

Berndt Rieger

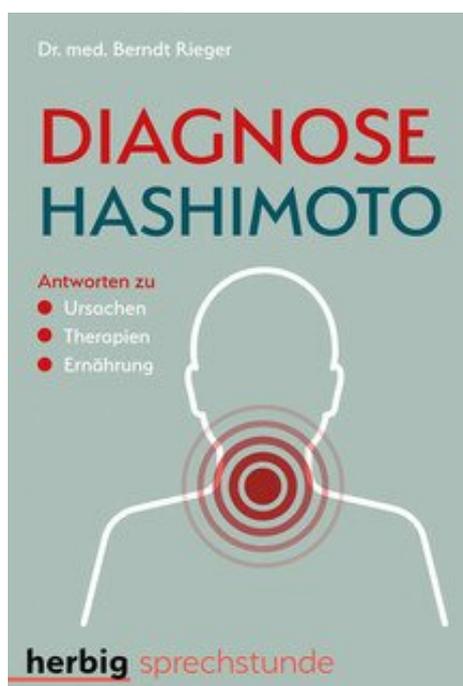
Diagnose Hashimoto

Leseprobe

[Diagnose Hashimoto](#)

von [Berndt Rieger](#)

Herausgeber: Herbig Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b26183>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>



Dr. med. Berndt Rieger

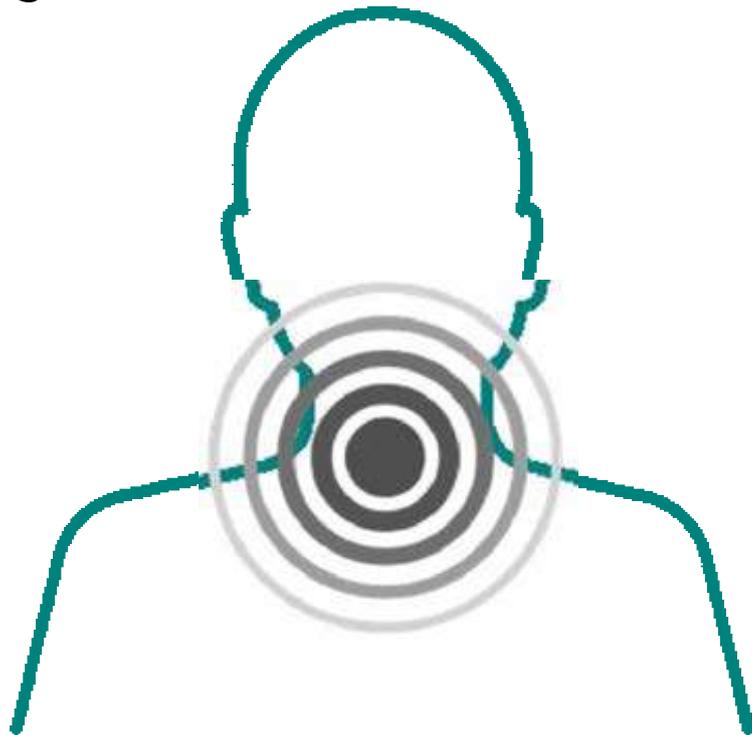
DIAGNOSE HASHIMOTO

Dr. med. Berndt Rieger

DIAGNOSE HASHIMOTO

Antworten zu

- Ursachen
- Therapien
- Ernährung



herbig sprechstunde

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



© 2019 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: STUDIO LZ, Stuttgart

Umschlagmotiv: Shutterstock

Lektorat: Michaela Zelfel, Tegernsee

Gestaltung und Satz: DOPPELPUNKT, Stuttgart

Druck und Binden: Printer Trento S.r.l., Trento

Printed in Italy

ISBN 978-3-7766-2857-9

www.herbig.net

INHALT

1	Grundlagen	7
2	Diagnose	33
3	Medikamentöse Therapie	47
4	Nahrungsergänzung und Ernährung	71
5	Vergiftung und Entgiftung bei Hashimoto	95
6	Das Mikrobiom	103
7	Schilddrüsenzuwendung	109
8	Stressbewältigung und Lebensführung	129
	Weitere Informationen	135
	Bezugsquellen	135

HASHIMOTO: GRUNDLAGEN



1 Was ist eigentlich Hashimoto?

Die Hashimoto-Thyreoiditis ist eine Entzündung der Schilddrüse durch einen Autoimmunprozess, bei dem T-Lymphozyten, die eigentlich der Immunabwehr dienen, Schilddrüsengewebe zerstören. Es finden sich reichlich Antikörper gegen schilddrüsenpezifische Antigene. Durch die Entzündung verkleinert sich die Schilddrüse, und hormonbildende Zellen gehen verloren. Anfänglich ruft dieser Prozess durch Zellzerstörung vorübergehend einen Überschuss von Schilddrüsenhormonen im Blut hervor, und es kann zu Phasen einer Überfunktion kommen. Später steht die Schilddrüsenunterfunktion durch zu geringe Bildung von Schilddrüsenhormonen im Vordergrund. Im Extremfall kann sich die Schilddrüse völlig auflösen. Dann besteht die Notwendigkeit, lebenslang Hormonpräparate einzunehmen.

Hakaru Hashimoto (1881–1934), ein japanischer Arzt, der in Berlin studiert hat, beschrieb im Jahr 1912 in seiner Doktorarbeit mit dem Titel »Struma lymphomatosa« das Aussehen des entzündeten Schilddrüsengewebes unter dem Mikroskop. Deborah Doniach und Ivan Roitt erkannten 1956, dass es sich um eine Autoimmunkrankheit handelt.

Die Hashimoto-Thyreoiditis ist eine der häufigsten Autoimmunerkrankungen des Menschen. In der westlichen Welt finden sich bei etwa jedem Zehnten erhöhte Werte für Antikörper gegen das Schilddrüsengewebe im Blut. Frauen sind zehnmal häufiger betroffen als Männer.

Wissen aus der Praxis

Es gibt noch andere häufige Entzündungen der Schilddrüse, etwa die Thyreoiditis de Quervain, welche mit Fieber, allgemeiner Schwäche, Schmerzen in der deutlich geschwollenen Schilddrüse sowie starkem Lymphknotenbefall einhergeht. Die Heftigkeit der Entzündung kann die Schilddrüse innerhalb weniger Tage zu großen Teilen zerstören.

Ähnlich, wenn auch weniger dramatisch, ist das Bild bei einer Schilddrüseninfektion, häufig verursacht durch das Epstein-Barr-Virus oder andere Viren der Herpes-Gruppe. Bei einer postinfektiösen Thyreoiditis kann die Schilddrüse auch nach der Infektion noch eine Weile entzündet bleiben. Bei einer Thyreoiditis durch Schadstoffbelastung ist die Einlagerung von Schwermetallen die Ursache, was langjährige Verläufe bewirken kann. Kürzer verlaufen Schilddrüsenentzündungen durch ein Übermaß an Halogenen wie Jod, Brom, Chlor und Fluorid. Auch ein Vitamin- oder Mineralstoffmangel kann zur Entzündung der Schilddrüse führen, aber durch die Einnahme der entsprechenden Stoffe wieder zur Rückbildung gebracht werden.

2 Wie merke ich, dass ich Hashimoto habe?

Ist die Schilddrüse entzündet, spüren dies manche Menschen als Schmerz vorn am Hals, als Kloßgefühl beim Schlucken. Bei Hashimoto ist das nur selten der Fall. Allerdings macht sich der Entzündungsprozess mitunter im Akutfall bemerkbar, nämlich wenn sich Schilddrüsengewebe auflöst und die Hormone ungehindert ins Blut eingeschwemmt werden. Dann hat man Beschwerden einer Schilddrüsenüberfunktion: Herzklopfen, Unruhe, Ängste. Diese Beschwerden gehen zurück, sobald sich die Hormone verbraucht

haben. Wenn Sie einen längeren Verlauf der Hashimoto-Erkrankung haben und sich die Schilddrüse schon deutlich verkleinert hat, werden Sie hingegen eher an Anzeichen einer Schilddrüsenunterfunktion leiden: Energielosigkeit, schnelle Erschöpfbarkeit, Kälteempfindlichkeit, Gewichtszunahme, Depression.

Die Diagnose Hashimoto stellt man, wenn man im Ultraschall eine Entzündung der Schilddrüse sieht, im Blut hohe TPO-Antikörper vorliegen (TPO ist das an der Bildung von Schilddrüsenhormonen beteiligte Enzym Schilddrüsen-Peroxidase) und die Schilddrüse eine Leistungsschwäche hat.

Wissen aus der Praxis

Eine Leistungsschwäche der Schilddrüse können Sie anhand der Körpertemperatur bestimmen.

Wenn Sie wissen wollen, ob Beschwerden aufgrund einer hormonellen Unterversorgung entstehen, messen Sie die Temperatur im Mund. Eine Schilddrüsenunterfunktion zeigt sich durch Untertemperatur. Normalerweise haben Sie unter der Zunge gemessen 36,3–37,3 Grad Celsius. Müdigkeit mit Temperaturen unter 36,0 Grad zeigt einen Schilddrüsenhormonmangel an.

Fragebogen zur Einstufung der hormonellen Aktivität

Funktionsstörung der Schilddrüse

Trifft Folgendes auf Sie zu?

- Kann nicht lange durchhalten
- Weniger Energie als andere
- Tiefe Erschöpfung
- Lange Erholungszeiten
- Kältegefühl in Händen und Füßen
- Hohes Cholesterin
- Reizdarm
- Verstopfung
- Trockene Haut und Haare
- Diffuser Haarausfall
- Brüchige Fingernägel, Rillen
- Haare werden grau oder weiß
- Einschlafneigung tagsüber
- Konzentrationsstörungen
- Vergesslichkeit
- Ein Gefühl wie Watte im Kopf
- Gewichtszunahme
- Knochen- oder Muskelschmerzen
- Ohrenjucken
- Karpaltunnelsyndrom
- Druck in der Kehle
- Kloßgefühl

HASHIMOTO: DIAGNOSE

2

21

Bei mir wurden Antikörper festgestellt. Ist das schon beweisend für Hashimoto?

Thyreoperoxidase-Antikörper (TPO-AK) über 1000 U/ml sind beweisend für eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, also Hashimoto-Thyreoiditis oder Morbus Basedow. Liegen sie darunter, wird es sich entweder um eine abklingende oder ausheilende Autoimmunerkrankung handeln oder wir haben es mit einer Entzündung der Schilddrüse anderer Ursache zu tun, bei der mitunter niedrige TPO-AK-Spiegel entstehen. Liegen die TPO-AK unter 200 U/ml, besteht keine Entzündungsgefahr mehr. Es handelt sich hier vorwiegend um Restantikörpertiter, die eine Form von Immungedächtnis darstellen.

22

Was ist ein Schilddrüsenultraschall?

Beim Ultraschall werden Schallwellen eingesetzt, die oberhalb des Hörfrequenzbereichs des Menschen liegen. Man kann das Eindringen langer Ultraschallwellen und das Ausmaß, in dem sie zum Schallkopf zurückgeworfen werden, zur Bildgebung einsetzen. Davon ausgenommen sind stark verkalkte Gewebe wie Knochen oder Zähne, bei denen der Schall an der Oberfläche abprallt, aber auch Luft, in der die Strukturen fehlen, die Schallwellen brechen und zurückwerfen können.

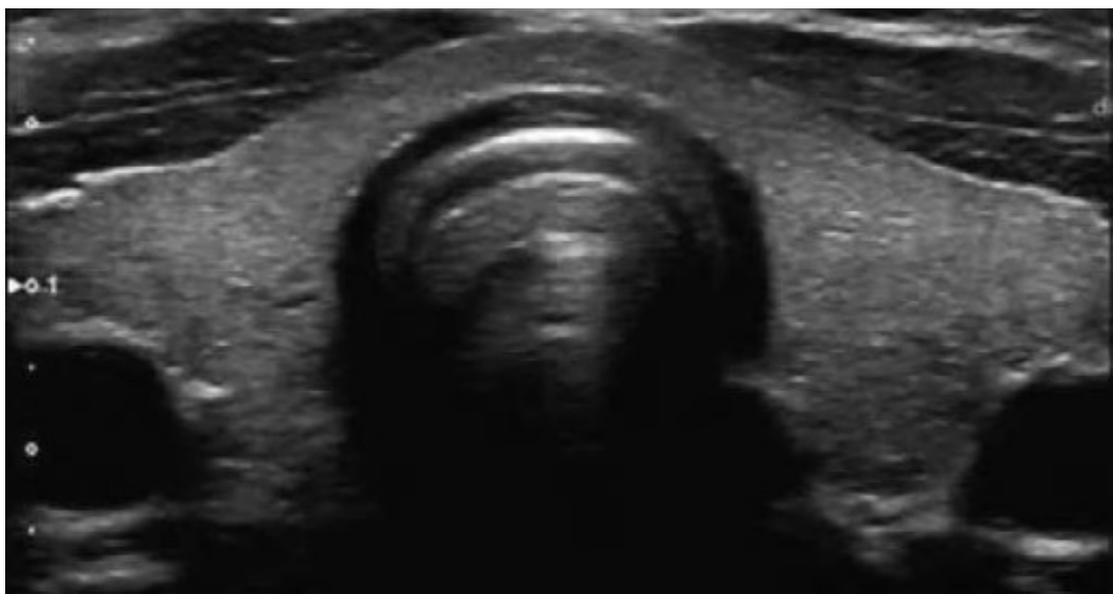
Beim Schilddrüsenultraschall setzt man einen 7,5-MHz-Schallkopf vorn am Hals auf und erzielt dabei ein Schnittbild, das etwa vier Zentimeter tief in den Hals eindringt und dabei eine normal große Schilddrüse problemlos erfassen kann. Das Bild zeigt einen Querschnitt von vorn am Hals bis etwa zur Wirbelsäule. Man versucht beiderseits die Schilddrüsenlappen an ihrer dicksten Stelle zu erfassen, dort, wo auch die Verbindungsbrücke zwischen den Läppchen verläuft. Oben im Bild findet man dann die Haut, darunter die Unterhaut, seitlich etwas Muskulatur und in der Mitte die vordere

Seite der Luftröhre. Darüber hinweg zieht die Verbindungsbrücke der Schilddrüse, und beidseits seitlich, begrenzt von den dunklen, runden Strukturen der Halsschlagadern, kann man schon die Schilddrüse als hellgraues und schmetterlingsförmiges Gebilde erkennen.

2.3

Wie sieht die gesunde Schilddrüse im Ultraschall aus?

Im Ultraschall entsteht ein Querschnittsbild der Schilddrüse. Es erinnert an ausgebreitete Schmetterlingsflügel. Das Drüsengewebe ist hellgrau und feinkörnig, die Schilddrüsenkapsel grenzt die Kontur der Schilddrüse klar gegen die Umgebung ab. Im Bild oben an die Schilddrüse grenzend sind drei Schichten Muskulatur. Die schilddrüsennahen Muskeln können bei Hashimoto vom Entzündungsprozess erfasst und deutlich verändert werden. Die rundlichen schwarzen Strukturen an den Seiten sind Querschnitte der Halsschlagader. In der Mitte des Bildes sieht man die vordere Begrenzung der Luftröhre als hellen, liegenden Halbmond, dahinter bewirkt Luft eine Schallauslöschung.



Gesunde Schilddrüse

**HASHIMOTO:
NAHRUNGS-
ERGÄNZUNG UND
ERNÄHRUNG**



70

Ist Hashimoto mit Ernährung beeinflussbar?

Man kann über die Ernährung den Verlauf einer Hashimoto abschwächen und dem Körper das geben, was er braucht, um gesund zu werden. Diese Wirkung hängt sehr stark davon ab, ob es gelingt, die für den Körper günstigen Bakterien, die in einem gesunden Darm leben, zu ernähren. Es gibt etwa 1500 verschiedene Arten, und welche davon in uns gedeihen, hängt davon ab, wie wir sie ernähren.

71

Welche Bakterien sind bei Hashimoto wichtig?

Im Dünndarm sind es vor allem Laktobazillen, Bifidobakterien und Enterokokken, im Dickdarm Bacteroides und manche Arten von Escherichia coli. Günstige Bakterien sind solche, die lebensnotwendige Vitamine wie B₁, B₂, B₆, B₁₂ und K bilden, die für das Funktionieren von Stoffwechselabläufen notwendig sind. Niedrige Spiegel davon unterhalten eine Hashimoto. Wenn es gelingt, das zu korrigieren, wird hier ein wichtiger Heilreiz gesetzt. Günstige Bakterien bilden kurzkettige Fettsäuren, die als Energiequelle für die Darmschleimhautzellen dienen. Sie trainieren die weißen Blutkörperchen in den Peyer'schen Plaques des Dünndarms, die Immunabwehrschule des Körpers. Wir haben es hier mit dem TH₂-Weg zu tun, jenem Teil des Immunsystems, der bei Hashimoto unterdrückt ist. Je mehr es gelingt, seine Tätigkeit zu stärken, desto günstiger sind die Voraussetzungen, einen Hashimoto-Schub zu beenden. Günstige Bakterien verstärken außerdem die Schutzmechanismen des Darms gegen das Eindringen von Schädlingen und fördern die geordnete Aufnahme der Nahrungsstoffe. Auch das entlastet das Immunsystem.

72

Wie ernährt man günstige Darmbakterien?

Diese Frage ist noch nicht endgültig beantwortet, und es kann hier auch keine pauschale Empfehlung geben, da Menschen aufgrund

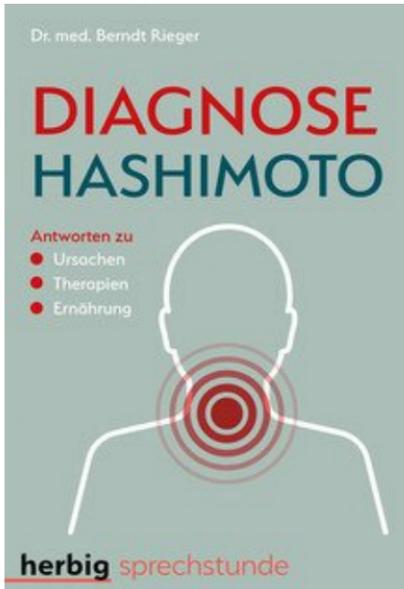
von genetischen Voraussetzungen unterschiedliche Bedürfnisse in Bezug auf die Darmbakterien haben. Für Menschen mit Hashimoto scheint es aber vorteilhaft zu sein, sich pflanzenfaserreich zu ernähren und dabei viele verschiedene Formen von Obst, Gemüse und Kräutern zu benutzen. Samen, Saaten und Nüsse haben aufgrund ihres Mineralien- und Vitalstoffreichtums besondere Bedeutung.

73 Welchen Stellenwert hat die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bei Hashimoto?

Nahrungsergänzung ist zumindest in Teilen sehr bedeutsam. Das betrifft beispielsweise Vitamin D. Menschen mit Hashimoto haben mehr als doppelt so häufig einen schweren Vitamin-D-Mangel als gesunde Menschen. Dieser Mangel begünstigt generell das Auftreten von Autoimmunkrankheiten. In Mitteleuropa ist schon aus klimatischen Gründen ein Mangel an Vitamin D weitverbreitet, das erklärt auch, warum Hashimoto bei uns häufiger auftritt als in sonnenreicheren Regionen, wo sich Menschen generell auch mehr im Freien aufhalten. So wird es für uns mitunter schwierig, ausreichend Vitamin D in der Haut zu bilden, und wer sich nicht gezielt ernährt, wird auch zu wenig davon über die Nahrung aufnehmen. Das gilt umso mehr für Menschen mit Schilddrüsenentzündungen, bei denen der Bedarf gesteigert ist, mitunter um das 50-Fache des durchschnittlichen Tagesbedarfs. Die Zufuhr dieses Vitamins kann schon einen deutlichen Heilschub bei Hashimoto auslösen.

74 Wie wirkt sich ein Vitamin-D-Mangel konkret aus?

Man spürt ihn etwa in Form von Leistungsschwäche, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen, Kreislaufschwäche, Muskelschwäche. Einige dieser Beschwerden bestehen sehr häufig bei Hashimoto und zeigen, wie eng Vitamin D in den



Berndt Rieger

[Diagnose Hashimoto](#)

Antworten zu
Ursachen, Therapien,
Ernährung

136 Seiten, kart.
erschienen 2019



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und
gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de