikattacken auf L-Thyroxin reagieren, dass sie es bisweilen vorziehen, keine Hormone zu sich zu nehmen und die bekannten Risiken der Unterfunktion notgedrungen in Kauf nehmen. Dafür gibt es Gott sei Dank natürliche Alternativen, die sog. Schweinehormone, die in der Regel sehr gut vertragen werden. Sie bestehen aus einem geschmacksneutralen Pulver mit gefriergetrocknetem Schilddrüsenextrakt vom Schwein oder Rind.

Es gibt eine Reihe von Standardprodukten mit [natürlichem Schilddrüsenextrakt](#), die heute von einer wachsenden Anzahl von Hashimoto-Patienten bezogen werden. Zu den bekanntesten Standardprodukten gehören Armour, Thyroid Erfa, Acella oder WP-Thyroid. In Deutschland gibt es die Receptura-Apotheke in Frankfurt und die Klösterl-Apotheke in München, die Rezepturen mit „Thyreoides 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.

6. T3-REZEPTOREN BEREINIGEN

Eine ausreichende Versorgung der Körperzellen mit Schilddrüsenhormonen kann nur dann funktionieren, wenn genug aktives Hormon T3 von den T3-Rezeptoren aufgenommen wird. Jedoch können diese Rezeptoren aus verschiedenen Gründen blockiert sein, z.B. wenn der Körper zu lange zu viel Stress ausgesetzt ist und so u.a. die Selenaufnahme gestört ist oder Nährstoffmängel an Eisen und Vitamin B12 vorliegen. Dann kann die Umwandlung von T4 in T3 eingeschränkt sein. Denn der Körper versucht nun, das überschüssige T4 zu entfernen, indem er es in reverses T3 (rT3) umwandelt. Reverses T3 wird an den T3-Rezeptoren abgelegt und steht in Verdacht, mit T3 um dieselben Rezeptoren zu konkurrieren. Das lebensnotwendige T3 wird dann daran gehindert, in die Zellen einzudringen. Auch Borrelien können die T3-Rezeptoren blockieren. [Koreanischer Ginseng](#) ist in der Lage, zu viel reverses T3 abzubauen. Eine andere Möglichkeit ist die [Wilson-Methode](#), die ich in einem anderen Beitrag beschrieben habe.

7. STRESS ABBAUEN UND NEBENNIEREN STÄRKEN

Wird bei bestehender Umwandlungsschwäche zu lange an der T4-Monotherapie mit L-Thyroxin festgehalten, so kann dies eine **Nebennierenschwäche** nach sich ziehen. Dies geht mit anhaltender Erschöpfung einher und wird oft als **Burn-out** fehldiagnostiziert. Die

Nebennierenschwäche kann mit einem [Stressprofil im Speichel](#) aufgedeckt werden. Die Schulmedizin kennt und behandelt jedoch nur die Nebennierenschöpfung, die am Ende dieses Prozesses steht und irreversibel ist.

Dabei kann man dies sehr gut mit [natürlichen Mitteln](#) verhindern. Wichtig ist zunächst die Erkenntnis, dass man so nicht weiter machen kann. Die hohe Cortisol- und Adrenalinausschüttung war entwicklungs geschichtlich 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 (dieser Punkt wird sehr gerne überlesen). Dazu gehören ausreichend Schlaf (22:00 – 8:30 oder 9:00 Uhr wann immer es geht), Vermeiden von pushenden Getränken wie Kaffee, Cola, Tee sowie Giften wie Alkohol und Zigaretten, viel Bewegung an der frischen Luft und leichtes, körperliches Training wie z.B. Yoga oder Pilates.

Gerade in Zeiten hohen oxidativen Stresses benötigt der Körper ausreichend **Nährstoffe**. Ein [Vitamin B-Komplex](#) und hohe Dosen von Vitamin B5 sind gut für die Zellenergie, Vitamin C wirkt antioxidativ, Aminosäuren unterstützen die Nebennieren und ein TL Meersalz morgens in Wasser oder Gemüsesaft entlastet sie.

Aber auch **hormonell wirksame Produkte** können die Nebennieren anregen und so den Einsatz von Hydrocortison oftmals verhindert. Cytozyme AD ist ein Produkt zum Aufbau geschwächter Nebennieren mit hormonlosem Nebennierengewebe von Kälbern. Die homöopathische Mittel [Phytocortal N](#), [Phyto-C](#) und [Phyto-L](#) können zudem die körpereigene Hormonproduktion anregen. Dies sollte jedoch durch einen erfahrenen Therapeuten begleitet werden, auch hier bieten sich ganzheitliche Ärzte an.

RECHTZEITIG REAGIEREN

Wenn Du an einer chronischen Autoimmunkrankheit wie Hashimoto leidest, warte nicht erst, bis es Dir damit richtig schlecht geht. Sprich mit Deinem Arzt auf Augenhöhe. Es ist Dein Körper und Du bildest Dir Deine Symptome nicht ein.

Die traditionelle Schulmedizin geht meist pathologisch vor, 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 machen. Bitte mach dies nur in Abstimmung mit Deinem Arzt!

Es ist kein Zufall, dass so viele Menschen, die an einer chronischen Erkrankung leiden, zu ähnlichen Erkenntnissen gelangen. Es sind unsere degenerierte Lebensweise, die

Umweltgifte und die fehlende Möglichkeit, sich über die Ernährung die notwendigen Nährstoffe zu verschaffen, die uns so stark schwächen, dass Erreger ein leichtes Spiel mit uns haben. Dementsprechend reicht es auch nicht, nur die daraus folgende Krankheit zu bekämpfen. Autoimmunerkrankungen kommen ohnehin selten allein. Man muss ihnen den Nährboden nehmen und den Körper soweit stärken, dass seine Selbstheilungskräfte wieder funktionieren. Das funktioniert nur ganzheitlich und es ist Dein Job, dafür zu sorgen, dass dies auch geschieht.

BUCHTIPPS:

- [Für die Schilddrüse – gegen den Starrsinn. Stop the Thyroid Madness!](#) von Janie A. Bowthorpe
- [Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln](#) von Datis Kharrazian
- [Why isn't my brain working](#) von Datis Kharrazian
- [Hashimoto im Griff](#) von Isabella Wentz
- [Die Jodkrise – Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel Ihr Leben retten kann](#) von Lynne Farrow
- [Die Hormonrevolution](#) von Michael E. Platt
- [Grundlos erschöpft](#) von James L. Wilson
- [Was die Seele essen will](#) von Julia Ross
- [Mitochondrientherapie – die Alternative](#) von Dr. sc med. Bodo Kuklinski und Dr. Anja Schemionek
- [Gesund statt chronisch krank](#) von Dr. med. Joachim Mutter

LINKS:

- [2012 ETA Guidelines: The Use of L-T4 + L-T3 in the Treatment of Hypothyroidism](#), Wiersinga, Wilmar M.; Duntas, Leonidas; Fadeyev, Valentin; Nygaard Birte; Vanderpump, Mark P.J., in European Thyroid Journal, Juni 2012
- [Komplementäre Heilmethoden – Ganzheitliche Therapie bei Störungen der Schilddrüsenfunktion](#), Schlett, Siegfried und Gerz, Wolfgang
- [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

Bildrechte: H.D.Volz @ pixelio.de

Autorenprofil: Kristine Nickie

Kristine Nickie ist Bloggerin mit eigenem Krankheits hintergrund. Nach jahrelangen Recherchen, zahlreichen Erkenntnissen und erfolgreicher Selbsttherapie gründete sie die Facebook-Selbsthilfegruppe "Natürliche Schilddrüsenhormone bei Hashimoto und SD-Unterfunktion" und mit zwei anderen zusammen die Gruppe "Borreliose - natürliche Behandlung chronischer Borreliose, EBV & Co.", die beide schnell wachsen und heute über 2800 bzw. 600 Mitglieder zählen. Darin unterstützt sie zusammen mit dem Administratoren-Team unzählige Gleichgesinnte dabei, die Krankheit zu verstehen und eine Therapie zu finden, die zu mehr Wohlbefinden oder Symptombefreiheit führt. Mit ihrem Blog www.natuerliche-therapie.de erreicht sie wöchentlich tausende von Hilfesuchenden, die wie sie denken, dass Gesundheit der Normalzustand sein sollte.