

DR. NICOLE SCHÄENZLER | MARKUS BREITENBERGER

HASHIMOTO

GANZHEITLICH BEHANDELN

... und wieder
in Balance
kommen



G|U

THEORIE

Eine ganzheitliche Therapie für eine komplexe Krankheit 5

HASHIMOTO-THYREOIDITIS AUS GANZHEITLICHER SICHT 7

Hashimoto-Thyreoiditis – eine Autoimmunerkrankung 8

Kleines Organ, große Wirkung 9

Eine Störung des Immunsystems mit gravierenden Folgen 14

Die Suche nach der Ursache 20

Die Rolle der Gene 21

Initialzündler Infektion 21

Auslöser Stress 23

Ermüdete Nebennieren 25

Extra: Jod – Fluch oder Segen? 28

Die Rolle der weiblichen Hormone 32

Glutensensitivität und Hashimoto – gibt es einen gemeinsamen Nenner? 34

Extra: Die Darmbarriere –

Schutzwall zum Außen 37

Hashimoto durch Insulinresistenz? 39

Weitere mögliche Auslöser 39

Der unberechenbare Krankheitsverlauf 41

Wie wird die Diagnose

»Hashimoto« gestellt? 42

PRAXIS

DAS GANZHEITLICHE HASHIMOTO-THERAPIEPROGRAMM 47

Die Säulen der Regulations-therapie 48

Welche Medikamente gibt es? 49

Umstimmung in mehreren Schritten 50

Den Darm sanieren 53

Aktiv gegen die Entzündung 54

Orthomolekulare Medizin bei

Mangelercheinungen 57

Stärkung von Nebennieren,

Leber und Schilddrüse 61





Die Beschwerden wegessen:

Rezepte bei Hashimoto	64
Die <i>eine</i> Diät gibt es nicht!	65
Glutenfreie Rezepte	72
Schlankmacher-Rezepte	74
Low-Carb-Rezepte	78
Antientzündliche Rezepte	82

DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME – UND WAS SIE DAGEGEN TUN KÖNNEN 87

Beschwerden ganzheitlich behandeln	88
Wahl der Therapie	89
Müdigkeit	90
Frieren/Kälteempfindlichkeit/niedriger Blutdruck/körperliche Schwäche	95
Wassereinlagerungen/teigige, trockene Haut/Zungenschwellung	99
Gewichtszunahme	101
Verstopfung	104
Depressive Verstimmung, Entschlusslosigkeit	105

Sexuelle Unlust	107
Haarausfall	109
Angstzustände mit Herzrasen und/oder Herzstolpern	110
Eisenmangel	113
Kloßgefühl im Halsbereich	115
Muskelschwäche/Muskelschmerzen/Nackenverspannungen	116
Gelenkschmerzen	119
Karpaltunnelsyndrom	120
Cholesterinspiegel, erhöhter	122

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	123
Adressen, die weiterhelfen	123
Bezugsquellen	124
Sachregister	125
Rezeptregister	126
Impressum	127



DAS GANZHEITLICHE HASHIMOTO- THERAPIEPROGRAMM

IHRE ENTZÜNDETE SCHILDDRÜSE IST NICHT ALLEIN FÜR
IHRE BESCHWERDEN VERANTWORTLICH – AUCH DARM,
NEBENNIEREN, LEBER UND IHR AUS DEM LOT GERATENES
IMMUNSYSTEM WIRKEN MIT. DAS GANZHEITLICHE THERAPIE-
PROGRAMM VERHILFT IHNEN ZU NEUER ENERGIE.

Die Säulen der Regulationstherapie	48
Die Beschwerden wegessen:	
Rezepte bei Hashimoto	64



DIE SÄULEN DER REGULATIONS- THERAPIE

Der schulmedizinische Therapieansatz einer Hashimoto-Thyreoiditis lässt sich in einem Satz zusammenfassen: Stehen dem Körper zu wenig Schilddrüsenhormone zur Verfügung, muss das Defizit durch die Zufuhr von Hormonen ausgeglichen werden – und dies in der Regel lebenslang. Wichtigste Indikatoren für die Notwendigkeit der Hormontherapie sind für die Schulmediziner auffällige Hormonwerte, etwa wenn $fT3$

und/oder $fT4$ vermindert sind. Ebenso gilt ein erhöhter TSH-Wert ($> 2,5 \text{ mU/l}$) als behandlungsbedürftig. Inzwischen beziehen viele Ärzte aber auch die Befindlichkeit ihrer Patienten mit in die Entscheidungsfindung ein: Zeigen ein erhöhter TSH-Wert, ein erhöhter Antikörperspiegel und/oder ein auffälliger Ultraschallbefund eine Hashimoto-Thyreoiditis an, ohne dass der Patient über Unterfunktionssymptome klagt, warten im-

mer mehr Ärzte den weiteren Verlauf ab, bevor sie eine Behandlung mit Thyroxin einleiten. Die richtige Hormondosis zu finden wird allerdings oft zur Herausforderung. Häufig dauert es Wochen oder sogar Monate, bis die optimale Einstellung gefunden wird – für die Betroffenen eine ständige Achterbahnfahrt zwischen den Symptomen einer Unter- und einer Überfunktion, zwischen altbekannten und neu hinzugekommenen Beschwerden.

Welche Medikamente gibt es?

Es gibt T4-Präparate in verschiedenen Dosierungen (zum Beispiel L-Thyrox[®], Euthyrox[®]), T3-Tabletten (etwa Thybon[®]) sowie Kombinationspräparate, die T4 und T3 enthalten (zum Beispiel Prothyrid[®] T4/T3 10:1, Novothyral[®] T4/T3 5:1). Meist werden sie als Tabletten verordnet, T4 ist auch in Tropfenform erhältlich (zum Beispiel L-Thyroxin Henning[®]-Tropfen). Da die Tropfen direkt über die Mundschleimhaut aufgenommen werden, sind sie in ihrer Wirkung oft besser. Welche Hormongabe in welcher Dosierung infrage kommt, sollte immer individuell bestimmt werden. Zu Beginn der Therapie wird in der Regel mit T4-Präparaten begonnen, wobei die Dosierung zunächst schrittweise (in Schritten von jeweils 25 Mikrogramm) erfolgt, bis die optimale Dosierung ermittelt ist. Der Einsatz von T4 in Kombination mit T3 oder von T3 allein ist vor al-

lem dann eine Option, wenn Symptome einer Störung bei der Umwandlung von T4 in das stoffwechselaktive T3 bestehen. Hinweise sind Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, depressive Verstimmung, Muskelschmerzen und starke Gewichtszunahme.

Natürlicher Schilddrüsenextrakt

Eine natürliche Alternative zu den synthetischen Hormontabletten sind Kapseln, die auf tierischem Schilddrüsenextrakt basieren (zum Beispiel Thyreogland[®] T4/T3 4:1, erhältlich in der Klösterl-Apotheke, München). In den USA werden mehr als 20 Prozent der Hashimoto-Patienten auf diese Weise erfolgreich behandelt. Wirkt das synthetische Thyroxin nicht, stellt die Einnahme der Kapseln eine Alternative dar.

WICHTIG

REGELMÄSSIG KONTROLLIEREN

Lassen Sie Ihre Blutwerte regelmäßig überprüfen! Nach einer Dosisänderung müssen zwischen den Kontrollterminen mindestens fünf Wochen liegen, da es etwa vier Wochen dauert, bis die Hormonspeicher aufgefüllt sind. Haben Sie das Gefühl, gut eingestellt zu sein, genügt es, wenn Sie Ihre Hormonwerte alle sechs Monate überprüfen lassen.

GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST

6 kleine Hähnchenfilets | 1 gelbe Paprika | 4 getrocknete Tomaten, ohne Öl | 300 g fettreduzierter Frischkäse | Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer | Zahnstocher | 2 EL Olivenöl | $\frac{1}{8}$ l Gemüsebrühe

Für 6 Personen

Pro Portion: 202 kcal, 6 g F, 9 g KH, 27 g E

- 1 Die Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen, längs Taschen einschneiden.
- 2 Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden, die getrockneten Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden.
- 3 Frischkäse, Paprika und Tomaten vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertige Masse in die Filets füllen und die Taschen jeweils mit einem Zahnstocher verschließen.
- 4 Die Hähnchenfilets in einer Pfanne mit wenig Öl von jeder Seite kurz anbraten.

5 Ein wenig Wasser zu den Hähnchenfilets in die Pfanne geben, etwas Gemüsebrühe daruntermischen. Bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel in circa 20 Minuten fertig garen.

Übrigens

Sie können für die Füllung auch Zucchini, Oliven und Blauschimmelkäse verwenden.

BLITZ-BRÖTCHEN

Für den Teig:

30 g Butter | 2 Eier | 2 gestrichene TL Meersalz | 500 g Magerquark | 500 g Weizenvollkornmehl | 2 Päckchen Backpulver

Für die Dekoration:

2 EL Essig | 1 TL Honig | nach Belieben Leinsamen, Haferflocken, Sesam, Mohn oder Sonnenblumenkerne





Für 25 Brötchen

Pro Brötchen: 94 kcal, 2 g F, 13 g KH, 6 g E

- 1 Essig und Honig zu einer homogenen Masse verrühren.
- 2 Alle Teigzutaten miteinander verkneten. Aus der Teigmasse etwa 25 kleine Kugeln formen, etwas flach drücken und auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen.
- 3 Die Brötchen mit der Mischung aus Essig und Honig bestreichen und nach Belieben mit Leinsamen, Haferflocken, Sesam, Mohn oder Sonnenblumenkernen bestreuen.
- 4 Bei 225 °C 20–25 Minuten backen.

Übrigens

Die Mischung aus Essig und Honig macht diese Brötchen schön knusprig. Leinsamen, Haferflocken, Sesam, Mohn oder Sonnenblumenkerne können Sie natürlich auch direkt unter den Teig kneten oder nach Belieben mischen.



GELBER FRUCHTZWERG

4 Pfirsiche | 600 g Honigmelone (Fruchtfleisch) | Saft von 2 Limetten | 2 Zweige Minze | 300 ml Apfelsaft | 250 g Joghurt, 1,5 % Fett | 2 EL Wasser | Eiswürfel

Für 4 Personen (1000 ml)

Pro Portion: 234 kcal, 2 g F, 43 g KH, 7 g E

- 1 Pfirsiche waschen und entkernen. Das Fruchtfleisch der Honigmelone aus der Schale nehmen und alles in größere Stücke schneiden.
- 2 Den Saft aus den Limetten pressen, die Minze waschen. Einen Zweig Minze beiseitelegen.
- 3 Alle Zutaten – bis auf die Eiswürfel und den Minzezweig – in einen Mixer geben und sämig mixen.
- 4 Die Masse in vier Gläser füllen. Zum Schluss die Eiswürfel dazugeben und die Fruchtzwerg mit den Minzezweigen dekorieren.

Spongia D4:

- Wenn es sich mehr wie eine Zusammen-schnürung als ein Kloßgefühl anfühlt

ZUSÄTZLICH HILFT

- Im Entzündungsschub oder wenn das Kloßgefühl anlässlich einer emotionalen Belastung auftritt, helfen **kühlende Umschläge auf die vorderde Halspartie**.
- Manchmal hilft es, wenn Sie sich den Hals jeweils links und rechts vom Kehlkopf leicht mit **Sanddornöl** massieren.
- **Halten** Sie kurz **die Luft an**.

Muskelschwäche / Muskelschmerzen / Nackenverspannungen

Von Schmerzen oder Krämpfen in den Muskeln, hartnäckigen Muskelverhärtungen, mitunter auch von einer ausgeprägten Muskelschwäche werden mehr als die Hälfte der Hashimoto-Patienten geplagt. Bei einigen kündigen die Muskelbeschwerden einen neuen Entzündungsschub an, oder sie verschlimmern sich während eines Krankheits-schubs. Bei anderen treten sie plötzlich, ohne erkennbare Ursache auf, um dann nach einigen Tagen oder Wochen allmählich wieder nachzulassen. Es kommt aber auch vor, dass die Muskelschmerzen einen chronischen Verlauf nehmen und dann permanent bestehen. Derzeit wird diskutiert, ob die Muskelschmerzen durch eingewanderte,

infolge der Autoimmunreaktion auftretende Entzündungszellen hervorgerufen werden. Tatsächlich können bei einigen Hashimoto-Patienten Antikörper gegen bestimmte Bindegewebsfasern in den Muskeln nachgewiesen werden.

Andererseits können auch Nährstoffdefizite Muskelprobleme auslösen, allen voran ein Magnesiummangel, aber auch ein Vitamin-D-Mangel ▶ **siehe Seite 59 f.** oder Eisenmangel ▶ **siehe Seite 58 f.** Wird das Nährstoffdefizit konsequent ausgeglichen, lassen auch die Muskelprobleme nach – oder verschwinden sogar vollständig.

Eine besonders häufig betroffene Region ist der Nacken: Durch Verkrampfungen und Verhärtungen der Halsmuskulatur kommt es im Nacken- und oft auch im Schulter-Arm-Bereich zu starken, häufig stechenden Schmerzen, die die Bewegung erheblich beeinträchtigen können. Sogar eine Blockade wie der akute Schiefhals, bei dem der Kopf entweder nach rechts oder links gedreht ist, ist möglich. Jeder Versuch, den Kopf wieder in seine normale Position zu bringen, scheitert an den Schmerzen und an der Blockade.

Naturheilkundliche Behandlung

HOMÖOPATHIE

Acidum phosphoricum D30: ▶ **siehe Depressive Verstimmung, Seite 105 ff.**

Arsenicum album D30: ▶ **siehe Herzrasen, Seite 110 ff.**

Barium carbonicum D6: ▶ siehe Müdigkeit, Seite 90 ff.

Calcium carbonicum D6: ▶ siehe Müdigkeit, Seite 90 ff.

Carbo vegetabilis D6: ▶ siehe Frieren, Seite 95 ff.

Ferrum metallicum D6: ▶ siehe Frieren, Seite 95 ff.

Gelsemium D30: ▶ siehe Müdigkeit, Seite 90 ff.

Helleborus D30: ▶ siehe Depressive Verstimmung, Seite 105 ff.

Sepia D30: ▶ siehe Sexuelle Unlust, Seite 107 ff.

SCHÜSSLER-THERAPIE

Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6: Salz der Muskeln und Nerven. Es gilt als »Betriebsstoff« für eine reibungslose Muskel- und Nervenfunktion und ist zudem das »Schmerzmittel« unter den Schüssler-Salzen. Bei jeder Art von Schmerzen bewirkt das Mittel eine rasch einsetzende Linderung.

- Menschen, die Magnesium phosphoricum benötigen, sind häufig angespannt. Sie haben Angst, den Erwartungen der anderen nicht gerecht zu werden, werden oft von Schamgefühlen geplagt und leiden zudem häufig unter starkem Lampenfieber.
- **Anwendungsempfehlung:** Das Mittel wird gern als »Heiße Sieben« ▶ siehe **Kasten rechts** angewendet.

ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN

Der Mineralstoff **Magnesium** zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass er zum einen

entspannend und zum anderen anregend wirkt. Auf diese Weise wirkt er auf den ganzen Körper kräftigend und steigert zudem die Denkleistung. Genau diese Kombination benötigen viele Hashimoto-Patienten, deren Muskeln sich oft gleichzeitig in einem hypo- und hypertonen Zustand befinden: Ihre

INFO



DIE »HEISSE SIEBEN«

Lösen Sie zehn Tabletten des Schüssler-Salzes Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 in abgekochtem, warmem Wasser auf (etwa 75 Milliliter). Rühren Sie die Mischung mit einem Holzlöffel (nicht mit einem Metalllöffel!) um. Trinken Sie die Lösung langsam und in sehr kleinen Schlucken. Dabei sollten Sie jeden Schluck eine Weile im Mund behalten, damit die Moleküle des Salzes schnell und effektiv durch die Schleimhaut dringen können.

NEUE ENERGIE UND EIN LEBEN IN BALANCE

Ständig müde, abgeschlagen und lustlos? Das muss nicht sein. Trotz Hashimoto-Thyreoiditis gewinnen Sie mithilfe der ganzheitlichen Therapie neue Kraft und Lebensfreude.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Ein ganzheitliches Therapieprogramm für die Schilddrüse, aber auch für die Leber, die Nebennieren, den Darm und das gesamte Immunsystem.
- Wege, wie Sie Körper und Seele dauerhaft wieder ins Gleichgewicht bringen.
- Bewährte Verfahren und Arzneien – von der Phytotherapie und Homöopathie über die Darmsanierung bis hin zu einem gezielten Ausgleich von Nährstoffdefiziten sowie bewährten Entspannungsmethoden.
- Knowhow und leckere Rezepte für eine anti-entzündliche Lebensweise und Ernährung.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-6199-4



www.gu.de

G|U