

Claudia Ritter

Hashimoto natürlich behandeln

Die ganzheitliche Therapie bei
chronischer Schilddrüsenentzündung



humboldt

Säulen der ganzheitlichen Therapie für eine natürlich gesunde Schilddrüse

Mehr Wohlbefinden und Vitalität trotz Hashimoto

Lustlos, müde, abgeschlagen? Das sind häufig genannte Symptome bei Hashimoto. Und weil sie so unspezifisch sind, vergehen bis zur Diagnose oft mehrere Jahre. Wenn das körpereigene Immunsystem bestimmte Antikörper gegen Schilddrüsengewebe bildet, spricht man von einer Hashimoto-Thyreoiditis – einer chronischen Entzündung der Schilddrüse.

Was zählt ist der ganzheitliche Blick

Ohne Frage: Mit L-Thyroxin lässt sich die Schilddrüsenfunktion bessern. Bei vielen bestehen allerdings weiterhin Beschwerden. Jedoch ist eine „Wurzelbehandlung“ fast immer effektiver als die der Symptome. Die Regulierung des gesamten Hormonhaushalts und ein gut funktionierender Darm sind die wichtigsten Säulen einer ganzheitlichen Therapie. Nur so kann sich das angeschlagene Immunsystem regulieren.

Gesund genießen – wieder in Balance kommen

Die richtigen Vitalstoffe für die Schilddrüse, eine Ernährung mit wenig Zusatzstoffen wie sie beispielsweise die Paleo-Ernährung bietet, sowie ein weitgehender Verzicht auf glutenhaltiges Getreide bringen vielen Hashimoto-Patienten mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Entgiften und sanieren

Die Stärkung von Leber, Nieren und Nebennieren und der Wiederaufbau der natürlichen Barrierefunktion der Darmschleimhaut sind wichtige Säulen eines ganzheitlichen Therapieansatzes. Damit können eingelagerte Abbauprodukte ausgeschieden werden und zugeführte Nähr- und Vitalstoffe zur Energiegewinnung die Zellen erreichen – und nicht nur die Schilddrüse, sondern auch weitere angeschlagene Hormondrüsen ihre Funktion verbessern.

Einige Praxistipps aus diesem Ratgeber:

Die Vorzüge der Paläo-Diät	Seite 69
Fermentiertes Gemüse selbst herstellen	Seite 71
Brennnesselsaft bei Eisenmangel	Seite 83
Paranüsse verbessern eine Schilddrüsenunterfunktion	Seite 85
Wie Sie einen Vitamin-D-Mangel beheben	Seite 92
Jod: nützlich oder schädlich?	Seite 102
Über die Leber entgiften, Leberwickel	Seite 108
Die Schüssler-Salze Nr. 8 und 10	Seite 114
Zeolith fördert die Darmgesundheit	Seite 121
Knochenbrühe – lindert Entzündungen, heilt den Darm	Seite 127
Rosenwurz für die Nebennieren	Seite 131
Weißkohlwickel – wenn die Schilddrüse überaktiv ist	Seite 133
Johanniskraut hilft aus dem Seelentief	Seite 135

CLAUDIA RITTER

Hashimoto natürlich behandeln

**Die ganzheitliche Therapie
bei chronischer Schilddrüsenentzündung**

6 **VORWORT**

9 **HASHIMOTO – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**

10 **Hashimoto verstehen**

10 Die Anfänge

12 Eine Volkskrankheit?

13 Die Ursachen

32 **Hashimoto-Symptome: Die vielen Gesichter der Erkrankung**

32 Beschwerden trotz Normwerten

33 Körperliche Beschwerden

38 Psychische Beschwerden

39 Begleiterkrankungen

44 Von der Überfunktion in die Unterfunktion

46 **Anatomie und Funktion der Schilddrüse**

46 Das Schmetterlingsorgan

48 Was bewirken die Schilddrüsenhormone?

50 Der hormonelle Regelkreis

50 **Diagnose einer Hashimoto-Thyreoiditis**

50 Laborwerte richtig lesen

51 Schilddrüsenwerte

53 Antikörper

55 Ultraschall

55 Szintigramm

55 Biopsie

56 Therapie in der Schulmedizin

58 L-Thyroxin

62 Kombipräparate: T4 und T3 in einem

63 Natürlicher Schilddrüsenextrakt

64 Operation

67 GANZHEITLICHE THERAPIEANSÄTZE**68 Ernährung**

69 Paläodiät

73 Low-FODMAP-Ernährung

75 Vegane Ernährung

76 Nahrungsmittel, die sich nachteilig auswirken können

79 Vitalstoffe

80 Eisen

85 Selen

87 Zink

89 Vitamin C

91 Vitamin D

94 Magnesium

98 Omega-3-Fettsäuren

100 L-Tyrosin

101 B-Vitamine

102 Jod

- 106 **Homöopathische Mittel**
- 108 **Entgiften und ausleiten**
- 109 Die Leber stärken
- 113 Die Nieren aktivieren
- 114 Die Lunge regenerieren
- 115 Die Haut anregen
- 116 Die Lymphe in Gang bringen
- 116 **Darmsanierung**
- 120 Den Darm entgiften und neu aufbauen
- 123 Das Leaky-Gut-Syndrom
- 125 Probiotika
- 127 Präbiotika
- 127 Knochenbrühe
- 130 **Die Nebennieren stärken**
- 131 Adaptogene
- 132 **Hilfreiche Anti-Stress-Strategien**
- 132 Entspannung für den Körper
- 134 Entspannung für die Seele

- 137 **ANHANG**
- 137 **Literatur**
- 138 **Hilfreiche Adressen**
- 139 **Register**

VORWORT

Lieber Leser, liebe Leserin,

wenn Sie die Diagnose „Hashimoto-Thyreoiditis“ erhalten haben, dann leiden Sie keineswegs nur unter einer chronisch entzündeten Schilddrüse. In diesem Ratgeber stelle ich ein ganzheitliches Therapiekonzept vor und beleuchte die Hintergründe dieser Erkrankung, die nach Meinung vieler Therapeuten – jedoch nicht nach meiner – obendrein noch als unheilbar gilt. Denn so viel ist sicher: Bis ein Schaustück bühnenreif ist, hat der größte Teil hinter der Bühne stattgefunden. Da wurden viele Male kleine Sequenzen geprobt und wieder verworfen. Das große Theater mit all den schillernden Farben und zahlreichen Tonssequenzen kommt erst zum Schluss. Und so dürfen Sie sich auch die Hashimoto-Erkrankung und generell das Schauspiel bei Autoimmunerkrankungen vorstellen: Bis sich Veränderungen an der Schilddrüse zeigen, kam es längst an anderen Organen und Geweben des Körpers zu Veränderungen, die jedoch oft nicht wahrgenommen oder auch falsch interpretiert werden.

Dieses Buch erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Dafür ist das Thema Hashimoto und Autoimmunerkrankungen viel zu umfassend und längst noch nicht im Detail erforscht. Doch möchte ich Ihnen nützliche Tipps an die Hand geben, um

- Ihre Beschwerden dauerhaft zu lindern,
- die Schilddrüsentätigkeit natürlich zu regulieren, denn die Gabe von L-Thyroxin reicht oft nicht aus, wird häufig nicht vertragen und ist längst nicht die einzig sinnvolle Therapie,
- die Ernährung zu optimieren,

- eine überlastete Leber zu regenerieren wie auch die Nierentätigkeit anzukurbeln,
- den Darm von Giftstoffen zu befreien, eine Fehlbesiedlung zu erkennen und alleine oder mithilfe eines Therapeuten zu behandeln und
- zu verstehen, dass für einen Heilungsprozess auch das Betrachten weiterer Ebenen als nur der körperlichen erforderlich ist.

Letztendlich geht es für Sie darum, zu erkennen, wo die individuellen „Baustellen“ liegen, wo Ihre Ressourcen sind und welcher Behandlungsweg für Sie der richtige ist. Gerade bei Autoimmunerkrankungen driften die Therapieansätze der Schulmedizin und naturheilkundliche Therapieoptionen weit auseinander. Ich vertrete einen naturheilkundlichen und ganzheitlichen Ansatz, der zugegebenermaßen etwas Disziplin, Geduld und auch Aufwand erfordert, jedoch eine dauerhafte Lösung vieler Beschwerden herbeiführen kann. Die Beurteilung, was „richtig“ oder „falsch“ ist, steht weder mir noch anderen zu. Entscheidend ist, wie es Ihnen unter der Therapie geht. Ich wünsche Ihnen, dass Sie aus meinen zahlreichen Anregungen jene herauspicken, von denen Sie profitieren. Viel Erfolg!



Ihre

Claudia Ritter



HASHIMOTO – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Hashimoto – von einigen Betroffenen auch liebevoll Hashi genannt – ist das Chamäleon unter den Autoimmunerkrankungen. Sie erfahren Wichtiges über seine Ursachen, die von genetischen Einflüssen über Medikamente bis hin zu äußeren Einwirkungen wie Giftstoffen reichen können. Darüber hinaus werden die vielfältigen Ausprägungen eines Hashimoto von körperlichen bis hin zu psychischen Symptomen sowie Begleiterkrankungen geschildert. Sie erfahren, wie die Schilddrüse aufgebaut ist und wie sie arbeitet. Ein Überblick über die Verfahren der Schulmedizin, Hashimoto zu diagnostizieren und zu therapieren sowie darüber, wie Sie Ihre Schilddrüsenwerte richtig lesen, rundet das Kapitel ab.

Hashimoto verstehen

Viele Krankheiten tragen ihren Namen nach ihrem Entdecker. So auch die chronisch-entzündliche Schilddrüsenerkrankung mit dem ungewöhnlichen Namen Hashimoto-Thyreoiditis – Thyreoiditis bedeutet Schilddrüsenentzündung. Hashimoto ist eine chronisch-entzündliche Autoimmunerkrankung der Schilddrüse.

Die Anfänge

Hakaru Hashimoto stammte aus einer japanischen Medizinerdynastie und wurde 1881 in der japanischen Stadt Iga geboren. Nach dem Studium arbeitete er als Assistenzarzt an der chirurgischen Klinik der Universität Kyushu. Dort gab es seinerzeit viele Patienten mit einer vergrößerten Schilddrüse, denen, wie damals üblich (und leider auch noch heute manchmal praktiziert), die Schilddrüse ganz oder teilweise entfernt wurde. Hashimoto untersuchte das entfernte Gewebe und fand ungewöhnlich viele entzündliche Gewebsveränderungen, Fibrosen (durch Bindegewebe ersetzt Funktionsgewebe), lymphozytäre Einschlüsse und Ansammlungen körpereigener Abwehrzellen.

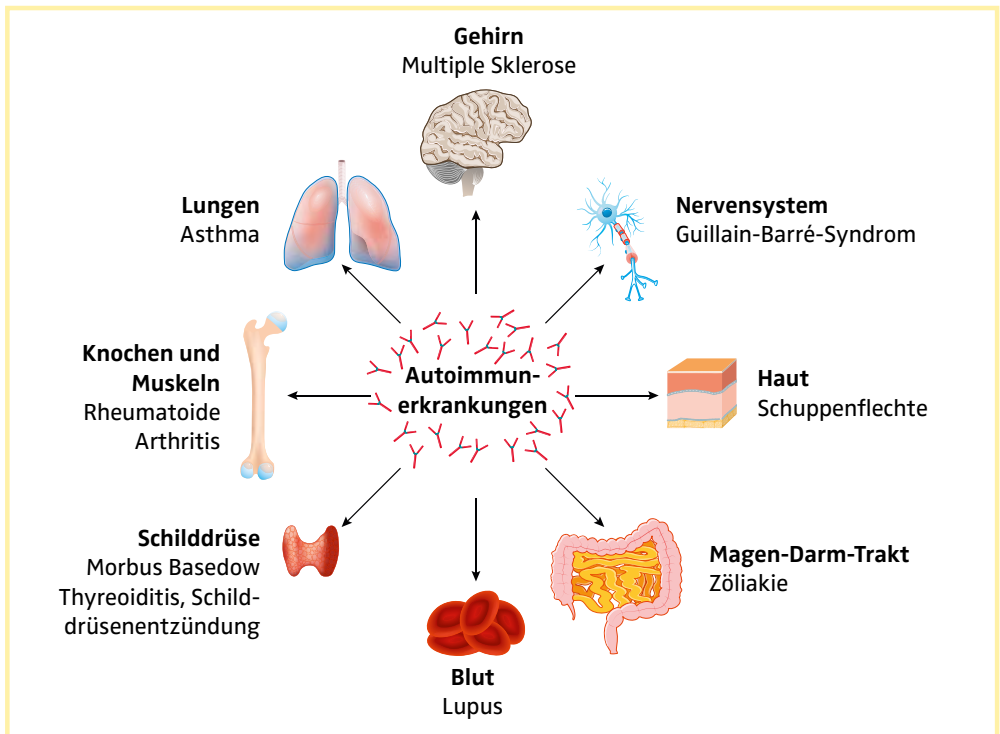
Hashimoto selbst nannte seine Entdeckung „lymphomatose Struma“. Seine Entdeckung veröffentlichte er 1912 in einer deutschen Medizinzeitschrift, jedoch geriet der Artikel, wohl wegen der Kriegswirren des Ersten Weltkriegs, in Vergessenheit. Erst in den 1930er Jahren etablierte sich die neu entdeckte Krankheit allmählich in den Medizinbüchern, man ordnete sie jedoch als seltene Kuriosität ein, bis Mitte der 1950er Jahre etwa zeitgleich zwei Forscherteams Autoantikörper im Serum von Hashimoto-Betroffenen nachwiesen: Eine neue Autoimmunerkrankung war entdeckt.

Was ist eine Autoimmunerkrankung?

80 bis 100 verschiedene Autoimmunerkrankungen sind heute bekannt. Die häufigsten sind unter anderem Rheuma, Diabetes Typ 1, Multiple Sklerose, Schuppenflechte, Neurodermitis und Morbus Basedow. Auf den vordersten Rängen der Autoimmunerkrankungen steht die Hashimoto-Thyreoiditis.

Allen Autoimmunerkrankungen ist gemein, dass im Körper chronisch-entzündliche Prozesse entstehen, weil das Immunsystem körpereigene Gewebsstrukturen einzelner Organe oder im gesamten Körper angreift. Einfach ausgedrückt bedeutet Autoimmunität, dass das Immunsystem eines Menschen normale physiologische Abläufe irrtümlich für fremde Eindringlinge hält und sich selbst angreift.

Häufige Autoimmunerkrankungen



Mittlerweile bilden Autoimmunerkrankungen nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen die dritthäufigste Erkrankungsgruppe.

Im intakten Zustand schützt das Immunsystem uns Menschen vor Viren, Bakterien, Parasiten und Fremdstoffen. Bei Autoimmunprozessen ist es jedoch fehlreguliert und kann nicht mehr zwischen „fremd“ und „selbst“ (griechisch auto) unterscheiden und greift infolgedessen körpereigenes Gewebe an – im Fall von Hashimoto ist dies auf die Schilddrüse begrenzt. Wichtig ist zu verstehen, dass Hashimoto eigentlich keine Schilddrüsenerkrankung ist; die Schilddrüse ist lediglich der Schauplatz der Erkrankung. Sie ist, wie alle anderen Autoimmunerkrankungen auch, eine Erkrankung des Immunsystems.

In den letzten Jahren wurde eine stetige Zunahme der Häufigkeit von Autoimmunerkrankungen beobachtet. In der westlichen Welt sind zwischen acht und zehn Prozent der Bevölkerung von Autoimmunerkrankungen betroffen, Tendenz steigend. Über die Gründe wird noch diskutiert.

Viele Mediziner vertreten noch immer die Vorstellung, dass der Autoimmunprozess sich verselbständigt. Sobald er erst aktiviert ist, bedarf er keines ständigen Auslösers von außen mehr, da er autark und irreversibel abläuft. Doch jeden Tag erholen sich Menschen von Hashimoto, manche von ihnen zufällig, andere gezielt.

Eine Volkskrankheit?

Was in den 1930er Jahren noch als medizinische Kuriosität bezeichnet wurde, hat sich heutzutage zu einer neuen Volkskrankheit entwickelt. Jährlich erhalten mehrere zehntausend Menschen in Deutschland die Erstdiagnose Hashimoto. Frauen erkranken etwa zehnmals häufiger als Männer. Wenngleich die Erkrankung in jedem Alter auftreten kann, sind die kritischen Zeiten für die Erstmanifestation bei Frauen die Pubertät, Schwangerschaft und Wechseljahre – also Zeiten, in denen eine hormonelle Umstellung stattfindet. Gleichwohl spielen auch noch an-

dere innere wie auch äußere Faktoren eine bedeutende Rolle für die Manifestation der Erkrankung (dazu gleich mehr).

Hashimoto wird auch als das Chamäleon unter den Autoimmunerkrankungen bezeichnet. Die Symptome können sich ändern und wie die Laborwerte verwirren. So gibt es Betroffene, die ständig müde, abgeschlagen und unkonzentriert sind, über trockene Haut und Haarausfall berichten, unkontrolliert an Gewicht zunehmen, vermindert fruchtbar sind oder eine vergrößerte oder verkleinerte Schilddrüse haben. Die Laborwerte können sich binnen eines Tages zwischen einer Unter- und Überfunktion der Schilddrüse hin- und herbewegen. Kein Wunder also, dass sich Betroffene nicht in ihrer Mitte fühlen und manchmal in die psychosomatische Ecke gestellt werden.

Viele Menschen wissen lange Zeit nicht, dass sie betroffen sind. Denn eine Hashimoto-Thyreoiditis entwickelt sich meist schleichend und ist lange Zeit kaum wahrnehmbar. So ist es auch nicht verwunderlich, dass viele Menschen nichts von ihrer Erkrankung wissen. Die Krankheit ist entgegen der landläufigen Meinung alles andere als unheilbar: Auch eine bereits geschädigte Schilddrüse ist zur Heilung imstande. Bei vielen Betroffenen zeigen sich nach einem Heilungsprozess eine Normalisierung der Schilddrüsenfunktion, im Ultraschall normales Schilddrüsengewebe sowie negative TPO-Antikörper im Blutbild.

Viele Menschen wissen lange Zeit nicht, dass sie betroffen sind. Denn Hashimoto entwickelt sich meist schleichend und ist lange Zeit kaum wahrnehmbar.

Die Ursachen

Die Frage nach dem Warum wird sich früher oder später jeder Betroffene einmal stellen. Ganz offiziell heißt es sinngemäß, „die Ursachen sind nicht in Gänze bekannt“. Aus vielen Berichten aus der Praxis weiß man aber, dass Hashimoto dann auftritt, wenn ohnehin schon einiges aus dem Lot geraten ist. Ganz pauschal lässt sich sagen, dass eine autoimmun verursachte Schilddrüsenentzündung wie jede andere Autoimmunerkrankung auch eine Form der Überforderung darstellt: Einflüsse körperlicher, geistiger