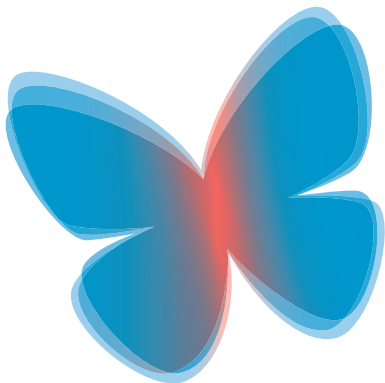


BIRGIT WEBER

Das
HASHIMOTO
Selbsthilfeprogramm



Mit Naturheilkunde
zu neuer Energie
und Ausgeglichenheit

G|U



THERAPIEN BEI HASHIMOTO 79

Schulmedizinische Behandlung 80

Hormone und Spurenelemente	80
Einnahme von Thyroxin (T4)	81
Einnahme von Trijodthyronin (T3)	82
Die Laborwerte immer im Blick	84
Selen und Zink	86
Schilddrüsenoperation	89
Radiojodtherapie	89

Gesundheitstipps bei Hashimoto 90

Eine gesunde Ernährung	90
Sportliche Betätigung	95
Stress vermeiden oder reduzieren	97
Pflege von Haut und Schleimhäuten	99

Eine positive Einstellung zu Hashimoto 100

Mit Ausdauer zum Erfolg	100
Mit Leidensgenossen austauschen	101
Nach vorn blicken	102
Psychotherapeutische Unterstützung	102
Was steckt hinter meiner Krankheit?	103
Die Angst überwinden	104
Frieden schließen mit Hashimoto	105

Entlastung durch Entgiftung 106

Das Immunsystem unterstützen	106
Neustart mit einer Entgiftungskur	107
Weitere Entgiftungskuren	109
Antipilzkur parallel zur Entgiftung	110
Den Körper beim Entgiften unterstützen	111
Der Aufbau nach der Kur	113

Alternative Therapien 115

Die Qual der Wahl	115
Homöopathische Therapie	117
Spagyrische Therapie	121
Schüßler-Salze	123
Phytotherapie	124
Bach-Blütentherapie	126
Ätherische Öle	128
Akupressur	129
Heilsteine	129
• Therapietabelle	130

ANHANG 166

Glossar	166
Bücher, die weiterhelfen	170
Internetadressen, die weiterhelfen	171
Register	172
Impressum	176

Diagnose Hashimoto

Dieses Buch richtet sich an alle Menschen, bei denen Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert wurde, aber auch an deren Partner, Familienangehörige, Freunde, eben alle, die es mit dem Betroffenen dieser Erkrankung »aushalten« dürfen.

Nachdem bei mir Hashimoto festgestellt wurde, habe ich alle Schwankungen dieser Krankheit durchlaufen, Erfahrungen gesammelt, mich mit Leidensgenossen ausgetauscht, viel Wissen angehäuft und eine Menge gelernt. 20 Jahre als Arzthelferin haben mich schulmedizinisch geprägt. Diese berufliche Tätigkeit zum einen und sechs Jahre intensive Beschäftigung mit naturheilkundlichen Verfahren zum anderen – durch die Arbeit in einer Heilpraktikerpraxis sowie die Ausbildung zur Heilpraktikerin – ließen mich eine Kombination der beiden medizinischen Richtungen finden, durch die ich fast durchgehend beschwerdefrei bin.

Da ich des Öfteren von Menschen angesprochen werde, die nach Erklärungen forschen, Therapiemöglichkeiten suchen oder einfach das Gefühl brauchen, nicht allein mit ihren Ängsten und Symptomen zu sein, kam mir die Idee, meine Hashimoto-Geschichte aufzuschreiben. Um zu zeigen, wie wichtig für die Therapie auch Erfahrungen und Erlebnisse von der Kindheit bis zum Ausbruch der Erkrankung sind, fängt meine Erzählung bei null an. Alles, was ich beschreibe und äußere, ist meine eigene Meinung oder Praxiserfahrung, auch die aufgeführten Therapien und Medikationen sind Verfahren, die mir persönlich beziehungsweise anderen Betroffenen geholfen haben. Probieren Sie es einfach mal aus. Gute Besserung wünscht Ihnen

Birgit Weber



MEINE GESCHICHTE

Bis bei mir die Diagnose Hashimoto-Thyreoiditis gestellt wurde, hatte ich bereits sechs lange Jahre Beschwerden. Ich erzähle Ihnen hier meine Geschichte, um Ihnen zu zeigen, dass Sie begleitend zur Schulmedizin viele Möglichkeiten haben, etwas für sich zu tun. Ob es die Naturheilkunde oder einfach nur ein selbstbestimmtes Handeln im Umgang mit der Erkrankung ist: Achten Sie auf Ihren Körper und Ihre Seele.

aus, kann trotzdem eine Regelblutung stattfinden. Weitere Fehlregulationen sind Zyklusstörungen (Zykluslänge, Ausbleiben der Regelblutung oder Zwischenblutungen) sowie Schwierigkeiten beim Wunsch, schwanger zu werden (siehe Seite 64).

- Prolaktin, das Milchbildungshormon, steuert die Bildung und Ausschüttung der Muttermilch. Fehlregulationen führen zu Störungen bei der Muttermilchbildung oder zum Ausbleiben des Eisprungs.
- Testosteron, das männliche Hormon, wird in den Hoden gebildet. Es beeinflusst das Wachstum der äußeren Geschlechtsorgane sowie das geschlechtsspezifische Verhalten (siehe Grafik rechts). Bei Fehlregulationen kommt es beispielsweise zu verminderter Samen-zellenbildung oder vermehrter Körperbehaarung.

- ACTH, adrenokortikotropes Hormon, steuert die Hormonproduktion der Nebennierenrinde. Die einzelnen Hormone sind:

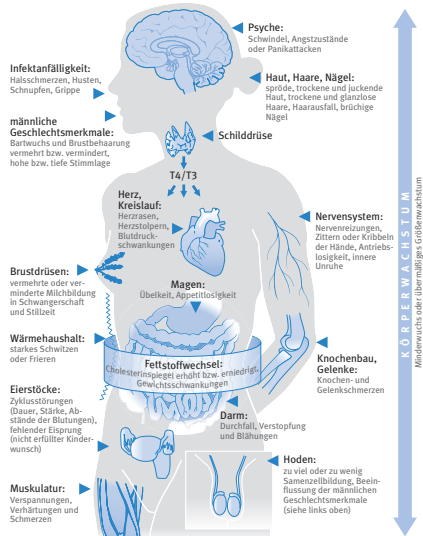
- Androgene: Die männlichen Hormone beeinflussen die sekundären Geschlechtsmerkmale (Stimme, Körperbau und männliche Körperbehaarung). Bei Fehlregulationen kommt es zu sexueller Unlust, Zyklusstörungen, typisch männlicher Körperbehaarung (auch bei Frauen), Gewichtszunahme und Akne.

- Mineralstoffwechselhormone (Aldosteron) halten den Salz-/Wasserhaushalt des Körpers im Gleichgewicht. Bei Störungen kommt es zu erhöhtem beziehungsweise erniedrigtem Blutdruck.
- Zuckerstoffwechselhormone (Cortisol, Cortison) lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen, haben eine antiallergene Wirkung und sind entzündungshemmend.

- STH (somatotropes oder Wachstumshormon) beeinflusst das Körperwachstum. Bei Störungen kommt es zu Minderwuchs oder vermehrtem Größenwachstum.

- MSH (Melanozyten stimulierendes Hormon) beeinflusst die Hautpigmentierung. Störungen führen zu Leber- oder Altersflecken.

Einfluss der Schilddrüsenhormone T4/T3 auf den Gesamtstoffwechsel



Wird Hashimoto-Thyreoiditis nicht behandelt, schwanken die Schilddrüsenhormone T4 und T3 stark. Dies wirkt sich direkt auf den gesamten Stoffwechsel aus. Indirekt kann es zur Beeinträchtigung der Geschlechtshormone (in den Eierstöcken, Brustdrüsen, Hoden) sowie des Körperwachstums kommen. Durch die Überlastung des Immunsystems ist die Abwehr geschwächt, es kommt zu Infektanfälligkeit.

- Angestrebt wird ein TSH-Wert um 1,0 bis 1,5 mU/L. Bei schilddrüsenoperierten Patienten sollte er unter 1,0 liegen. Ist der TSH-Wert erhöht, können Sie sich in einer Schilddrüsenunterfunktion befinden. Liegt er etwa bei 2,8, also noch innerhalb der Norm, ist es möglich, dass Sie trotzdem unter Symptomen der Unterfunktion leiden. Ist der TSH-Wert niedrig, können Sie sich in einer Überfunktion befinden. Bei einem Wert von 0,5 kann es beispielsweise sein, dass Sie Überfunktionssymptome spüren. Allerdings beweist der TSH-Wert allein im Rückschluss nicht eine Über- oder Unterfunktion, sondern weist lediglich darauf hin. Bei der medikamentösen Einstellung mit T4 (Thyroxin) sollten Sie und Ihr Arzt deshalb darauf achten, dass ein konstanter TSH-Wert erreicht wird.
- Neben der Frage, ob fT4 und fT3 in der Norm liegen, ist es interessant, wie groß der Abstand zwischen den beiden Werten ist. Ist er größer als etwa 50 Prozent des fT4-Werts, besteht der dringende Verdacht, dass nicht genügend fT4 in fT3 umgewandelt wird. Die beiden Werte sollten nahe beieinander liegen. Ist fT4 etwa bei 1,5 und fT3 bei 3,8, kann es sein, dass Sie die Symptome der hormonellen Schwankungen spüren (siehe S. 68). Liegt der fT4-Wert regelmäßig an der Obergrenze der Norm und der fT3-Wert an der Untergrenze, kann über die zusätzliche Einnahme von T3 (zum Beispiel Thybon) nachgedacht werden (siehe S. 82).



WER UNTERSUCHT DIE SCHILDDRÜSE?

Für die Untersuchung der Schilddrüse sind Internisten oder Endokrinologen zuständig. Letztere sind Ärzte, die sich auf Hormondrüsen spezialisiert haben.



DIE SCHILDDRÜSEN-NORMWERTE

Analyse	Normwert	andere Angabe
T3	0,9 – 1,8 ng/ml	1,4 – 2,8 nmol/L
T4	5,5 – 11,0 ug/dl	77 – 142 nmol/L
fT3	3,5 – 8,0 ng/ml	5,4 – 12,3 pmol/L
fT4	0,8 – 1,8 ng/dl	10 – 23 pmol/L
TSH	0,3 – 3,5 mU/L	–
TPO-AK	< 35 U/ml > 35 U/ml	negativ positiv
Tg-AK	< 100 U/ml 100 – 200 U/ml > 200 U/ml	negativ grenzwertig positiv
TRAK-AK	< 1,8 IU/L > 1,8 IU/L	negativ positiv
Serum/Plasma Selen	50 – 120 µg/L	–

Sind die Blutwerte bekannt, ist es wichtig zu wissen, wie man sie interpretiert. Folgende Laborangaben sind ein Hinweis auf Hashimoto-Thyreoiditis:

- TPO-Antikörper positiv
- fT3 und fT4 niedrig
- TSH wird im Stadium der Unterfunktion erhöht (ab 2,5) und im Stadium der Überfunktion erniedrigt (unter 1) sein.

Ein zusätzlicher Hinweis auf eine Schilddrüsenentzündung ist die Erhöhung der folgenden Werte: Lymphozyten (über 50 %), Blut-senkung (über 10/20 mm), Cholesterin (über 200 mg/dl).



THERAPIEART	MITTEL/ANWENDUNG*
Akupressur	Lage 1: unterhalb der Augenmitte und unterhalb des Backenknochens (Jochbein) Lage 2: unter dem Ohr in der Mulde hinter dem Kieferknochen
Heilsteine	Achat, Covellin, Hemimorphit, Pyrolusit
Angstzustände/Panikattacken	
Homöopathie	- Acidum nitricum, Aconitum napellus (3), Argentum nitricum, Arsenicum album, Calcium carbonicum (2), Glonoinum, Kalium phosphoricum (1) - Komplexmittel: Apis regina comp., Arnica/Aurum, Hyoscyamus/Valeriana (1), Bryophyllum comp., Ignatia comp., Nervoregin Tropfen, Nervoregin H Tabletten, Neurodoron, Passiflora Nerventonikum - Urtinkturen: Hypericum Urtinktur (1), Lavandula Urtinktur, Passiflora incarnata Urtinktur
Spagyrik	Soluna-Kombination: Solunat Nr. 2 (Aquavit), Solunat Nr. 4 (Cerebretik), Solunat Nr. 14 (Polypathik), Solunat Nr. 17 (Sanguisol)
Schüßler-Salze	Calcium phosphoricum, Kalium phosphoricum, Natrium chloratum, Zinkum chloratum
Phytotherapie	Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Johanniskraut, Kalmuswurzel, Passionsblumenkraut, Rauwolfiawurzel
Bach-Blüten	Aspen, Cherry Plum, Mimulus, Rock Rose • Angst vor der Angst: Cherry Plum + Aspen
ätherische Öle	Bergamotte, Eisenkraut, Fichte, Römische Kamille, Lavendel, Melisse, Mandarine, Patchouli, Sandelholz, Weihrauch, Zeder
Akupressur	in der Mitte des Brustbeins (vom unteren Ende des Brustbeins 3 Querfinger nach oben)
Heilsteine	Koralle, Rhodonit, Sonnenstein, Sugillith

* Für Potenzen/Dosierungen/Anwendungen siehe S. 117–129

THERAPIEART	MITTEL/ANWENDUNG*
Antriebslosigkeit/Apathie/Lustlosigkeit	
Homöopathie	- Acidum phosphoricum - Komplexmittel: Aurum D10/Ferrum sidereum D10 (Ampullen), Dauscus comp. (1), Glandula suparenalis dextra cum Cupro Globuli, Hypericum comp.
Spagyrik	- Aurora-Kombination: Archangelica comp., Gold (morgens), Johanniskraut - Soluna-Kombination: Solunat Nr. 2 (Aquavit), Solunat Nr. 4 (Cerebretik), Solunat Nr. 17 (Sanguisol)
Schüßler-Salze	Kalium chloratum, Kalium phosphoricum, Natrium chloratum
Phytotherapie	Baldrianwurzel, Enzianwurzel, Ginsengwurzel, Hopfenzapfen, Johanniskraut, Rosmarinblätter, Weißdornblätter
Bach-Blüten	Clematis, Hornbeam, Mimulus, Mustard
ätherische Öle	Angelika, Cistrose, Eisenkraut, Immortelle, Melisse, Myrrhe, Pfeffer, Patchouli, Rose, Sandelholz, Wacholder, Zeder, Zirbelkiefer
Akupressur	in der Mitte der Stirn (senkrecht über der Nasenwurzel)
Heilsteine	Ametrin, Apatit, Beryll
Apathie siehe Antriebslosigkeit	
Arthroseneigung	
Homöopathie	- Acidum hydrofluoricum, Calcium fluoratum (2), Harpagophytum (1), Mandragora (3) - Komplexmittel: Cartilago comp. (1), Genucyl L - Urtinktur: Fraxinus excelsior Urtinktur - äußerlich: Harpagophytum-Salbe, Dolocyl-Öl
Spagyrik	Solunat Nr. 3 (Azinat), Solunat Nr. 6 (Dyscrasin)

Beschwerdefrei und ausgeglichen leben



Etwa zehn Prozent der deutschen Bevölkerung leiden an **Hashimoto-Thyreoiditis**, einer chronischen Schilddrüsenerkrankung. Der individuell sehr unterschiedliche Krankheitsverlauf macht eine Diagnose oft schwierig. In diesem Ratgeber werden alle Fragen rund um Hashimoto geklärt sowie die schulmedizinischen und die naturheilkundlichen Therapien beschrieben.

- ✧ **Die Geschichte der Autorin:** Der lange Weg von den ersten Symptomen über die Hashimoto-Diagnose bis zu geeigneten Therapie-Kombinationen.
- ✧ **Die medizinischen Hintergründe:** Was passiert bei der autoimmunen Schilddrüsenerkrankung im Körper, und wie können die Laborwerte interpretiert werden?
- ✧ **Wohlbefinden Tag für Tag:** Zahlreiche schulmedizinische Tipps und ein umfangreicher Therapieteil über naturheilkundliche Selbstbehandlung sorgen für neue Energie und ein Leben in Balance.



WG 465 Erkrankungen
ISBN 978-3-8338-2135-6



9 783833 821356

€ 12,99 [D]

€ 13,40 [A]

www.gu.de