



HASHIMOTO

Krank und erschöpft durch Schilddrüsenentzündung?

Sie fühlen sich müde und gereizt? Dann hatten Sie in letzter Zeit vielleicht viel Stress. Möglicherweise steckt aber auch das Hashimoto-Syndrom dahinter – eine chronische Entzündung der Schilddrüse. Diese kann als Autoimmunreaktion des Körpers laut Schulmedizin nur symptomatisch behandelt werden. Nachhaltige Linderung verspricht hingegen die Naturheilkunde. Markus Breitenberger, Heilpraktiker und Co-Autor des Gesundheitsratgebers „HASHIMOTO ganzheitlich behandeln“, arbeitet seit 20 Jahren mit Hashimoto-Patienten in München und erklärt, was wirklich hilft.

Von Markus Breitenberger (Hp), München

OTO

Die Wichtigkeit der Schilddrüse für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

Die Schilddrüse gerät oft erst dann ins Blickfeld, wenn es uns richtig schlecht geht. Im normalen Alltag spüren wir das schmetterlingsförmige Organ zwischen Halsmuskeln und Luftröhre ansonsten nicht. Eine gesunde Schilddrüse wiegt bei Erwachsenen zwischen 18 und

25 Gramm. Sie produziert aus Jod sowie anderen Substanzen die Schilddrüsenhormone, insbesondere Triiodthyronin (T3) und Thyroxin (Tetraiodthyronin, T4). Diese sind ausschlaggebend für den Energiestoffwechsel und das Wachstum unserer Zellen. Damit tragen sie wesentlich dazu bei, dass Herz-Kreislauf-System, Muskeln und Nerven sowie Verdauung normal funktionieren. Wärmeproduktion, Sauerstoffumsatz, Eisenstoffwechsel, Kalk-

stoffwechsel, Knochenwachstum und Wasserhaushalt gehören zu den vielen Prozessen, die das walnussgroße Organ reguliert.

Was passiert mit der Schilddrüse bei Hashimoto-Thyreoiditis?

Hashimoto ist eine sogenannte Autoimmunerkrankung. Dabei richtet sich der Körper gegen sich selbst. Konkret produziert das überschießende Immunsystem Antikörper gegen das Schilddrüsengewebe. Die Schilddrüse ist dadurch chronisch entzündet. Es kommt initial oft zu einer Überfunktionssymptomatik und in der Folge zu einer Unterfunktion der Schilddrüse mit entsprechenden Symptomen. Das führt zu körperlichen, aber häufig auch seelischen und psychosomatischen Beschwerden. Erstmals wurde dies 1912 durch den japanischen Arzt Dr. Hakaru Hashimoto beschrieben.

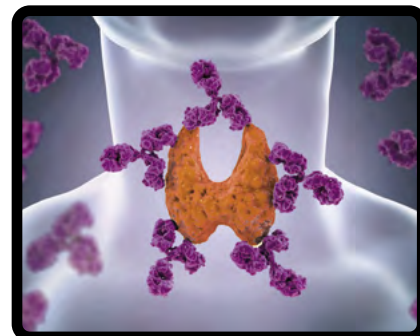
Welche Symptome sind typisch für Hashimoto-Thyreoiditis?

Wenn Hashimoto-Patienten in meine Praxis in München kommen, haben sie oft bereits eine lange Krankengeschichte hinter sich. Das liegt vor allem daran, dass die typischen Hashimoto-Symptome grundsätzlich auch mit anderen Krankheiten in Verbindung stehen können. Bei folgenden Beschwerden kann die chronische Infektion mit Unterfunktion der Schilddrüse ausschlaggebend sein:

HASHIMOTO ist eine sogenannte Autoimmunerkrankung. Dabei richtet sich der Körper gegen sich selbst.

- Müdigkeit und Niedergeschlagenheit
- Konzentrationsschwäche und Entscheidungsschwierigkeiten
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Nahrungsmittelunverträglich-

- keiten und Verdauungsprobleme
- häufiges Frösteln
- brüchiges Haar und Haarausfall
- teigige und trockene Haut
- Gewichtszunahme bis hin zu Übergewicht
- sexuelle Unlust und unerfüllter Kinderwunsch



© Kateryna_Kom/Adobe Stock



© Pixel-Shot/Adobe Stock

Wie hilft die Naturheilkunde bei Hashimoto-Thyreoiditis?

Einer naturheilkundlichen Behandlung geht immer eine ausführliche Anamnese voraus, bei der nicht nur akute Symptome betrachtet werden, sondern die gesamte Lebenssituation des Patienten. Folgende Maßnahmen können Hashimoto-Patienten helfen:

- Behandlung der Fehlregulation des Immunsystems durch Homöopathie
- Ausgleich von Nährstoffdefiziten, zum Beispiel mit Selen und Vitamin D
- Behandlung möglicher Ursachen und Einflussfaktoren wie Leaky Gut-Syndrom, Nebennierenschwäche und Östrogen dominanz
- Darmsanierung
- Umstellung auf gesunde, anti-entzündliche Ernährung
- bei Bedarf Psychotherapie als Selbsterfahrung, um eigene Bedürfnisse zu reflektieren und Strategien für Stressabbau zu identifizieren

Wer ist besonders gefährdet?

Hashimoto-Thyreoiditis kann jeden treffen. Frauen leiden jedoch etwa 10-mal häufiger unter der Erkrankung als Männer. Vor der Menopause erkranken etwa acht Prozent aller Frauen, danach etwa 16 Prozent. Insgesamt sind Frauen im Alter von 30 bis 60 Jahren besonders gefährdet.

Wie erfolgt die Diagnose?

Für die Diagnose nimmt ein Endokrinologe, das heißt ein Spezialist für die Funktion und Regulation der Hormone und des Hormonsystems, eine Sonografie vor. Dabei handelt es sich um eine Ultraschalluntersuchung am Hals, die im Normalfall völlig schmerzfrei und in wenigen Minuten erledigt ist. Eine echoarme Schilddrüse, die entweder diffus vergrößert, verkleinert und/oder mit vielen

kleinen Infiltraten versehen ist, deutet mit 95-prozentiger Wahrscheinlichkeit auf Hashimoto-Thyreoiditis hin. Um den Patienten nicht nur symptomatisch, sondern ursächlich behandeln zu können, sind weitere Untersuchungen sinnvoll: ein kleines Blutbild, die Bestimmung verschiedener Hormonwerte im Blut oder Speichel, die Überprüfung der Jodversorgung, die Versorgung mit Eisen, Vitamin B12, Vitamin D und Magnesium. Außerdem empfehle ich in manchen Fällen einen Stuhltest zur Analyse der Darmflora und eine Überprüfung auf Leaky Gut-Syndrom und Glutenunverträglichkeit. Frauen können

bei entsprechenden Symptomen zusätzlich zuhause einen Test auf Östrogendominanz durchführen. So ergibt sich ein ganzheitliches Bild der Situation des Patienten,

Ungleichgewicht (Dysbiose) im Darm sowie Virusinfektionen bei Pfeifferschem Drüsenfieber, Mumps, Röteln, Herpes unter anderem als Auslöser in Frage.

Welche Rolle spielt die Ernährung bei Hashimoto-Thyreoiditis?

Es gibt keine spezielle Hashimoto-Diät, die allen Betroffenen hilft. Hashimoto-Patienten können aber durch eine gesunde, vitamin- und mineralstoffreiche sowie anti-entzündliche Ernährungsweise viel dafür tun, ihr Wohlbefinden zu stärken. Da sie nicht selten unter Leaky Gut-Syndrom sowie Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, ist es sinnvoll, die Ernährungsweise individuell anzupassen. Frisches Obst und Gemüse, viel Salat, Kräuter und Sprossen sowie Nüsse, Pflanzenöle und ausgewählte Gewürze tun Hashimoto-Patienten in der Regel gut. Auch mageres Fleisch und fettarme Milchprodukte dürfen auf den Speiseplan, jedoch in Maßen und möglichst aus biologischer Produktion mit Bio-Siegel.

das bereits erste Rückschlüsse auf Ursachen der Hashimoto-Erkrankung und sinnvolle Maßnahmen zulässt.

Was sind die Ursachen von Hashimoto-Thyreoiditis?

Die Ursachen von Hashimoto sind noch nicht vollständig erforscht. Oft kommen mehrere Aspekte zusammen. Folgende Faktoren können eine Hashimoto-Erkrankung auslösen oder beeinflussen:

- **Genetische Disposition:** Kinder von Eltern mit Hashimoto erkranken mit 25-prozentiger Wahrscheinlichkeit selbst.
- **Bakterien und Viren:** Sie können sich an das Aussehen körpereigener Zellen anpassen und dadurch eine Autoimmunreaktion auslösen. Zudem kommen ein bakterielles

- **Infektion der Schilddrüse:** Durch die Entzündung abgestoßene Zelltrümmer im Blut werden vom Immunsystem im Blut als Fremdkörper identifiziert. Dadurch entwickelt sich eine Abwehr gegen Schilddrüsenzellen.
- **Hormone:** Viele Frauen erkranken an Hashimoto in oder nach Phasen, in denen sich der Hormonhaushalt umstellt, zum Beispiel der Schwangerschaft, der Menopause, beim Einnehmen oder Absetzen der Pille. Auch Progesteronmangel und Östrogendominanz gelten als mögliche Auslöser.

- **Leaky Gut:** Wenn die Schutzbarriere des Darmes gestört ist, gelangen Nahrungsbestandteile, Bakterien, Stoffwechselprodukte und Gifte ins Blut und können zu Entzündungen und Erkrankungen an anderen Organen führen.
- **Medikamente und Impfungen:** Manche davon werden ebenfalls mit Hashimoto in

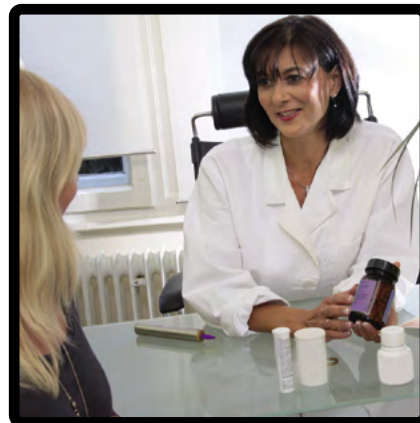


Zusammenhang gebracht.

- **Jod:** Die Zufuhr großer Jodmengen durch Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel und Algenpräparate vor Röntgenuntersuchungen oder durch Milcherzeugnisse aus konventioneller Landwirtschaft können die Entstehung von Hashimoto begünstigen.
- **Selen-Mangel:** Bei bestehender Hashimoto-Thyreoiditis kann Selen die Entzündungssymptome lindern.
- **Vitamin D-Mangel:** Vitamin D unterstützt das Immunsystem und beugt Autoimmunerkrankungen vor. Studien

Sollten Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden?

Da Hashimoto-Patienten nicht selten von Mangelerscheinungen betroffen sind, ist es meistens sinnvoll, zusätzlich zur gesunden Ernährung Nahrungsergänzungsmittel wie Selen, Vitamin B₁₂ oder Eisen zuzuführen. Dies sollte jedoch nicht auf eigene Faust geschehen, da einzelne Substanzen im Übermaß Beschwerden hervorrufen können. Ein Arzt oder Heilpraktiker sollte zunächst überprüfen, in welchen Bereichen Defizite vorliegen und kann qualitativ hochwertige, wirksame Präparate empfehlen.



© Kim Schneider/Adobe Stock

HASHIMOTO-PATIENTEN sind nicht selten von Mangelerscheinungen betroffen.

zufolge ist etwa die Hälfte der Deutschen von Vitamin D-Mangel betroffen.

- **Stress, Erschöpfung und Depression:** Psychische Faktoren wirken sich oft auch körperlich aus und können Autoimmunerkrankungen auslösen oder negativ beeinflussen.

Ist Hashimoto-Thyreoiditis heilbar?

Laut der sogenannten Schulmedizin ist Hashimoto-Thyreoiditis nicht heilbar und kann lediglich symptomatisch behandelt werden, etwa durch den Ausgleich der fehlenden Hormonmenge über synthetische Hormone wie zum Beispiel L-Thyroxin. Trotzdem fühlen sich viele Betroffene weiterhin krank. Ich arbeite seit über 20 Jahren mit Menschen, die unter Hashimoto-Thyreoiditis und anderen Autoimmunerkrankungen leiden. Dabei erlebe ich immer wieder, dass eine komplementärmedizinische

Behandlung, die schulmedizinische und naturkundliche Verfahrensweisen vereint, zu einer wesentlichen Linderung der Beschwerden und selbst zu einer kompletten Heilung führen kann. Eine ganzheitliche Herangehensweise ist in diesem Zusammenhang ebenso wichtig wie die Mitarbeit des Patienten, wenn es darum geht, schädigende Verhaltensweisen zu ändern und die eigene Ernährung gesünder zu gestalten.

Kann man trotz Hashimoto ein normales Leben führen?

Bis eine Hashimoto-Thyreoiditis sich manifestiert und schließlich diagnostiziert wird,

dauert es einige Zeit, wenn nicht gar Jahre. Eine Behandlung und Heilung ist deshalb ebenfalls nicht von heute auf morgen möglich. Prozesse wie der Ausgleich von Nährstoffdefiziten oder eine Darmsanierung verlangen etwas Geduld und die konsequente Mitarbeit des Patienten. Der Aufwand lohnt sich aber. Die meisten Hashimoto-Patienten in meiner Behandlung fühlen sich im Schnitt nach drei bis sechs Monaten deutlich wohler, energetischer und konzentrationsfähig. Sie können wieder unbeschwert Freizeitaktivitäten genießen, ihrer Arbeit nachgehen und die Familienplanung in Angriff nehmen.



Markus Breitenberger ist Heilpraktiker und leitet seit über 20 Jahren eine Praxis für Homöopathie & Psychotherapie in München. Er ist ein gefragter Referent und Autor von zwei Büchern zum Thema Autoimmunerkrankungen. Auf seiner Ratgeber-Seite schreibt er über Schwerpunkte seiner Praxistätigkeit. www.praxis-breitenberger.de