

Wie ich Hashimoto und Schilddrüsenhormone los wurde



Wie alles begann

Ich habe wahrscheinlich schon seit 1998 eine beginnende Hashimoto. Im Jahr davor hatte ich den Streß meines Lebens, magerte ziemlich ab, war dauernd unter Strom und konnte nicht mehr gut schlafen. Die Schilddrüsenerkrankung wurde erst 8 Jahre später nach meiner Schwangerschaft diagnostiziert. Da war die Schilddrüse nur noch 5,5 ml groß (statt 13 - 18 ml), echoarm, inhomogen und voller Knoten.

Was mich am Meisten an der Diagnose schockte, war der Spruch der Sprechstundenhilfe, ich sei ja jetzt chronisch krank und müsse alle 3 Monate zur Kontrolle kommen. Ich fühlte mich damit wie eingefangen von einem krankmachenden System. Hinzu kamen Blutuntersuchungen und Tabletten, die ich beide ablehnte.

Zu allem Überflus sagte mir dann ein Endokrinologe, mein Körper würde sich durch Antikörper selbst angreifen und ich solle mal überlegen, welche autoaggressiven Tendenzen ich in mir hätte.

Und aufgrund der (harmlosen kalten) Knoten sollte ich jedes Jahr eine

Szintigraphie mit radioaktivem Kontrastmittel machen.

Der schulmedizinische Weg

Also verschrieb man mir L-Thyroxin und meinte, damit wäre alles erledigt, mehr könne man nicht machen. Symptome wie Erschöpfung Gewichtszunahme, Verdauungsprobleme, inneres Frieren, kalten Hände & Füße, trockene Haut, Haarausfall - die bei unbehandelter Hashimoto eindeutig als Symptome der Unterfunktion gewertet werden - wurden plötzlich auf die Psyche geschoben.

Sieben Jahre lang habe ich aus Unwissenheit den Ärzten vertraut und mich für meine Symptome selbst gegrämt. Ich war mittlerweile bei einer Dosis von L-Thyroxin 150 und fühlte mich immer noch nicht besser. Aber als Mutter eines kleinen Kindes und Marketingmanagerin in der Softwareindustrie hatte ich einfach keine Zeit, mich auch noch um etwas zu kümmern, was andere studiert hatten - so mein Trugschluss.

Bis ich dann 2014 noch wegen anderer Dinge komplett zusammenbrach.

Mein natürlicher Weg

Ich war aufgrund von massivem Befall mit Erregern (Neuro-Borreliose, EBV, Varizella Zoster, Toxoplasmose etc.) und deren Folgen eh arbeitsunfähig. Und da ich keine Aussicht auf Heilung von den Ärzten bekam, nahm ich dann endlich das Heft in die eigene Hand.

Und dann gingen mir die Augen auf, was man alles für die Heilung seiner Schilddrüse machen kann!

Dinge wie Ernährung, Entgiftung, Nährstoffe, Erregerheilung und Achtsamkeit spielen dabei eine signifikante Rolle. Und solange die Schilddrüse noch Hormone benötigt, trägt die Feineinstellung von fT3 und fT4 - von der Schulmedizin weitgehend ignoriert - einen wesentlichen Beitrag zum Wohlbefinden.

Bei mir war das mit viel Trial & Error verbunden, denn damals gab es die ganzen kostenlosen Online-Kongresse noch nicht und im Netz fand man wenig brauchbares zur Heilung der Schilddrüse.

Ich habe 2014 mit natürlichem Schilddrüsenextakt (NDT) begonnen, es fünf Jahre lang genommen und die erste Facebook-Selbsthilfegruppe in Deutschland/Österreich/Schweiz dazu gegründet (die ich heute nicht mehr führe). In diesen Jahren habe ich wirklich sehr viel über die Schilddrüse und deren Behandlung gelernt und mich ziemlich gut in der Szene vernetzt. Ich habe zu der Zeit auch angefangen zu dem Thema zu bloggen und mich dann in 2016 mit einer entsprechenden Gesundheitsberatung selbständig gemacht. Heute werde ich auch öfters für Interviews in Online-Kongressen angefragt.

Tja und dann wurde ich mit zunehmender Gesamtgesundheit nach und nach all meine Symptome los. Heute ernähre ich mich antientzündlich und natürlich, entgifte regelmäßig, ergänze Nährstoffe mit Nahrungsergänzungsmitteln und versuche ein artgerechtes Leben zu führen. Zudem habe ich damals meinen geschädigten Darm repariert, die erschöpften Nebennieren geheilt, behandle natürlich die HPU und habe mein Immunsystem so unterstützt, dass ich die Erreger in den Griff bekam.

Mein Weg führte mich dann aber auch immer mehr zu den seelischen Ursachen von Krankheiten. Denn die Seele spricht über körperliche Symptome mit uns und auch in der Gesundheitsberatung zeigten sich im Rahmen der ganzheitlichen Betrachtung der Menschen auch immer psychische Themen, die gesehen werden wollen. So wurde mir nach und nach klar, dass der Weg zur Heilung nach innen führt. Ich will es hier nicht zu ausführlich ausführen, aber ich habe dadurch auch eine ziemlich intensive spirituelle Entwicklung durchgemacht.

Deswegen machte ich auch die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie und eine mehrjährige Ausbildung in analytischer, regressiver Hypnose. Dadurch war ich in der Lage, bei mir (und meinen Klienten) nach den zugrundeliegenden Konflikten von Symptomen und Erkrankungen zu suchen und sie mit Hilfe des Unbewussten zu lösen. Das war am Ende das entscheidende Rädchen, warum mein Körper offensichtlich der Meinung war, dass ich diese Erkrankung nicht mehr brauche.

Das Ausschleichen der Hormone

Und als ich mich dann wieder ganz gesund fühlte, wollte ich auch langsam die Schilddrüsenhormone los werden. Also beschloss ich, es auf einen Versuch

ankommen zu lassen und die Schilddrüsenmedikamente auszuschleichen. Dazu habe ich erst von den natürlichen Schilddrüsenhormonen auf L-Thyroxin zurück gewechselt, damit der TSH steigt und die Schilddrüse wieder ordentlich mitarbeitet. Nach allem was ich in der Zwischenzeit für meine Entgiftung getan hatte, hatte ich auch keine T4/T3-Umwandlungsschwäche mehr und vertrug das L-Thyroxin wirklich gut. Und das konnte ich dann langsam immer weiter senken. Es hat dann tatsächlich 2 Jahre gedauert und ich habe dem Körper die Zeit gegeben, die er brauchte. Die passende Dosis habe ich immer kinesiologisch für mich ausgetestet, wenn mein Körper mir signalisierte, dass eine Senkung anstand.

Zwischenzeitlich hatte ich eine neue Ärztin. Und als sie dann mal ein Ultraschall machte, konnte sie gar nicht glauben, dass ich eine Hashimoto habe. Denn die Schilddrüse war zwar klein (mittlerweile wieder von 5,5 auf 9 ml angewachsen), sah aber völlig gesund aus. Das Gewebe war wieder völlig homogen und echonormal und es waren keine Knoten mehr zu finden.

Tja und jetzt habe ich vor einer Woche die letzte Dosis ausgeschlichen (das war im Juni 2022) und lebe wunderbar ohne Schilddrüsenmedikamente ☐ . Zuvor bin ich eine Woche lang mit Herzrasen, Unruhe und sehr wenig Schlaf rumgelaufen, bis mir klar wurde, dass ich in der Schilddrüsenüberfunktion bin (bei mir selbst brauche ich immer etwas länger).

Aber bis die Überfunktion abgebaut ist, dauert es ja einige Zeit. Und damit ich bis dahin nicht weiter unter Herzrasen, Unruhe und Schlaflosigkeit leide, habe ich in Selbsthypnose mit meinem inneren Hormonchef Kontakt aufgenommen. Und er sagte, es wäre kein Problem den Puls auf ein normales Niveau zu senken, bis sich ein neues Gleichgewicht im Körper eingestellt hat. Ich sah dann in Hypnose, wie er einen großen Eisenhebel etwas runter zog - und schwups wurde mein Herz ruhiger. Ist das nicht magisch? Ich kenne das aus der Notfallhypnose, dass man so auch starke Blutungen stoppen kann. Aber ich bin immer wieder begeistert, wie unmittelbar unser Unbewusstes auf unser vegetatives Nervensystem zugreifen kann.

Es war bei mir ein langer Weg, weil die Heilung der Schilddrüse schulmedizinisch ja gar nicht vorgesehen ist und es früher auch keine Informationen dazu gab. Heute ist genau das mein Ziel bei allen meinen Klienten und ich freue mich immer, wenn sich jemand auf diese Reise mit mir begibt. Nicht immer klappt es,

weil es einfach von ganz vielen Faktoren abhängt und damit auch ein innerer Wandlungsprozess einher geht, den nicht jeder gehen möchte. Aber umso schöner ist es, wenn ich dann wie neulich von einer Klientin höre, dass ihre Schilddrüse in einem halben Jahr von 5 auf fast 10 ml gewachsen ist.

Wir sollten alle den Glauben in unsere unglaublichen Selbstheilungskräfte zurück gewinnen – dann ist alles möglich!

Nachtrag nach 2 Jahren: Ich lebe immer noch wunderbar ohne Schilddrüsenhormone. Von Zeit zu Zeit mache ich mal Blutwerte (jetzt nur noch max. 1x pro Jahr) und teste es kinesiologisch aus: mein Körper braucht keine Schilddrüsenhormone. Im letzten Ultraschall war meine Schilddrüse 11 ml groß ☐

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: @Pixabay

Was das Epstein Barr Virus mit Hashimoto, Erschöpfung und Long

Covid Symptomen zu tun hat



Die Symptome des Epstein Barr Virus wurden schon im Jahre 1889 erstmals beschrieben. Die Erstinfektion heißt Pfeiffersches Drüsenfieber und kann nahezu unbemerkt ablaufen. Die Viren bleiben ein Leben lang im Körper.

Es gibt aggressive Varianten, die als Schläfer in die Organen gehen und dort unbemerkt ihr Unwesen treiben. Die Menschen bekommen dann Diagnosen wie Hashimoto, Leaky Gut, Fibromyalgie oder chronisches Erschöpfungssyndrom. Diese Diagnosen nehmen immer mehr zu, aber es sind nur leere Begriffe, sagen sie doch nichts über die Ursache aus.

Was gerne übersehen wird: Das Epstein Barr Virus kann reaktiviert werden und viele Erkrankungen nach sich ziehen. Und es hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einer versteckten Epidemie entwickelt. Dass es Wege gibt, diese Viren zu bändigen, ist leider nur wenigen bekannt.

Kusskrankheit

Das Epstein Barr Virus, abgekürzt EBV, wird medizinisch auch infektiöse Mononukleose genannt und gehört zur Gruppe der humanen Herpesviren Typ 4 (HHV-4).

Es wird auch Kusskrankheit genannt, da es via Speichel, aber auch per Schmierinfektion übertragen wird. Nach einer Inkubationszeit von einer bis mehreren Wochen bricht das Pfeiffersche Drüsenfieber aus. Die Anzahl der Lymphozyten ist dabei erhöht. Diese Erstinfektion kann in vielen Fällen völlig unbemerkt ablaufen und danach ein Leben lang ruhen. Weltweit haben ca. 80 -

95% der über 30-jährigen das Epstein Barr Virus in sich.

Wenn es sich jedoch um eine aggressive Variante des Epstein Barr Virus handelt, kann es auch noch Jahre oder Jahrzehnte nach der Erstinfektion zu einer Reaktivierung mit Komplikationen kommen. Dazu gehören nachweislich autoimmune Erkrankungen wie die Hashimoto Thyreoiditis, chronische Erschöpfung und bösartige Tumore wie Lymphdrüsenkrebs.

Multiple Symptome im gesamten Organsystem

Erstinfektion / Pfeiffersches Drüsenfieber

- Fieberhafte Mandelentzündung mit weiß-gräulichen Belegen
- Lymphknotenschwellung
- Milzvergrößerung in 50% der Fälle
- Lebervergrößerung und Leberentzündung (Hepatitis) mit Gelbsucht
- Hautausschlag oder Ausschlag am harten Gaumen in 3% der Fälle
- Selten Beteiligung weiterer Organe wie Herz, Nieren, das zentrale Nervensystem und die Gelenke

Komplikationen / Reaktivierung

- **Innere Organe:** Milzruptur bei Milzvergrößerung, Nierenversagen, Herzbeutel-/Herzmuskelentzündung
- **ZNS:** Polyneuropathien, Entzündung von Gehirn und Hirnhäuten
- **Blut:** Überschießende, aber ineffektive Immunantwort mit Ausschüttung hoher Konzentrationen inflammatorischer Zytokine (Entzündung)
- **Krebs:** Lymphdrüsenkrebs (Morbus Hodgkin 50%, Burkitt-Lymphom zu 15% mit EBV assoziiert, in Afrika zu 100%), Nasenrachenkrebs
- Bei immunsupprimierten Patienten können Lungenentzündung und Mittelohrentzündung hinzu kommen.
- u.a.

Blinder Passagier mit destruktivem Verhalten

Die Schulmedizin geht davon aus, dass es nur selten zu Komplikationen kommen kann. Erstaunlicherweise schaut aber fast kein Arzt bei den oben genannten Symptomen nach dem reaktivierten Epstein Barr Virus und anderen Herpesinfektionen. Würden sie das tun, würde man vermutlich nicht mehr von seltenen Komplikationen ausgehen.

Aggressive Herpesviren verhalten sich wie Schläfer. Sie verstecken sich zunächst in **Leber und Milz**, stoßen dort Neurotoxine aus, können zu Leber- und Milzentzündungen führen und die Leberentgiftung stören.

Die Neurotoxine schädigen das Verdauungssystem und vermindern die **Magensäureproduktion**. Zu wenig Magensäure fühlt sich an wie zu viel Magensäure, da der Körper die fehlende Flüssigkeit mit Wasser auffüllt, die - vermischt mit Magensäure - auch sauer aufstoßen kann.

Die Neurotoxine gelangen auch in den Darm, schädigen dort die **Darmschleimhaut** und können zu **Nahrungsmittelunverträglichkeiten** führen.

Ist der Körper bereits mit **Schwermetallen** belastet, kommt es zu einer unglücklichen Synergie. Denn die Viren ernähren sich von Schwermetallen. Das daraus entstandene Abfallprodukt ist noch giftiger und die Viren mutieren zu einer noch bösartigeren Variante.

Aber vor allem **Stresshormone** und große **Hormonschwankungen** wie die Pubertät, die Geburt eines Kindes oder die Wechseljahre sind Futter für das Virus, da in diesen Zeiten das Immunsystem geschwächt ist. In so einer Phase lebt es richtig auf und weitet sich auf weitere Organe aus, wie z.B. die Schilddrüse. Befällt es dort das Gewebe, reagiert der Körper mit Antikörpern, die dann leider auch das Schilddrüsengewebe schädigen - es kommt zur autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen. In einer 2015 veröffentlichten polnischen Studie konnten Wissenschaftler den EBV in 80,7% der Schilddrüsen vom Menschen mit Hashimoto Thyreoiditis und in 62,5% der Schilddrüsen von Menschen mit Morbus Basedow nachweisen. Menschen ohne diese autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen hatten das Virus nicht in der Schilddrüse.

Das Aufleben unter Hormonschwankungen ist auch der Grund, warum es einem in dieser Situation während der **Menstruation** meist schlechter geht als sonst. Man leidet dann nicht selten an grippeähnlichen Symptomen ohne Fieber.

Die aggressivste Variante dieser Viren geht im letzten Schritt auch auf das **Nervensystem**, schädigt die Nervenhüllen und führt zu Nervenentzündungen. Ich habe es am eigenen Leib erlebt, es ist grauenhaft (aber Kopf hoch, es gibt Mittel dagegen).

Das Virus infiltriert das Immunsystem und leitet es in die Irre. Der Körper reagiert mit **Entzündung**, statt mit Fieber. Die meisten Menschen mit einem reaktivierten EBV können seit Jahren kein richtiges Fieber mehr bekommen, das Virus hat dies verhindert.

Es sind also meist **drei Dinge erforderlich: Das Virus + Schwermetalle + großer Stress**. Beim Zusammentreffen dieser drei Faktoren kommt es zum Ausbruch der Erkrankung mit multiplen Symptomen.

Werden diese Symptome jedoch nicht mit der Viruserkrankung in Verbindung gebracht und falsch behandelt - wie leider zu oft geschehen - können Patienten daran sterben (nicht am Virus, sondern an den Medikamenten!). Denn Viren sind resistent gegen Antibiotika, MS-Mittel o.ä., sie leben zum Teil sogar darunter auf!

Long Covid

Im Jahre 2021 hat sich zudem im Rahmen einer weltweiten, universitären Studie gezeigt, dass das reaktivierte Epstein Barr Virus zu einem signifikant hohen Anteil an der Entwicklung von Long Covid beteiligt oder sogar dafür verantwortlich ist. Dabei konnte bewiesen werden, dass in 66,7% der Fälle einer Long Covid Erkrankung das Epstein Barr Virus reaktiviert wurde, basierend auf hohen Titern des EBV early Antigens oder sogar dem Nachweis der Mononukleose. Dies lässt darauf schließen, dass viele Long Covid Symptome nicht eine direkte Folge des SARS-CoV-2-Virus sind, sondern auf die EBV Reaktivierung zurück zu führen sind!

Diagnose

Insofern trägt eine genaue Diagnose einen hohen Stellenwert. Man findet es im Blut ziemlich gut, nur leider wird der Befund oft fehlinterpretiert.

Im Blutbild wird meist nur nach einer aktiven Infektion (**EBV-VCA IgM**) geschaut, die bei einer Reaktivierung nicht vorliegt.

Ist der **EBV-VCA IgG** erhöht, heißt es meist, man hätte die Infektion einmal durchgemacht. Jedoch kann das bei einem hoch-positiven Wert auch ein Zeichen für eine Reaktivierung sein!

Für den Nachweis der Reaktivierung sind neben dem EBV IgG auch die Werte Epstein-Barr-Virus-Nuclear-Antigen (**EBNA**) und Antikörper gegen Early-Antigen (**Anti-EA**) wichtig. Vor allem ein positives Anti-EA spricht zusammen mit dem positiven EBV-VCA IgG für eine Reaktivierung. Ein positives EBNA kann in Kombination mit einem positiven IgG eine chronische EBV-Infektion bedeuten.

Ich habe darüber auch ein Video gemacht, was Du hier findest und gerne weiter verteilen kannst.

Außerdem kann man laborchemisch noch nach einer LDH- und Transaminasen-Erhöhung bei Beteiligung der Leber schauen. Im Blutaussstrich findet sich dann auch eine Lymphozytose mit bis zu 90% atypischen Lymphozyten und Virozyten.

Als Differentialdiagnosen kommt u.a. folgendes in Frage: Akute HIV-Infektion, bakterielle Angina tonsillaris, Diphtherie, Angina Plaut Vincenti, CMV-Infektion (HHV 5), Hepatitis durch Hepatitisviren und akute Leukämie. Allein daran sieht man schon, wie ernstzunehmend diese Erkrankung ist.

Therapie

Schulmedizinisch

Eine schulmedizinische Behandlung gibt es i.d.R. nicht. Symptomatisch setzt man auf körperliche Schonung, die Gabe von Flüssigkeit und schmerz- bzw. fiebersenkende Mittel.

Man kann das Virus aber durchaus in einen ruhenden Zustand versetzen, indem

man das Immunsystem lenkt und antivirale Lebensmittel sowie Nahrungsergänzungsmittel einsetzt.

Alternative Verfahren

Wichtig ist es in meinen Augen, das Immunsystem zu stärken und in die richtige Richtung zu lenken, sowie den Erregern die Nahrungsgrundlage zu entziehen.

Die Stärkung des Immunsystems erfolgt über eine gut abgestimmte Nährstofftherapie wie mit Vitamin D, C, Zink, Selen, Jod etc.

Den Impuls für das Immunsystem, in die richtige Richtung zu arbeiten, kann man über verschiedene Verfahren geben, wie z.B. über Nosoden oder homöopathisch aufbereitete Zytokine.

Die Nahrungsgrundlage entzieht man den Erregern durch eine gezielte Entgiftung, abgestimmt auf die individuelle Entgiftungsfähigkeit. Ein guter Anfang ist die Saftentgiftung nach Anthony William, die ich in dem Artikel Entgiftungskur mit frischen Säften beschrieben habe.

Es gibt unendlich viele gute Ansätze dazu in der Naturheilkunde. Man muss ohne Frage mehrere Rädchen drehen, um aus dieser chronischen Multisystemerkrankung wieder heraus zu kommen. Aber weniger ist dabei auch manchmal mehr, denn wenn das Fass erst einmal übergelaufen ist, macht das Körpersystem manchmal auch einfach dicht und geht in eine Starre. Dann heißt es, das Ventil zu finden, was dem Körper erst einmal Erleichterung verschafft, damit er aus der Therapieresistenz heraus kommt. Im Rahmen meiner Gesundheitsberatung konnte ich feststellen, dass jede EBV-Erkrankung anders aussieht. Bei dem einen geht es neben der Erschöpfung eher auf den Darm, so daß nur noch ganz wenige Lebensmittel vertragen werden. Bei dem anderen ist eher die Schilddrüse betroffen und die Antikörper steigen in ungeahnte Höhen. Ein Dritter hat eher Probleme mit dem Nervensystem (was dann oft als Fibromyalgie diagnostiziert wird). Und nicht selten nutzt die Seele diese Erkrankung auch dazu, uns auf innere Konflikte aufmerksam zu machen, die angesehen werden wollen (mehr dazu in meinem Artikel über die analytische Hypnose). Insofern sollte die Therapie auch ganz individuell abgestimmt werden, damit man nicht zu viel Herumprobieren muss. Ich helfe Betroffenen gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung dabei, den richtigen Fahrplan für

sich zu finden.

Resümee

Längst ist das EBV als Auslöser für die chronische Erschöpfung bekannt. Publik wird das vor allem dann, wenn es Prominente in Form eines Karriereknicks trifft. Beispiele dafür sind z.B. Spitzensportler wie Sprinter Rasgawa Pinnock, Hochsprung-Weltmeister Martin Buß, 400-Meter-Europameister Ingo Schultz, der nordische Kombinierer Ronny Ackermann, 800-Meter-Läufer Nico Motchebon, Tennisspielerin Barbara Rittner, Kanutin Birgit Fischer oder Ex-Fußball-Profi Olaf Bodden.

Auch die Tatsache, dass über 80% der Menschen mit Hashimoto das EBV in ihrem Schilddrüsengewebe haben, sollte die Medizin aufhorchen lassen. In Deutschland sind Schätzungen zufolge etwa acht Millionen Menschen von Hashimoto betroffen. Statistisch gesehen haben also vermutlich 6.400.000 Menschen in Deutschland das EBV in der Schilddrüse. Wie kann man da von seltenen Komplikationen des EBV sprechen?

Und es ist nicht nur das Epstein Barr Virus, was die Menschen krank macht. Auch andere reaktivierte Herpesviren wie Varizella Zoster (HHV-3), Cytomegalie (HHV-5) und HHV-6 können ähnliche Symptome aufweisen und großen Schaden anrichten.

Menschen mit der aggressiven Variante reaktivierter Herpesviren sind bisweilen unfassbar krank, erschöpft, bettlägerig und habe unglaubliche Nervenschmerzen. Doch wenn der Arzt nichts findet wird der Patient nicht selten in die Psychoecke geschoben. Selbst wenn der Arzt die Herpesviren findet, hält er sie meist für durchgemachte, abgeklungene Infektionen.

Daher kann ich jedem mit chronischer Erschöpfung, grippeähnlichen Symptomen ohne Fieber, Infektanfälligkeit, evtl. Nachtschweiß und Verschlimmerung der Symptome bei Stress oder Hormonumstellungen nur raten, dem Thema nachzugehen.

Ich selber habe diese chronischen Erkrankungen mit diversen reaktivierten Herpesviren auch hinter mir. Jahre zuvor wurden mir meine Amalgamblobben ungeschützt entfernt. Der Ausbruch kam dann nach einer Impfung und während

einer Zeit großen Stresses. Damals wurden bei mir auch Neuro-Borreliose und diverse Co-Infektionen diagnostiziert – insgesamt ca. 30 Erreger – und ich dachte vor allem die Borrelien seien das Problem. Aber ich hatte Glück, denn meine Ärztin wollte zuerst die Herpeserreger behandeln und mich entgiften und danach waren 80% der Symptome weg. Heute glaube ich, dass mir die Borrelien und anderen Bakterien gar nichts getan hätten, wenn die reaktivierten Herpeserreger in Kombination mit den Schwermetallen und dem Stress nicht gewesen wären. Ich bin das alles wieder los geworden, arbeite heute als Gesundheitsberaterin und helfe anderen Menschen im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung aus dieser Situation wieder heraus zu kommen. Insofern: aufstehen, Krone richten und nicht einschüchtern lassen!

Exkurs: Fehlgeleitetes Immunsystem

Bei der Infektion mit dem EBV kommt es zu einer intensiven Vermehrung der Viren sowie zu einem Befall der B-Lymphozyten. Die Viren verändern dabei die Eigenschaften dieser **Immunzellen**. In der Folge teilen sich die B-Lymphozyten unbegrenzt und bilden **fehlgeleitete Antikörper**, die mit mehreren Antigenen kreuzreagieren. Diese infizierten B-Lymphozyten verteilen sich über die Organe wie Lymphknoten, Leber, Milz und Mandeln und können dort zu Wucherungen und Vergrößerung der Organe führen. Bei der Bekämpfung der infizierten B-Lymphozyten benötigt der Körper spezielle Immunzellen, die T-Lymphozyten, genannt CD8+. Für deren Produktion benötigt der Körper Vitamin-D.

Ein CD8+ T-Zell-Mangel ist ein Merkmal vieler chronischer Autoimmunerkrankungen, einschließlich Multipler Sklerose, Rheumatoide Arthritis, Hashimoto Thyreoiditis und Morbus Basedow. Man vermutet, dass Autoimmunität in den folgenden Schritten auftritt:

1. CD8+ T-Zell-Mangel,
2. primäre EBV-Infektion,
3. verminderte CD8+ -T-Zell-Kontrolle des EBV,
4. erhöhte EBV-Belastung und erhöhte Anti-EBV-Antikörper
5. EBV-Infektion im Zielorgan (z.B. der Schilddrüse),
6. klonale Expansion von EBV-infizierten autoreaktiven B-Zellen im Zielorgan,
7. Infiltration von autoreaktiven T-Zellen in das Zielorgan und
8. Entwicklung von ektopischen Lymphfollikeln im Zielorgan.

Man kann auch davon ausgehen, dass der Entzug von Sonnenlicht und Vitamin D-Mangel die Entwicklung von Autoimmunerkrankungen verstärken, indem der CD8+ -T-Zell-Mangel verstärkt wird und dadurch die Kontrolle von EBV weiter beeinträchtigt wird.

Jedoch Vorsicht mit hohen Dosen von Vitamin D bei chronischem EBV. Es kann durch Erreger zur Vitamin-D-Rezeptor-Blockade kommen. Denn durch einen Überschuss an EBNA-Proteinen kann das gesamte Vitamin D-25 direkt in die aktive Form Vitamin D-1,25 umgewandelt werden, was zu einem starken Missverhältnis zwischen Vitamin D-25 und Vitamin-D-1,25 führt. Zu viel Vitamin D-1,25 überstimuliert chemische Immunbotenstoffe wie Zytokine, was das aufgebrauchte Immunsystem veranlasst, körpereigene Gewebe zu attackieren. Dies wiederum wird mit der Entstehung von Entzündungen in Verbindung gebracht. In diesem Fall können hohe Dosen von Vitamin D immunsuppressiv wirken. Supplementiert man dagegen nur den Tagesbedarf, umgeht man dieses Risiko und bekommt so trotzdem ausreichende Mengen dieses wichtigen Nährstoffes.

Quellen

Investigation of Long COVID Prevalence and Its Relationship to Epstein-Barr Virus Reactivation, Gold, J., Okyay, R., Licht, W., Hurley, D., MDPI, 2021

The role of Epstein-Barr virus infection in the development of autoimmune thyroid diseases, Janegova A., Janega P., Rychly B., Kuracinova K., Babal P., pubmed, 2015

CD8+ T-Cell Deficiency, Epstein-Barr Virus Infection, Vitamin D Deficiency, and Steps to Autoimmunity: A Unifying Hypothesis, Pender MP, pubmed, 2012

Predictions and associations of fatigue syndromes and mood disorders that occur after infectious mononucleosis, White PD, Thomas JM, Kangro HO, Bruce-Jones WD, Amess J, Crawford DH, Grover SA, Clare AW, pubmed 2001

Pfeiffersches Drüsenfieber / Infektiöse Mononukleose, Petra Margosch, Litheraturarbeit, Europäisches Colleg für Osteopathie

Infektiöse Mononukleose, Amboss - Fachwissen für Mediziner

Hämophagozytisches Syndrom unter Fingolimod, DAZ.online, 2013

Krankheit ist messbar auch wenn das Labor schweigt - Für die Humanmedizin Immunsystemischer Testaufbau (IST), Dr. Ingrid Fonk, AKSE, 2010

Studie über die Wirkung der spezifischen Mikroimmuntherapie bei Patienten, die unter einer chronischen Erkrankung in Verbindung mit dem Epstein-Barr-Virus (EBV) leiden, Allgemeine Auswirkungen der Behandlung des EBV mit der Mikroimmuntherapie in Bezug auf die Entwicklung biologischer und klinischer Parameter, Gilbert Glady , Lourdes Reig, 2005

Diagnose und Therapie der Epstein-Barr-Virusinfektion, Tobias Zaum, Zeitschrift „Naturheilpraxis“, 2006

Mediale Medizin, Anthony William, Arkana, 2016

High levels of active 1,25-dihydroxyvitamin D despite low levels of the 25-hydroxyvitamin D precursor — Implications of dysregulated vitamin D for diagnosis and treatment of Chronic Disease, Waterhouse JC, Marshall TG, Fenter

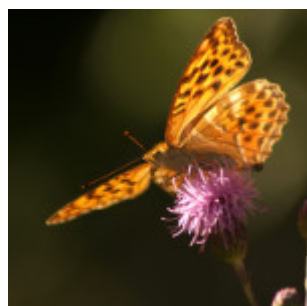
B, Mangin M, Blaney G., in *Vitamin D: New Research*. New York: Nova Science Publishers, 2006

Hashimoto-Thyreoiditis. Angriff auf die Schilddrüse, Nicole Schuster, Pharmazeutische Zeitung online, 11/2017

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: Titelbild @ Pixabay

Hashimoto - ein Überblick



Die Hashimoto Thyreoiditis ist in erster Linie eine Autoimmunkrankheit, in deren Folge die Schilddrüse angegriffen wird. Zunächst setzt sich die Schilddrüse dagegen zur Wehr, wodurch man am Anfang der Krankheit oft in eine Überfunktion gerät, abnimmt, nervös ist und Herzrasen bekommt.

Jedoch bekämpfen körpereigene Antikörper das Schilddrüsengewebe, wodurch ihr Volumen mit der Zeit immer stärker abnimmt und man in die Unterfunktion gerät. Man nimmt zu, wird träge, friert ständig, bekommt mitunter Haarausfall, Depressionen oder sogar Angstzustände.

Schulmedizinische Behandlung

Die traditionelle Schulmedizin sieht dem Verfall der Schilddrüse so lange zu, bis die Schilddrüse angegriffen ist, danach behandelt sie i.d.R. symptomatisch mit dem synthetischen Schilddrüsenhormon L-Thyroxin. Dieses beinhaltet das inaktive Hormon Tetrajodthyronin (T4), was vom Körper in das aktive Hormon Trijodthyronin (T3) umgewandelt werden muss.

Dabei werden jedoch weder die Ursachen, noch die Nebenbaustellen berücksichtigt, die für vielfältige Begleitsymptome wie Blutarmut, Haarausfall, Bluthochdruck, Konzentrationsschwäche, Muskelkrämpfe und -steifigkeit, Struma, Fehlgeburten uvm. verantwortlich sein können.

Natürliche Ansätze gegen die Autoimmunreaktion

Ernährung und Darmsanierung

Die ganzheitliche Behandlung von Autoimmunerkrankungen sollte meiner Erfahrung nach mit der Ernährung beginnen! Bei einer umfassenden Diagnostik rund um die Hashimoto kommt in vielen Fällen auch der Darm ins Spiel, denn neben der anhaltende Entzündung in der Schilddrüse zeigt sich mit überraschender Häufigkeit auch ein Leaky Gut (durchlässige Darmwand).

Als Reaktion auf die geschwächte Darmschleimhaut entstehen oft Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die unerkannt das System zusätzlich schwächen. Nicht vertragenes Soja, Gluten oder Milchprodukte zum Beispiel führen nicht nur zu weiteren Entzündungen im Darm (Blähungen und Durchfall) und mitunter auch im Gehirn (Brain Fog), sondern können darüber hinaus auch den Autoimmunprozess weiter anheizen. Eine entsprechende, auf das System abgestimmte Diät (zum Beispiel AIP/Autoimmun Paleo), erhöht meiner Meinung nach die Lebensqualität in der Regel so nachhaltig, dass man nach einiger Zeit gerne auf die entsprechenden Lebensmittel verzichtet.

Es gibt gute, natürliche Möglichkeiten, eine geschädigte Darmflora wieder aufzubauen. Ich schwöre dabei auf Spirulina zum Entgiften des Darms. Ein Probiotikum sorgt dafür, dass gute Darmbakterien wieder die Oberhand

gewinnen.

Nährstoffmangel (insbesondere Eisen und Jod)

Über den Darm werden oral zu sich genommene Nährstoffe und Schilddrüsenmedikamente ins Blut transportiert. Ist die Darmschleimhaut durchlässig, gelangen die Nährstoffe nicht dorthin, wo sie benötigt werden und es kommt zu Mängeln. Dies wiederum hat negative Einflüsse auf die Umwandlung und Nutzung der Schilddrüsenhormone und verschlimmert oft die Unterfunktion. Ist der Darm saniert, kann ein Auffüllen der nachweislich verminderten Vitaminspeicher zu deutlich mehr Wohlbefinden führen. Experten raten bei Hashimoto dazu, die Werte für Eisen, Jod, Vitamin D, Vitamin B12, Selen uvm. regelmäßig kontrollieren zu lassen.

Auch eine unerkannte HPU / Hämopyrrollaktamurie kann eine Schilddrüsenfehlfunktion stark triggern und sollte erkannt und behandelt werden.

Mehr zu Nährstoffmängeln und Jodmangel...

Darmparasiten, Pilze, Viren und Bakterien eliminieren

Ursachen für die geschädigte Darmflora können Medikamente, Stress oder Erreger wie Darmparasiten, Pilze, Viren und Bakterien sein. Mein naturheilkundlicher Arzt sagte zu mir, 90% der Menschen, die zu ihm kämen, hätten Würmer. Auch das Epstein Barr Virus steht in Verdacht, Hashimoto und andere Autoimmunkrankheiten auszulösen. Viele Menschen können wunderbar damit leben, aber ist das System einmal geschwächt, sollten auch diese Baustellen bearbeitet werden.

Entgiftung

Auch Schwermetalle können nachweislich eine Autoimmunerkrankung auslösen. Wir alle sind vielfältigen Schwermetallen in der Atemluft, der Nahrung und dem Trinkwasser ausgesetzt und wir alle können von einer Entgiftung profitieren, sie ist nicht schwer durchzuführen und kann einfach in den Tagesablauf eingebaut werden. mehr...

Nebennierenschwäche

Die T4-Monotherapie mit L-Thyroxin kann bei bestehender T4/T3-Umwandlungsschwäche mit der Zeit ein Ermüden der Nebennieren zur Folge haben. Wird diese nicht behandelt, gerät die gesamte Hormonspirale des Körpers in einen Abwärtstrend. Auch hier gibt es gute, natürliche Möglichkeiten, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ein Speicheltest im Tagesprofil bringt Klarheit.

Blockierte T3-Rezeptoren und rT3-Überschuss

Bildet der Körper aufgrund von Stress oder einer Umwandlungsschwäche dauerhaft zu viel rT3 (reverses T3) oder werden die T3-Rezeptoren durch Erreger blockiert, kommt das T3 nicht in den Zellen an und die Unterfunktion bleibt bestehen. Früher hat man dafür das Wilson-Protokoll durchgeführt. Heute empfehle ich erst einmal eine Entgiftung und Entschlackung der Leber, in der die Umwandlung von T4 in T3 ja erfolgt. Meist reicht das, um die Umwandlung wieder in die Gänge zu bringen. Ich würde den rT3-Wert auch gar nicht bestimmen lassen, er ist teuer, man muss ihn selber bezahlen und man kann eh auch den freien Werten auf einen hohen rT3-Wert schließen.

Natürliche Hormonersatztherapie

Einige Patienten vertragen synthetische Hormon nicht oder nach einer Zeit nicht mehr. Sie klagen über Nebenwirkungen wie Magenschmerzen und Übelkeit. Andere Patienten leider an einer T4/T3-Umwandlungsschwäche und haben trotz Hormonsubstitution anhaltende Symptome der Unterfunktion.

Eine Alternative zu synthetischen Schilddrüsenhormonen sind natürliche, getrocknete Schilddrüsenhormone, manchmal auch Schweinehormone genannt. Es handelt sich dabei um gefriergetrocknetes Extrakt von der Schweine- oder Rinderschilddrüse, was gut erforscht ist und jahrzehntelang erfolgreich zum Einsatz kam, jedoch in den 70er Jahren durch die synthetische Variante verdrängt wurde. Diese natürliche Variante beinhalten wie die menschliche Schilddrüse die Hormone T1, T2, T3, T4 und Calcitonin und wird in der Regel sehr gut vertragen.

Rechtzeitig reagieren

Wenn Du an einer chronischen Autoimmunkrankheit wie Hashimoto leidest, warte nicht erst, bis es Dir damit richtig schlecht geht. Die **traditionelle Schulmedizin** geht meist **pathologisch** vor, das heißt sie behandelt erst, wenn die Krankheit ausgebrochen und das Organ geschädigt ist.

Dagegen setzt die **funktionelle Medizin** auf die **Erhaltung der Gesundheit** und setzt zu diesem Zweck viel empfindlichere Grenzwerte für Laborparameter an. Wenn Du mit Hashimoto gut leben möchtest, dann nimm das Heft selbst in die Hand, informiere Dich, lass Dir Deine Blutwerte geben und such Dir einen Arzt, der für Deine Gesundheit funktionell vorgeht. Ich unterstütze Dich hierbei ergänzend zum Arzt auch gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung.

Der wichtigste Tipp ist jedoch: Sprich mit Deinem Arzt auf Augenhöhe. Es ist Dein Körper und Du bildest Dir Deine Symptome nicht ein. Wer mit Hashimoto trotz Hormonsubstitution unter Frieren, Gewichtszunahme, Depressionen oder Angstzuständen leidet, ist in der Unterfunktion und bekommt zu wenig oder die falschen Medikamente.

Hilfe zur Selbsthilfe

Eine Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, ist eine entsprechende Facebook-Selbsthilfegruppe. In den Dateien der Gruppe findet sich viele gute Informationen zu Nährstoffen, Bezugsquellen für natürliches Schilddrüsenextrakt, Bücherlisten und umfangreiche Literatur.

Wenn Du individuell unterstützt werden möchtest, kannst Du bei mir auch eine telefonische Gesundheitsberatung buchen. Wir schauen uns dann bei Bedarf Deine Laborwerte an, ich erkläre Dir alles und wir entwickeln eine Strategie für Dich, wie Du wieder gesund wirst.

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten

anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: Angelika Wolter @ Pixelio

Online Autoimmun-Woche 13.-22.08.2021



Autoimmun ☺
Woche

Stopp Autoimmun!
Beschwerdefrei trotz Autoimmunerkrankung

Das Online-Wissensevent
Vom 13. bis 22. August 2021

KOSTENLOS

Mit über
40 Experten
im Interview

Autoimmun unter Kontrolle

Autoimmunerkrankungen sind ein fortschreitendes Problem in unserer Gesellschaft. Dazu gehören chronische Entzündungen der Schilddrüse (Hashimoto-Thyreoiditis, Morbus Basedow), chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), Typ-1-Diabetes, kreisrunder

Haarausfall (Alopecia areata), Multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis, Schuppenflechte (Psoriasis), Weißfleckenkrankheit (Vitiligo), Autoimmunhepatitis, Morbus Bechterew, Lupus erythematodes, Sjögren-Syndrom, Guillain-Barré-Syndrom u.a.

All diese sehr unterschiedlichen Erkrankungen haben eins gemeinsam - es sind Autoimmunerkrankungen und damit Erkrankungen des Immunsystems, was sich im wesentlichen um den Darm herum befindet. Und daher sind die natürlichen Behandlungsansätze bei diesen Erkrankungen auch sehr ähnlich.

Während der Online Autoimmun-Woche kann man in über 40 Interviews mit anerkannten Experten erfahren, was genau das Immunsystem aus dem Lot gebracht hat, welches die aktuellsten Erkenntnisse aus Forschung und Praxis zur Behandlung von Autoimmunerkrankungen sind und wie Du selbst viel dazu beitragen kannst, eigene Beschwerden positiv zu beeinflussen oder gar zu stoppen.

Ich hatte auch die Ehre für diesen Autoimmun-Woche interview zu werden. Meinen Vortrag zum Thema „Hashimoto Thyreoiditis: Ganzheitliche Schritte aus der Autoimmunfalle“ kann man am 7. Tag (19.08.2021) kostenlos hören.

>>> Klicke hier und sei ab dem 13. August 2021 kostenfrei dabei

Lerne alles Wissenswerte, was die moderne Forschung über das Phänomen "Autoimmunerkrankungen" heute weiß:

- Lerne, wie Du mit ganzheitlichen Ansätzen Dein Immunsystem beruhigen kannst, so dass es nicht länger Entzündungsreaktionen initiiert.
- Erhalte wichtige Tipps für eine beruhigende Autoimmun-Ernährung.
- Verstehe, wie Organe wie Darm, Leber und Nebennieren, die direkt oder indirekt in das Krankheitsgeschehen involviert sind, in die Therapie mit einzubeziehen sind.
- Erfahre, was genau das Immunsystem aus dem Lot gebracht hat, so dass es den eigenen Körper attackiert.
- Verstehe, wie die körpereigenen Schutzbarrieren funktionieren und lerne alles über die Rolle des undichten Darms.
- Verstehe die Auswirkungen von häufigen, aber oft nicht diagnostizierten Infektionen.
- Bekomme Einblicke, wie Hormonungleichgewichte die Heilung

beeinträchtigen und was Du dagegen tun kannst.

- Lerne, wie Du Umweltgifte zu Hause und in Deinem Körper eliminiert und einen Detox-Lebensstil führst.
- uvm.

>>> Klicke hier und sei ab dem 13. August 2021 kostenfrei dabei

Wie funktioniert dieser kostenfreie Online Wissens-Kongress?

Du meldest Dich mit Deiner E-Mail-Adresse an und erhältst ab dem 13.08.2021 jeden Tag vom Kongress-Veranstalter eine E-Mail mit den Links zu den Experten-Videos.

Während des Event-Zeitraums vom 13. - 22.08.2021 werden täglich zwei bis vier Interviews kostenfrei zugänglich sein, die Du für 24 Stunden anschauen kannst.

>>> Klicke hier und sei ab dem 13. August 2021 kostenfrei dabei

Für mehr Lebensqualität trotz Autoimmunerkrankungen - Mit über 14.000 Teilnehmern

Bleib gesund!

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Ich bin nicht Veranstalter dieses Kongresses. Ich wurde für diesen Kongress vom Veranstalter interviewt und bewerbe ihn im Rahmen einer Affiliate-Partnerschaft.

SOS Schilddrüse Kongress 20. - 29.08.21



SOS Schilddrüse - wie du schnell und effektiv Probleme wie z.B. Hashimoto oder Morbus Basedow nachhaltig angehen und beseitigen kannst

Bei immer mehr Menschen befindet sich die Schilddrüse in einem Ungleichgewicht. Das bedeutet, dass sie entweder zu stark oder zu schwach ist. Betroffene der ersten Kategorie leiden an Nervosität und Schlafstörungen - bei Menschen der zweiten Kategorie spielen oft Übergewicht oder Depression eine Rolle.

Um Betroffenen die vielen Fragen zu beantworten, die einem mit einer solchen Erkrankung auf der Seele brennen, findet vom 20. bis 29. August der **kostenfreie SOS Schilddrüse Online-Kongress** statt.

> Hier kostenfrei anmelden und online teilnehmen

Ich hatte auch die Ehre, für diesen Kongress interviewt zu werden. Meinen Beitrag zum Thema „EBV, Streptokokken, Herpes - Auslöser für Schilddrüsenfehlfunktion“ findet Ihr am 7. Tag. Anbei auch ein Trailer dazu:

<https://natuerliche-therapie.de/wp-content/uploads/2021/04/SOS-Schilddrues-e-Trailer-FB-Kristine-Fredriksson-4.mp4.mp4>

Warum du unbedingt teilnehmen solltest?

- Wichtiger Grund - wenn nicht der wichtigste - du bist nicht mehr allein! Du wirst nicht mehr alleingelassen, sondern bekommst absolut kompetente Hilfe.
- Verstehen! Wenn du die Zusammenhänge nicht verstehst, dann kannst du deinen Körper nicht in den Griff bekommen.
- Zugang zu absolut aktuellen und zielgerichteten Informationen rund um die Schilddrüse.
- Expertensprache übersetzt für dich! Du musst nicht mehr rätseln, was gemeint ist - wir haben für dich alles in deine Sprache übersetzt.
- Angst umwandeln in Sicherheit.
- Du kannst sofort mit der Umsetzung beginnen - konkrete anwendbare Tipps.
- Zusammenhänge erkennen - es geht nicht nur um die Schilddrüse, es geht auch um den Darm, die Nebenniere, den Blutzucker, die Bauchspeicheldrüse und noch einiges mehr.
- Egal wo du bist - wenn du schnell Informationen brauchst, sind sie greifbar. Keine Hilflosigkeit mehr in SOS Situationen.

> Hier kostenfrei anmelden und online teilnehmen

Und so einfach funktioniert der SOS Schilddrüse Online Kongress:

Melde dich einfach auf der Seite des Veranstalters zum kostenfreien Kongress mit deiner E-Mail-Adresse an.

Ab dem 20.08.2021 bekommst du jeden Tag direkt vom Veranstalter eine E-Mail mit den wichtigsten Informationen und Links zu den Experten-Interviews des Tages.

Zum Anschauen brauchst du nur deinen PC, dein Tablet oder dein Smartphone - ganz einfach - ohne zusätzliche Software.

>> Ich bin dabei und möchte das geballte Wissen zur perfekten Schilddrüsenregulation

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Ich bin nicht Veranstalter dieses Kongresses. Ich wurde für diesen Kongress vom Veranstalter interviewt und bewerbe ihn im Rahmen einer Affiliate-Partnerschaft.

Gesundheitsmarker & Laborwerte Online Kongress 6. - 15.08.2021



kostenloser
**GESUNDHEITSMARKER
& LABORWERTE**
ONLINE KONGRESS

[akademie.medumio.de/
gesundheitsmarker](https://akademie.medumio.de/gesundheitsmarker)



Kennst Du diesen Satz? "Ihre Blutwerte sind völlig in Ordnung" - obwohl Du Dich alles andere als gesund fühlst? Wenn ich mir die Blutwerte in meiner Gesundheitsberatung ansehe, ist es manchmal so, als würden sie zu mir sprechen. Es steht so viel in diesen Befunden und das oft schon über viele vergangene Jahre. Nur der Patient wird darüber nicht aufgeklärt! Das möchte dieser Kongress ändern.

In der heutigen Zeit ist es kein Problem, Fachbegriffe zu googeln und ihre Bedeutung zu erfahren. In den Gesprächen mit Ärzten und Therapeuten trauen sich allerdings die wenigsten überhaupt nachzufragen, wenn sie etwas nicht verstehen. So müssen sich die meisten Patienten auf die Expertise der behandelnden Fachleute verlassen.

Um diese Wissenslücke zu schließen, wurde der neue Online Kongress ins Leben gerufen. So erfährt man, welche Parameter wirklich wichtig und aussagekräftig sind und welche Möglichkeiten man besitzt, nachhaltig etwas an diesen Werten zu ändern.

Mit den natürlichen Analyse- und Behandlungskonzepten, die **Barbara Miller zusammen mit über 30 Top-Experten** erläutert, sorgen bei Dir Blutbilder, Speicheltests und andere Analysen nicht mehr für Verwirrung, sondern schaffen Klarheit, woran es Deinem Körper gerade fehlt.

Ab dem 06.08.2021 vermitteln Dir **über 30 namhafte Experten** (Ärzte, Gesundheitsberater und Betroffene) fundiertes Wissen über die Besonderheiten und die Aussagekraft der verschiedenen Analyseverfahren und Werte - wissenschaftlich, fundiert, verständlich und praxisnah.

Dadurch kannst Du Deinen Körper besser verstehen lernen und selber herausfinden, welche Ursachen hinter Deinen Beschwerden stehen. Ein wichtiger Schritt in Richtung Heilung!

>> Hier kostenfrei anmelden und online teilnehmen

Warum Du unbedingt teilnehmen solltest?

- Du lernst **Zusammenhänge in Deinem Körper** besser verstehen.
- Dir wird klarer, wie wichtig **Hormone** sind und wie stark sie unsere Gesundheit beeinträchtigen können.

- Du bekommst **Einblick in die Arbeitsweise** von ganzheitlich denkenden und arbeitenden Therapeuten.
- Du bekommst **konkrete Empfehlungen an die Hand** zur Beseitigung von Nährstoffdefiziten, die die meisten Menschen haben und die mitursächlich an vielen Zivilisationskrankheiten sind.
- Du erfährst, dass die **Verantwortung für Deine Gesundheit** bis auf wenige Ausnahmen bei Dir liegt und welche Faktoren den größten Einfluss haben.
- Du lernst, welche **Untersuchungsmethoden** Sinn ergeben und für welche Du kein Geld ausgeben solltest.
- Mit diesem Wissen kannst Du **gezielter nach Therapeuten suchen**, die alternativ-medizinisch arbeiten und Dich auf Deinem Weg zu mehr Gesundheit unterstützen.

Und so einfach funktioniert der Gesundheitsmarker & Laborwerte Online Kongress

Melde Dich einfach >>hier zum kostenfreien Kongress mit Deiner E-Mail-Adresse an. Ab dem 06.08.2021 bekommst Du jeden Tag eine E-Mail mit den wichtigsten Informationen und Links zu den Experten-Interviews des Tages. Zum Anschauen brauchst Du nur Deinen PC, ein Tablet oder Dein Smartphone - ganz einfach, ohne zusätzliche Software.

>> Hier kostenfrei anmelden und online teilnehmen

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Ich bin nicht Veranstalter dieses Kongresses. Ich wurde für diesen Kongress vom Veranstalter interviewt und bewerbe ihn im Rahmen einer Affiliate-Partnerschaft.

Online-Hashimotokongress kostenlos vom 23.07. - 1.08.2021



Für alle, die eine Hashimoto Thyreoiditis haben oder jemanden kennen, der davon betroffen ist: Ab Freitag den 23.07. wird der **kostenfreie Hashimoto Onlinekongress** mit 36 Schilddrüsenexperten (Ärzte, Heilpraktiker & Gesundheitsberater) wiederholt.

Mich kann man in diesem Kongress zweimal hören:

- Mein erster Vortrag findet gleich am Freitag den **23.07. ab 10:00 Uhr** statt und geht über mein Lieblingsthema der **Ursachen einer Hashimoto Thyreoiditis** sowie über die **ganzheitliche Diagnosefindung** im Zusammenspiel der endokrinen Systeme.
- Später spreche ich noch einmal über den Zusammenhang zwischen dem **Epstein Barr Virus und der Hashimoto** - ein Herzensthema von mir und extrem relevant für viele Menschen mit Hashimoto, auch wenn sie es

gar nicht wissen! Dieser Vortrag ist am Samstag den **31.07. ab 10:00 Uhr** zu sehen.

Außerdem gibt es viele spannende Interviews mit Ärzten, Heilpraktikern und anderen Gesundheitsberatern, die darüber sprechen, wie man trotz Hashimoto mehr Energie, Lebensfreude und Gesundheit erlangt.

> *Hier gehts zur kostenfreien Anmeldung.*

Inhalte:

- Entdecke das allerneueste Wissen über die Entstehung, Ursachen und Zusammenhänge von Hashimoto. Mit diesem Wissen wirst Du ein besseres Verständnis für Dich und Deinen Körper haben.
- Du wirst lernen, wie Dein tägliches Verhalten Hashimoto bedingt und wie Du negative Verhaltensweisen verändern kannst und Deine Lebensqualität dadurch verbesserst.
- Lerne verschiedene Ernährungsprotokolle kennen, die zahlreichen Betroffenen geholfen haben und verstehe die Wirkprinzipien.
- Spätestens, nachdem der Medizin-Nobelpreis für eine Studie über den Tag-Nacht-Rhythmus verliehen wurde, weiß die Welt, dass eine gestörte innere Uhr massiv den Hormonhaushalt beeinflusst und somit eine der Ursachen für die Entstehung von Hashimoto sein kann. Wir erklären, welche Faktoren Dich beeinflussen und wie Du wieder ins Gleichgewicht kommst.
- Entdecke die vielversprechendsten Behandlungsmethoden aus Wissenschaft, funktioneller und mitochondrialer Medizin und TCM.
- Du wirst verstehen was mit Deinem Körper in Zeiten der Hormonumstellung passiert und welche Umwelteinflüsse Deine Hormone stören können. Stichworte: Wechseljahre, Schwangerschaft, Stillzeit, Umweltgifte.

Und so funktioniert der Hashimoto Online Kongress: Man meldet sich kostenfrei mit seiner eMail-Adresse an und erhält dann jeden Tag während des Kongresses eine kurze eMail mit den Videos des Tages.

Während des Kongresszeitraums (23.07. - 1.08.2021) werden jeden Tag bis zu 3 Expertenvideos kostenfrei zugänglich sein, die einen ganzen Tag verfügbar sind.

Alternativ kann man alle Videos in einem kostenpflichtigen Kongresspaket erwerben und dauerhaft ansehen.

> Hier gehts zur kostenfreien Anmeldung.

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Ich bin nicht Veranstalter dieses Kongresses. Ich wurde für diesen Kongress vom Veranstalter interviewt und bewerbe ihn im Rahmen einer Affiliate-Partnerschaft.

Interviews auf Online-Kongressen



Auszug aus dem Interview „Wie Du EBV & Co. in den Griff bekommst“

Artgerecht leben Kongress

VON USCHI EICHINGER



25.09.2020 – 03.10.2020



Artgerecht leben Kongress



Kristine Fredriksson



Uschi Eichinger

Auszug aus dem Interview „Nutze Deine Intuition im Alltag“

Detox[®]
Festival

**Gift raus,
Gesundheit rein.**

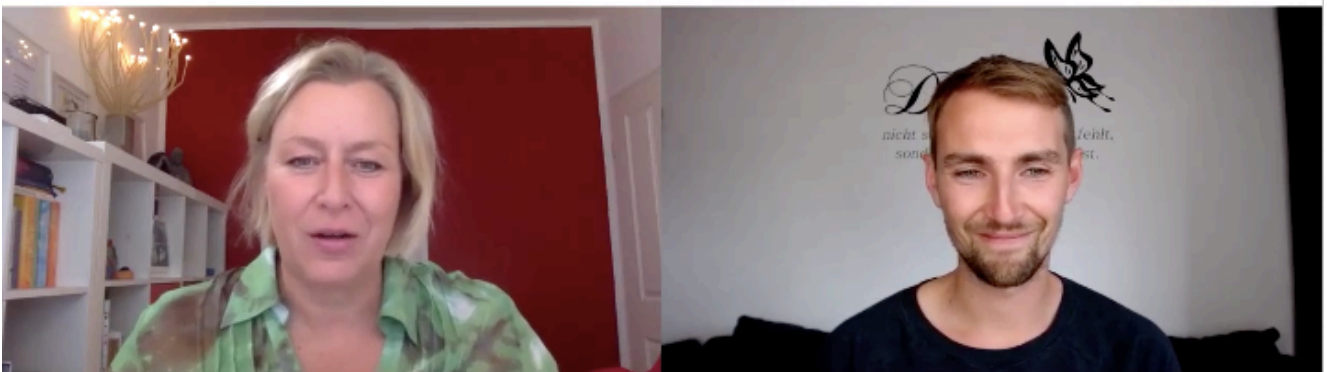
Alles zum Thema Entgiften und Fasten.

Der Online-Wissenskongress
Vom 2. bis 11. Oktober 2020

KOSTENLOS

Mit über
40 Experten
im Interview

Detox[®]
Festival



Gift raus, Gesundheit rein. Alle modernen Lösungen auf einen Blick.

www.detox-festival.de

Auszug aus dem Interview „Saftentgiftung: Praktikable Anleitung für Detox im Alltag“

*Kristine Fredriksson im Interview
im Seelen-Podcast Higher Love von Britta Trachsel*



Interview „Erst eine Erkrankung machte mich wach für meine wahre Berufung“



**HASHIMOTO
ONLINE KONGRESS**

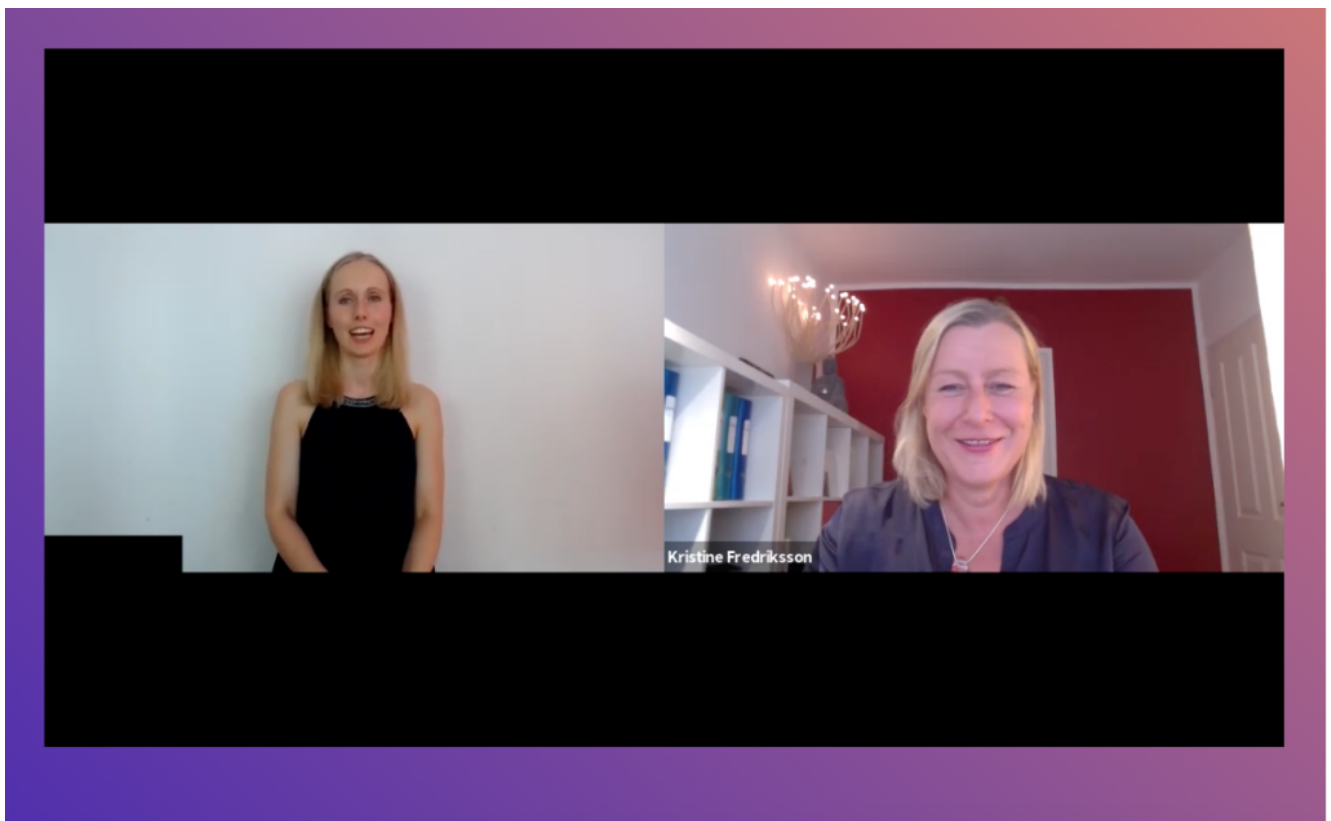
www.akademie.medumio.de/hashimotokongress



Auszug aus dem Video „Hashimoto Thyreoditis - Ursachen, Symptome, Diagnostik, Therapie - Interview mit Kristine Fredriksson“



ENTGIFTUNGS
KONGRESS



Interview „Das Epstein-Barr-Virus und Hashimoto - ein bisher übersehener Zusammenhang“



Die Umstellung auf natürliche Schilddrüsen-Hormone



Die Umstellung von synthetischen auf natürliche Hormone kommt einer Neueinstellung gleich und sollte behutsam und unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. Man kann rechnerisch eine Zieldosis ermitteln, die jedoch ganz stark vom Zustand des Darmes und der T3-Aufnahme des Körpers abhängt und sehr individuell ist. Es gibt Umrechnungstabellen, die sehr konservativ für gesunden Darm und optimale T3-Aufnahme ausgelegt sind. Das trifft auf die meisten Hashimoto-Patienten nicht zu. Viele geraten daher bei der Umstellung in eine krasse Unterfunktion und um das zu verhindern, anbei ein paar nützliche Tipps, die in Abstimmung mit dem Arzt zu berücksichtigen sind. Ich würde folgendermaßen vorgehen:

1. Darm sanieren

Das Thema Darmerkrankung trifft auf fast jeden Hashimotoerkrankten zu und kann eine der Ursachen der Autoimmunkrankheit sein. Eine durchlässige Darmschleimhaut kann Hormone und Nährstoffe nicht gut aufnehmen und behindert eine gute Hormoneinstellung.

2. **Nährstoffe auffüllen**

Insbesondere Eisen, aber auch Jod, Vitamin A, D, E und Selen sind für eine gute Hormonaufnahme erforderlich. Natürliche Hormone reagieren sehr empfindlich auf einen Eisenmangel.

3. **Nebennierenschwäche ausschließen**

Die T4-Monotherapie mit L-Thyroxin kann bei bestehender T4/T3-Umwandlungsschwäche zu einem Ermüden der Nebennieren führen. In diesem Fall sollten die Nebennieren unterstützt werden, bevor man mit natürlichen Hormonen beginnt. Man kann dies zunächst symptomatisch oder bei Verdacht über einen Speicheltest diagnostizieren.

4. **Arzt suchen, der natürliche Hormone unterstützt**

Die meisten Ärzte kennen sich mit natürlichem Schilddrüsenextrakt nicht aus. Endokrinologen stehen natürlichen Hormonen normalerweise noch kritischer gegenüber als die Hausärzte. Findet man keinen Arzt, der sich bereits damit auskennt, kann man versuchen, einen naturheilkundlich ausgerichteten Hausarzt zu überzeugen. Dazu eignen sich besonders der Artikel von Dr. Schlett von der Klösterl Apotheke sowie die Vergleichsstudie über Armour. Wenn der Arzt sich darauf einläßt, begleite ich Dich auch gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung bei der Umstellung.

5. **Hormonstatus und Zieldosis ermitteln**

Die Beurteilung der aktuellen Hormoneinstellung erfolgt am Besten mit relativen freien Werten, umgerechnet mit dem Prozentrechner. Funktionellen Ärzten zufolge, sollten die Werte fT3 und fT4 in etwa gleichauf in der Mitte der Referenzwerte liegen. So weiß man schon einmal, ob man bisher gut eingestellt war und ob eine T4/T3-Umwandlungsschwäche besteht. Das hilft auch bei der Argumentation mit dem Arzt. Die ungefähre Zieldosis sollte der Arzt festlegen. Man sagt, dass ein natürliches Produkt mit 60 mcg T4 und 15 mcg T3 etwa 100 mcg LT entspricht. Jedoch benötigen sehr viele Patienten deutlich mehr als diese rechnerisch ermittelte Zieldosis. Ärzte empfehlen, zusätzlich zu der Zieldosis noch eine kleine Dosis von 5 oder 10 mcg zum Steigern zu bestellen.

6. Produkt auswählen

Man kann ein importiertes Produkt über eine internationalen Apotheke oder ein von einer deutschen Apotheke hergestelltes Produkt ohne synthetische Zusatzstoffe bestellen. Viele Produkte sind in diversen Dosierungen verfügbar und daher zum Einstellen optimal. Es gibt für alle Produkte Fans, das muss jeder für sich entscheiden. Für fast all diese Produkte benötigt man ein Privatrezept! Die Kasse übernimmt dies nur in Ausnahmefällen bei nachgewiesener Unverträglichkeit von L-Thyroxin. Alle im Folgenden genannten Produkte haben ein T3/T4-Mischungsverhältnis von 1:4 mit den Inhaltsstoffen T1, T2, T3, T4 und Calcitonin.

Anbei ein Kurzüberblick, weitere Produkte und Verschreibungsinformationen findet ihr in diesem Artikel:

- **Thyroid** von der Receptura Apotheke in Frankfurt/Main: sehr gutes Produkt auf Olivenölbasis, aber teurer als viele andere Produkte.
- **Thyreogland** von der Klösterl Apotheke in München: gutes Produkt mit Reisstärke (oder auf Wunsch Zellulose) als Füllstoff.
- **WP Thyroid** von RLC Labs: Frei von bedenklichen Zusatzstoffen. Beziehbar über internationale Apotheken. Anbei der Link zu den Verschreibungsinformationen.
- **Nature Thyroid** auch von RLC Labs: Sehr viel Zusatzstoffe; beziehbar über internationale Apotheken, wie z.B. die Nordkreuz Apotheke. Anbei der Link zu den Verschreibungsinformationen.
- **Thyroid** von Erfa Canada 2012 Inc.: Beziehbar über internationale Apotheken, wie z.B. die Apotheke am Hauptbahnhof Hamburg. Anbei der Link zu den Verschreibungsinformationen sowie zu den Dosierungen.
- **NP Thyroid** von Acella Pharmaceuticals: Beziehbar über internationale Apotheken, wie z.B. die Metropolitan Pharmacy München. Anbei der Link zu den Verschreibungsinformationen.
- **Armour** von Allergan: Das bekannteste US-Produkt, aber extrem teuer geworden; in den USA sind viele nicht mehr so zufrieden damit; beziehbar über internationale Apotheken. Anbei der Link zu den Verschreibungsinformationen.

7. **Hormonumstellung**

Meiner Erfahrung aus meiner früheren Selbsthilfegruppe nach sollte man T3-haltige Hormone in 2-3 Dosen über den Tag verteilt nehmen. Die Meisten nehmen es morgens und mittags. Bei schwachen Nebennieren hat sich auch eine abendliche oder nächtliche Gabe (zu der Zeit, zu der man oft aufwacht) bewährt. In mehreren Dosen ist es besser verträglich, denn T3 ist sehr schnell wirksam und baut sich dafür auch schnell wieder ab. Die meisten natürlichen Hormone kann man sublingual nehmen. Das hat den Vorteil, dass man den evtl. geschädigten Darm umgeht. Alle Produkte, die Zellulose enthalten, sollte man laut Janie Bowthorpe in jedem Fall vor dem Schlucken kauen. Natürliche Hormone kann man auch zu den Mahlzeiten einnehmen, lediglich zu Kaffee (30 Minuten) und Eisen (1-2 Stunden) sollte man einen deutlichen Abstand einhalten. Man sollte sich langsam an das aktive Hormon T3 gewöhnen. Das geht über drei Methoden, die unbedingt mit dem Arzt abgestimmt werden sollten:

- Für den Übergang L-Thyroxin reduzieren und dafür etwas Thybon einschleichen. Die Faustregel ist für 20-25 mcg LT ca. 5 mcg Thybon austauschen. Wenn man das gut verträgt, kann man dann i.d.R. nach 5-6 Wochen Schritt für Schritt auf natürliche Hormone umsteigen.
- Schrittweise L-Thyroxin reduzieren und dafür natürliche Hormone einschleichen. Das ist die einfachste Methode und funktioniert auch meist sehr gut. Faustregel ist für 25 mcg LT jeweils 15 mcg natürliches Hormone ersetzen. Die Umstellung sollte in Abstimmung mit dem Arzt erfolgen.
- L-Thyroxin komplett weg lassen und die natürlichen Hormone in 1/4-Grain oder 1/2 Grain-Schritten einschleichen. Diese Methode sollte durch einen damit erfahrenen Arzt begleitet werden!

8. **Feineinstellung**

In der Umstellungsphase hat man die Gelegenheit, seinen Körper und die Symptome der Unterfunktion bzw. der Überfunktion gut kennen zu lernen. Friert man, ist dies ein ziemlich deutliches Zeichen der Unterfunktion, bekommt man Herzrasen, ist schnell außer Puste und hat gesteigerten Appetit, ist das bei mir immer ein sicheres Zeichen einer Überfunktion. Ärzte empfehlen, alle drei Tage zu steigern, wenn man in

der Einstellungsphase Symptome der Unterfunktion bei sich bemerkt. Hierzu eignet sich eine kleine Dosis von 5 oder 10 mcg. Es macht keinen Sinn, in dieser Phase permanent Blutwerte bestimmen zu lassen. Stattdessen gibt die axiale Basaltemperatur Aufschluss über eine eventuelle Unterfunktion.

Manchmal funktionieren sog. Schweinehormone nicht von Anfang an. Das kann daran liegen, dass man durch die T4-Monotherapie zu viel rT3 gebildet hat, ein Probleme mit den Nebennieren oder einen Eisenmangel hat. Diese Probleme müssen zuerst behoben werden, bevor eine Umstellung glücken kann.

Es gibt so viele Gründe, warum es zu Anfang etwas haken kann. Dann bitte nicht gleich die Flinte ins Korn werfen, sondern sich kompetente Hilfe holen. Denn für die meisten dieser Gründe gibt es auch eine Lösung. Am Besten klappt es, wenn man von Anfang an einen guten Plan hat und die wichtigsten Hindernisse im Vorfeld bearbeitet hat. Wie gesagt, wenn Du dabei Unterstützung brauchst, kannst Du auch bei mir einen Online-Termin für die Gesundheitsberatung buchen.

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: Freepik

Wissenswertes über natürliches Schilddrüsenextrakt (NDT) - auch für den Arzt



Was ist natürliches Schilddrüsenextrakt (NDT)?

NDT steht für Natural Desiccated Thyroid und bezeichnet gefriergetrocknetes Schilddrüsenextrakt in der Regel vom Schwein, aber auch vom Rind, Pferd oder Schaf. Es besteht aus *Siccata threoidea* mit den hormonell wirksamen Bestandteilen T1, T2, T3, T4 und Calcitonin.

Die rezeptpflichtigen Produkte, die in Deutschland, Österreich und der Schweiz von Apotheken hergestellt oder aus den USA und Canada importiert werden, erhalten ihren Rohstoff i.d.R. von Lieferanten in den USA, die strengen NDA-Kontrollen unterliegen. Alle Chargen werden auf ihre Wirkstoffkombination im Labor überprüft. Eventuelle Schwankungen werden ausgeglichen, so dass die Wirkstoffmenge und -kombination immer einheitlich ist. Das Verhältnis von T3 zu T4 beträgt in der Regel 1:4.

Dies gilt nicht für frei verkäufliche Produkte mit Schilddrüsenextrakt vom Schwein oder Rind, bei denen die Wirkstoffmenge geringer und nicht kontrolliert ist. So können sie als Nahrungsergänzungsmittel ohne Rezept verkauft werden. Insbesondere die Produkte aus Neuseeland haben dabei den Vorteil, dass es sich um Rohstoffe von Bio-Rindern bzw. Bio-Schweinen handelt. Das Extrakt vom Rind (Bovine) scheint für den menschlichen Körper zumindest bei einigen Leuten nicht

so gut bioverfügbar zu sein. Erfreulicherweise gibt es diese Produkte seit einiger Zeit auch vom Schwein (Porcine). Viele Menschen haben mit beiden Produkten sehr gute Erfahrungen gesammelt, so dass sogar einige Ärzte sie empfehlen.

Der Wirkstoff wird mit Füllstoffen zu Kapseln oder Tabletten verarbeitet. Die verschreibungspflichtigen Produkte unterscheiden sich daher im Wesentlichen durch ihren Füllstoff. Tabletten sind meistens gut teilbar und insofern preiswerter, wenn man die Dosis über den Tag verteilt, was wegen des schnell abbaubaren T3 für viele vorteilhaft ist.

Verschreibungsinformationen

Die Dosierung wird in der Regel in Grain angegeben. 1 Grain entspricht 64,8 mg und beinhaltet 38 mcg Thyroxin / Levothyroxin (T4) und 9 mcg Trijodthyronin / Liothyronin (T3).

Natürliches Schilddrüsenextrakt ist verschreibungspflichtig und wird nur unter bestimmten Voraussetzungen von den Kassen bezahlt. Einige Ärzte tun dies bei bestimmten Indikationen seit Jahren erfolgreich, vor allem mit dem Produkt Thyreogland von der Klösterl Apotheke oder mit dem Produkt Thyroid von der Receptura Apotheke. Allerdings kann es dabei zu Problemen mit der Krankenkasse kommen. Am Besten bespricht man zunächst mit Hilfe eines Privatrezepts die Kostenübernahme mit der eigenen Krankenkasse. Sinnvoll ist es, dabei auch Dokumenten einzureichen, die die Notwendigkeit dieser speziellen Medikation erläutern. Dies können z.B. Unterlagen des Arztes zum Therapieversagen der Standardtherapie mit L-Thyroxin, zu evtl. Unverträglichkeiten und/oder zu Begleiterkrankungen sein.

Nach Kostenübernahmebestätigung durch die Krankenkasse kann NDT auf einem Kassenrezept verordnet werden. Dabei muss die gesamte Zusammensetzung der Rezeptur mit allen Füllstoffen, der Wirkstoffmenge und eigentlich auch mit der Dosierung auf dem Rezept aufgedruckt sein. Rezepturen werden für die Krankenkasse mit der allgemeinen PZN 09999011 abgerechnet.

- Beispiel für eine Verschreibung von der Klösterl Apotheke mit 50 µg, 100 Stk.: Thyreogland 50 µg□, Extr. gland. thyreoideae sicc. mit 50 µg T4, Reisstärke (Füllstoff) q. s.; m. f. caps. Nr. 100.
- Beispiel für eine Verschreibung von der Receptura Apotheke mit 1 Grain,

100 Stk.: Thyroid U.S.P., natürliches Schilddrüsenextrakt 64 mg (1 Grain), (Liothyronin 9 µg, Levothyroxin 38 µg), Olivenöl, 100 Cellulosekapseln.

- Ansonsten steht auf dem Privatrezept immer: (Produktname) (Stärke) (Anzahl). Also z.B. Thyroid Erfa 1 Grain, 100 Stück.

Wer profitiert besonders von natürlichem Schilddrüsenextrakt?

T4/T3-Umwandlungsschwäche

Die Monotherapie mit einem rein T4-haltigen Produkt (z.B. L-Thyroxin) kann bei bestehender T4/T3-Umwandlungsschwäche zu einer Unterversorgung mit T3 führen. Dadurch kommt es trotz hoher Dosierung weiterhin zu Symptomen der Unterfunktion wie Übergewicht, niedriger Körpertemperatur, Haarausfall, depressiver Verstimmungen usw. Manche Patienten leiden sogar unter Angststörungen oder Panikattacken.

Eine Umwandlungsschwäche lässt sich bestimmen, indem man die freien Werte fT3 und fT4 mit einem Schilddrüsenwerterechner in % umrechnet. Liegt der fT3 um mehr als 5% unter dem fT4, besteht eine Konversionsstörung, dem Körper fehlt T3. Es gibt eine ETA-Richtlinie, die in solchen Fällen dazu rät, die kombinierte T4/T3-Therapie zu erwägen. Auch eine randomisierte Studie von Professor Derwahl von den Berliner Sankt Hedwig-Kliniken kommt zu diesem Ergebnis. Dafür gibt es T4/T3-Kombipräparate. Der Arzt kann auch ergänzend zum L-Throxin das Produkt Thybon verschreiben oder eben auch NDT.

Unverträglichkeiten

Bei Unverträglichkeiten gegen die synthetischen Hormone kommt es meist zu Magenproblemen oder / und Übelkeit. In solchen Fällen stellt natürliches Schilddrüsenextrakt eine sehr gut verträgliche Alternative dar. Die einzelnen NDT-Produkte unterscheiden sich durch ihre Füllstoffe, die i.d.R. gut dokumentiert sind, so dass jeder das passende Produkt gemäß seiner individuellen Verträglichkeit auswählen kann.

Historie

Im Jahre 652 wurde natürliches Schilddrüsenextrakt in China erstmals dokumentiert.

In Deutschland verabreichte der Physiologe Moritz Schiff ab 1856 Schilddrüsenextrakt vom Schaf an Menschen mit durchschlagendem Erfolg. Seit 1892 wurde tierisches Schilddrüsenextrakt auch von anderen Ärzten erfolgreich zur Behandlung einer Hypothyreose eingesetzt. Es wurde in den 1970er Jahren nach und nach von synthetischen Hormonen ersetzt, ohne jedoch komplett verdrängt zu werden. Vor allem in den USA wird es seit 150 Jahren eingesetzt und erfreut sich wachsender Beliebtheit auch bei bekannten Patienten wie z.B. Hillary Clinton.

Studien

Studien belegen die außerordentlich gute Verträglichkeit von NDT und die positiven Auswirkungen auf das Körpergewicht, wie z.B. die Vergleichsstudie von Armour vs. T4 von der University of Miami/USA oder die Vergleichsstudie vom National Military Medical Center in Maryland/USA.

Wo erhält man NDT?

Verschreibungspflichtiges, natürliches Schilddrüsenextrakt wird entweder von Compounding Pharmacies vor Ort hergestellt und kann über diese bezogen werden oder kann über internationale Apotheken bestellt werden. Für beide benötigt man ein ganz normales, in der EU gültiges Rezept.

Apothekenrezepturen von Compounding Pharmacies

Thyreogland von der Klösterl Apotheke München:

- Dosierungen: Angebotene Defekture-Stärken (entspricht dem natürlichen Gehalt an Levothyroxin in μg): 5/ 10/ 15/ 20/ 25/ 30/ 40/ 50/ 60/ 70/ 75/ 80/ 100
- Packungsgrößen: 50 oder 100 Stk. in Kapseln

- Füllstoffe: Reisstärke (oder auf Wunsch Zellulose)
- Rezeptinformationen für die Kostenübernahme durch die Krankenkasse (Beispiel für 50 µg und 100 Stück): Thyreogland 50 µg, Extr. gland. thyreoideae sicc. mit 50 µg T4 , Reisstärke (Füllstoff) q. s.; m. f. caps. Nr. 100

Thyroid von der Receptura Apotheke Frankfurt:

- Dosierungen: ¼ Grain, ½ Grain, 1 Grain, 2 Grain, 3 Grain, 4 Grain
- Packungsgrößen: 60 und 100 Stk. in Ölkapseln
- Füllstoffe: Olivenöl
- Rezeptinformationen für die Kostenübernahme durch die Krankenkasse (Beispiel für 1 Grain und 100 Stück): Thyroid U.S.P., natürliches Schilddrüsenextrakt 64 mg (1 Grain), (Liothyronin 9 µg, Levothyroxin 38 µg), Olivenöl, 100 Cellulosekapseln

Thyroid von der Manufaktur Apotheke am Schlosspark Bonn:

- Dosierungen: ⅛ Grain, ¼ Grain, ½ Grain, ¾ Grain, 1 Grain, 1¼ Grain, 1½ Grain, 1¾ Grain, 2 Grain, 3 Grain, 4 Grain
- Packungsgrößen: 50, 100, 200 Kapseln
- Füllstoff: Cellulose

Thyroid von der Weltapotheke Wien:

- Dosierungen: Kapseln sind in ⅛ Grain, ¼ Grain, ½ Grain, ¾ Grain, 1 Grain, 1½ Grain, 2 Grain und 2½ Grain erhältlich
- Lozenges sind in 1, 2 und 4 Grain erhältlich
- Packungsgrößen: 50, 100 und 200 Stk. in Kapseln oder Lozenges
- Füllstoffe: Kakaobutter

Thyreoidum von De NatuurApotheek / NL

- Dosierungen: 15 mg (ca. ¼ Grain), 30 mg (ca. ½ Grain), 60 mg (ca. 1 Grain), 120 mg (ca. 2 Grain)
- Packungsgrößen: 100 Stk. in Tabletten oder Kapseln
- Füllstoffe: Der Füllstoff für die Kapseln ist nur pflanzliche Zellulose. Die Füllstoffe für die Tablette sind pflanzliche Zellulose, pflanzliche Magnesiumstearat, Kartoffelmehl und pflanzliche Siliciumdioxide

Verschreibungspflichtige Standardprodukte

Thyroid von Erfa Canada 2012 Inc.:

- Dosierungen: 30mg (ca. ½ Grain), 60mg (ca. 1 Grain), 125mg (ca. 2 Grain)
- Packungsgrößen: 100 oder 500 Stk. in Tabletten
- Füllstoffe: Desiccated thyroid derived from porcine thyroid glands containing lactose. Nonmedicinal ingredients: cornstarch, magnesium stearate, sugar and talc. Gluten-, paraben-, sulfite- and tartrazine-free

WP Thyroid von RLC Labs, USA: **hat derzeit Lieferprobleme**

- Dosierungen: 16,25mg (¼ Grain), 32,5mg (½ Grain), 48,75mg (¾ Grain), 65mg (1 Grain), 81,25mg (1¼ Grain), 97,5mg (1½ Grain), 113mg (1¾ Grain), 130mg (2 Grain), 146,25 (2 ¼ Grain), 162,5mg (2½ Grain), 195mg (3 Grain)
- Packungsgrößen: 30, 60, 90, 100, 1.000 Stk. in Tabletten
- Füllstoffe: Inulin, Medium Chain Triglycerides, Lactose Monohydrate

Nature-Throid von RLC Labs, USA:

- Dosierungen: 16,25mg (¼ Grain), 32,5mg (½ Grain), 48,75mg (¾ Grain), 65mg (1 Grain), 81,25mg (1¼ Grain), 97,5mg (1½ Grain), 113mg (1¾ Grain), 130mg (2 Grain), 146,25 (2¼ Grain), 162,5mg (2½ Grain), 195mg (3 Grain), 260mg (4 Grain), 325mg (5 Grain)
- Packungsgrößen: 30, 60, 90, 100, 1.000 Stk. in Tabletten
- Füllstoffe: Colloidal Silicon Dioxide, Dicalcium Phosphate, Lactose Monohydrate, Magnesium Stearate, Microcrystalline Cellulose, Croscarmellose Sodium, Stearic Acid, Opadry II 85F19316 Clear

NP Thyroid von Acella Pharmaceuticals, USA:

- Dosierungen: 30mg (ca. ½ Grain), 60mg (ca. 1 Grain), 90mg (ca. 1½ Grain)
- Packungsgrößen: 100 Stk.
- Füllstoffe: Calcium stearate, dextrose (agglomerated) and mineral oil

Armour Thyroid von Allergan:

- Dosierungen: 15mg (ca. ¼ Grain), 30 mg (ca. ½ Grain), 60 mg (ca. 1

Grain), 90 mg (ca. 1½ Grain), 120 mg (ca. 2 Grain), 180 mg (ca. 3 Grain), 240 mg (ca. 4 Grain), 300 mg (ca. 5 Grain)

- Packungsgrößen: 100 Stk.
- Füllstoffe: Calcium stearate, dextrose, microcrystalline cellulose, sodium starch glycolate and opadry white.

Verschreibungsfreie Standardprodukte

Thyroid Natural Glandular von Allergy Research Group:

- Dosierung: 40mg
- Packungsgröße: 100 Kapseln
- Inhaltsstoffe: Schilddrüse-Gewebe (von Rindern, die unter strikter Kontrolle ohne Pestizide, Hormone und Antibiotika auf offenem Weideland in Neuseeland und Australien gehalten werden), Hydroxypropylmethylcellulose, mikrokristalline Cellulose, L-Leucin.

Bovine Thyroid von NutriMeds:

- Dosierungen: 65mg, 130mg
- Packungsgrößen: 90, 120 Kapseln
- Inhaltsstoffe: Schilddrüse-Gewebe (von Rindern, die unter strikter Kontrolle ohne Pestizide, Hormone und Antibiotika auf offenem Weideland in Neuseeland gehalten werden), Gelatine, L-Leucin, Siliciumdioxid, L-Lysin.

Metavive Porcine Thyroid von Procepts Nutrition:

- Dosierungen: 15mg, 30mg
- Packungsgrößen: 90, 180 Kapseln
- Inhaltsstoffe: Schilddrüse-Gewebe (von artgerecht gehaltenen Schweinen aus England, aufgezogen ohne wachstumsfördernde Hormone oder Antibiotika), Bio-Reismehl.

Metavive Bovine Thyroid von Procepts Nutrition:

- Dosierungen: 32,5mg, 65mg
- Packungsgrößen: 90, 180 Kapseln
- Inhaltsstoffe: Schilddrüse-Gewebe (von grasgefütterten Rinder aus Europa, aufgezogen ohne den Einsatz von wachstumsfördernden

Hormonen oder Antibiotika), Bio-Reismehl.

Welche Co-Faktoren sind zu beachten?

Für die Umstellung auf NDT sind einige Dinge erforderlich:

- **Eisen:** Ein einigermaßen guter Eisenspiegel, gemessen am Eisen- und Ferritinwert.
- **Nebennieren:** Gut funktionierende oder gut eingestellte Nebennieren. Bei Verdacht auf Nebennierenschwäche kann ein Speicheltest im Tagesprofil Klarheit verschaffen.
- **Vitamin D:** Vitamin D moduliert in seiner aktiven Form (1,25-dihydroxyvitamin D(3)) das Immunsystem. Zahlreiche epidemiologische Studien zeigen den Zusammenhang zwischen niedrigem Vitamin-D-Level und Autoimmunerkrankungen.
- **Jod:** Jodmangel liegt sehr oft bei Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion vor. Es ist zwar nicht zwingend für die Einführung von NDT erforderlich, kann die Eigenproduktion der Schilddrüse aber wieder in Gang bringen. Wichtig dabei ist es jedoch, erst die SD-Antikörper zu senken. Weitere Infos gibt es hier.

Umstellung

Mit gut eingestellten Nebennieren und ausreichend hohem Eisenwert kann es los gehen.

NDT enthält einen relativ hohen T3-Gehalt, mit dem sich die Meisten sehr gut fühlen. Dieser führt jedoch zu einem supprimierten TSH-Wert von unter 0,1. Im Gegensatz zur T4-Monotherapie mit Levothyroxin kann man die Schilddrüsenproduktion daher mit NDT nicht ergänzen, sondern ersetzt sie weitestgehend. Dies ist insbesondere zu Anfang der Therapie der Fall, wenn sich Schilddrüse und Nebennieren langsam aus einem potentiellen T3-Mangelzustand erholen.

Insofern landen die meisten Erwachsenen bei einer Zieldosis von 3 oder 3,5 Grain, unabhängig von ihrer vorherigen Levothyroxindosis oder der Größe ihrer Schilddrüse.

Für die Umstellung haben sich laut Patientenberichten zwei Methoden bewährt:

- T4/Levothyroxin sukzessive durch NDT ersetzen
- T4/Levothyroxin komplett absetzen und NDT langsam einschleichen.

NDT sollte aufgrund des hohen T3-Gehalts immer eingeschlichen werden. Kleine Steigerungsdosen von $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Grain alle paar Tage haben sich dabei bewährt. Man ersetzt in der Regel 25 mcg Levothyroxin durch $\frac{1}{4}$ Grain NDT. Die Steigerung kann über die Basaltemperatur und die klinische Symptomatik kontrolliert werden. Anfängliches Herzrasen oder Kurzatmigkeit sollten 2-3 Tage nach einer jeweiligen Steigerung verschwunden sein, dann kann bei Bedarf weiter gesteigert werden.

Hierfür ist es sinnvoll, eine kleinere Dosierung von $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Grain zum Steigern zur Verfügung zu haben und eine größere Dosierung von 1 Grain oder mehr für größere Einnahmedosen. Der Patient gewinnt bei der Einstellung oft ein gutes Gefühl für seinen Körper und dessen Symptome.

Nach 2 Wochen lässt die Wirkung von vorher genommenem Levothyroxin deutlich nach und der Patient gerät dann häufig in eine starke Unterfunktion. Hier ist es wichtig zeitnah nachzuregulieren.

Die Einnahme passt sich eher der menschlichen Hormonproduktion an. NDT nimmt man aufgrund des hohen T3-Anteils i. d. R. mehrmals täglich, meistens morgens nach dem Aufstehen und mittags. Bei Schlafproblemen kann eine zusätzliche Einnahme am Abend oder zur Nacht hilfreich sein. Bei Nebennierenschwäche kann man die Cortisolproduktion nachts ca. 4 Stunden vor der üblichen Aufwachzeit mit einer zusätzlichen Dosis unterstützen.

Laut Patientenberichten kann NDT unabhängig vom Essen genommen werden, viele nehmen es auch zum Essen. In Tablettenform kann man es zerkauen, lutschen oder schlucken.

Zu Kaffee, Eisen, Antibiotika, Calcium und Östrogenen sollte ein deutlicher Abstand von ca. einer Stunde eingehalten werden

Etwa 4 Wochen nach Erreichen der Zieldosis sollten neue Laborwerte bestimmt werden. Aufgrund des T3-Anteils sollten man 12 Stunden vor der Blutentnahme keine SD-Hormone einnehmen. Da der TSH-Wert im Tagesablauf schwankt,

sollten Schilddrüsenwerte morgens bestimmt werden.

Anfangsprobleme

Ich höre in meiner Gesundheitsberatung sehr oft, dass sich jemand direkt nach der Umstellung hervorragend fühlt und nach 2 Wochen in eine starke Unterfunktion rutscht. In diesem Fall ist es sehr wichtig, gut nachzuregulieren.

Nicht selten hat die T4-Monotherapie bei bestehender Konversionsstörung zu einem hohen rT3 geführt. In diesem Fall kann es ab einer Dosis von ca. 1 Grain zu Pooling kommen. Dabei kann das T3 nicht an den Rezeptor andocken, da dieser durch rT3 blockiert wird. Das T3 verbleibt im Blut und kann die Zelle nicht erreichen. Der Patient hat Symptome der Überfunktion und Unterfunktion. Man erkennt Pooling an einem fT3, der unter NDT prozentual um mehr als 30% über dem fT4 liegt. Gegen Pooling hat sich zum Abbau von rT3 die T3-only-Methode bewährt.

Ansonsten ist es gut, die Co-Faktoren zu berücksichtigen. Das Auffüllen von Eisen über die Ernährung, über Nahrungsergänzungsmittel oder auch Eiseninfusionen (z.B. beim Eisenzentrum) kann die Aufnahme von NDT sehr unterstützen. Für die Behandlung einer Nebennierenschwäche habe ich in diesem Artikel einige Tipps aufgelistet: <https://natuerliche-therapie.de/hashimoto-7-schritte/>.

Ziel

Die meisten Patienten fühlen sich mit einem fT4 um 50% am Besten, manchmal auch schon mit 40 - 45%. Der fT3 liegt dann aufgrund des hohen T3-Gehalts des NDT bei bis zu 80%, der TSH ist supprimiert und liegt oft bei unter 0,1. Diese Werte sind für die Meisten perfekt. Eine T4-Wertebeschönigung durch zusätzliches Levothyroxin ist nicht notwendig und würde zu einer vermehrten Umwandlung in rT3 führen.

Das Ziel einer Hormonsubstitution sollte immer auch die Remission des Organs sein. NDT kann dabei helfen, die Schilddrüse und indirekt auch die Nebennieren in einen Zustand zu versetzen, in dem sie sich von vorausgegangenen Mangelsituationen erholen können. Wichtig bei Hashimoto Thyreoiditis ist das Senken der Antikörper. Dies kann man oft schon durch die totale Glutenabstinenz

sowie die Einnahme von Selen erreichen. Bewährt hat sich die Autoimmun-Paleo-Diät. Durch diese Maßnahmen kann der Autoimmunprozess nicht selten gestoppt werden. Die Therapie mit NDT ist eine gute Grundlage, um die eigentlichen Ursachen zu ermitteln und zu beheben. Diese liegen oft in Nährstoffmängeln (Jod!) und versteckten Viruserkrankungen wie reaktiviertem Epstein Barr Virus oder Rotaviren.

Auch wenn die Umstellung manchmal nicht einfach ist, sie lohnt sich. Es gibt fast keine Unverträglichkeiten und bei den meisten Patienten verläuft eine Hashimoto oder Schilddrüsenunterfunktion durch eine gute Einstellung mit NDT weitestgehend symptomfrei. Meine Schilddrüse ist komplett in Remission gegangen und sogar nachgewachsen. Heute brauche ich nur noch 10% der Dosis, die ich früher genommen habe. Wer bei seinem Weg Unterstützung haben möchte, kann mich gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung kontaktieren.



Dieser Artikel ist auch als PDF-Download abrufbar und darf gerne weiter gegeben werden.

Buchempfehlungen & Quellen

Hashimoto im Griff - Endlich beschwerdefrei mit der richtigen Behandlung von Isabella Wentz

Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln: Wenn Sie sich trotz normaler Blutwerte schlecht fühlen. Die 22 Muster der Schilddrüsenunterfunktion von Datis Kharrazian

Für Die Schilddrüse - gegen Den Starrsinn. Stop the Thyroid Madness! von Janie A. Bowthorpe

Vitamin D: modulator of the immune system, Baeke F., Takiishi T., Korf H., Gysemans C., Mathieu C., pubmed 2010

Iron Deficiency Anemia Reduces Thyroid Peroxidase Activity in Rats, Sonja Y. Hess, Michael B. Zimmermann, Myrtha Arnold, Wolfgang Langhans, and Richard F. Hurrell, Laboratory for Human Nutrition, Zürich, 2002

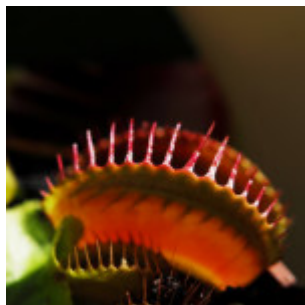
Hintergrund

Ich selbst bin auch von Hashimoto betroffen, habe 5 Jahre lang NDT genommen und biete eine telefonische Gesundheitsberatung für begleitende Maßnahmen an. Wir erleben es immer wieder, dass Ärzte offen für einen Versuch mit NDT sind, ihre Patienten jedoch um mehr Informationen bitten. Dieser Text soll ein wenig dazu beitragen.

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: Garoch @ Pixabay

Hashimoto Thyreoiditis - 7 ganzheitliche Schritte aus der Autoimmunfalle



Die Hashimoto Thyreoiditis ist eine Autoimmunkrankheit, bei der das Immunsystem fehlgeleitet wird und körpereigenes Gewebe angreift. Oft dauert es Jahre, bis sie überhaupt diagnostiziert wird. Zunächst setzt sich die Schilddrüse gegen den Autoimmunprozess zur Wehr, wodurch man am Anfang der Krankheit manchmal in eine Überfunktion gerät, abnimmt, nervös ist und Herzrasen bekommt. Jedoch bekämpfen körpereigene Antikörper das Schilddrüsengewebe, wodurch ihr Volumen mit der Zeit immer stärker abnimmt und man in die Unterfunktion gerät. Man nimmt zu, wird träge, friert ständig, bekommt mitunter Haarausfall, Depressionen oder sogar Angstzustände.

L-Thyroxin - Wunderpille für alle Probleme?

Die traditionelle Schulmedizin sieht dem Verfall der Schilddrüse so lange zu, bis die Schilddrüse angegriffen ist, danach behandelt sie i.d.R. symptomatisch mit dem synthetischen Schilddrüsenhormon L-Thyroxin. Dieses beinhaltet das inaktive Hormon Tetrajodthyronin (T4), was vom Körper in das aktive Hormon Trijodthyronin (T3) umgewandelt werden muss.

Der Patient wird mit einem L-Thyroxin-Präparat und der Aussage nach Hause geschickt, damit wären alle Probleme behoben. Zunächst geht es ihm mit diesem Medikament i.d.R. auch deutlich besser, vor allem dann, wenn er vorher wegen nicht erkannter Hypothyreose jahrelang in der Unterfunktion war. Aber viele fühlen sich doch nie mehr so wie vor der Erkrankung und die Symptome der Unterfunktion nehmen im Laufe der Zeit wieder zu. Bei einigen kommen leichte, mittlere oder auch unerträgliche Nebenwirkungen von L-Thyroxin hinzu. Oft beginnt nun eine unerfreuliche Suche nach den Ursachen. Denn der Großteil der Ärzte beharrt auf dem Standpunkt, dass weiter bestehende Probleme der Unterfunktion unter Substitution mit L-Thyroxin nicht von der Schilddrüse kämen. Maßgeblich sind dabei pathologische Laborwerte. Symptome wie Gewichtszunahme, Mattigkeit, Frieren, Haarausfall und Depression werden ohne Hormongabe eindeutig der Unterfunktion zugeschrieben. Nimmt ein Patient jedoch L-Thyroxin und sehen die Laborwerte auf den ersten Blick „normal“ aus,

werden die Symptome trotz diagnostizierter Hashimoto-Erkrankung anderen Ursachen zugeschrieben. Die Beschwerden werden allenfalls symptomatisch behandelt, die Ursache wird nicht selten psychosomatisch gesucht.

Dabei werden jedoch weder die Ursachen, noch die Nebenbaustellen berücksichtigt, die für vielfältige Begleitsymptome wie Blutarmut, Haarausfall, Bluthochdruck, Konzentrationsschwäche, Muskelkrämpfe und -steifigkeit, Struma, Fehlgeburten uvm. verantwortlich sein können.

Sieben heilende Schritte, die Dir die Schulmedizin nicht verrät

1. Die Wurzel des Problems anpacken: Erreger & Parasiten eliminieren

Der Darm ist Sitz des Immunsystems und Hashimoto ist eine Autoimmunerkrankung. Also starten wir dort, wo alles begann: bei den Ursachen der Autoimmunkrankheit.

Durch Medikamente wie z.B. Antibiotika, durch falsche Ernährung, Stress oder Erreger wie Darmparasiten, Pilze, Viren und Bakterien kann die Besiedelung der Darmschleimhaut mit Bakterien in ein Ungleichgewicht geraten. So können notwendige Aufgaben nicht richtig erledigt werden, Eindringlinge verbreiten sich ungehindert und führen zu Entzündungen. Experten behaupten, 95% der Menschen hätten **Würmer**, wobei bei weitem nicht alle als Freund kommen. Auch z.B. der **Epstein Barr Virus** und die chronische **Borreliose** können nach Meinung von Experten viele chronische Erkrankungen und auch die Hashimoto auslösen. Viele Menschen können wunderbar damit leben, aber ist das System einmal geschwächt, müssen auch diese Baustellen bearbeitet werden. Die Schulmedizin tut sich allerdings schwer damit, diese Parasiten und Erreger zu diagnostizieren. Viele Tests sind falsch negativ, andere können es gar nicht erst darstellen.

2. Das fehlgeleitete Immunsystem beruhigen: Magen und Darm sanieren

Durch diese oben genannten Entzündungen wird die Darmschleimhaut durchlässig, ein **Leaky Gut** entsteht. Nicht nur Nährstoffe, sondern auch Toxine, Stoffwechselprodukte und Bakterien können dann über die geschädigte Darmschleimhaut direkt in den Organismus wandern und dort Beschwerden verschiedenster Art hervorrufen. In der Folge kommt es oft zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Ist die Darmwand durchlässig können Schilddrüsentabletten und Nährstoffe nicht richtig verwertet werden.

Eine Darmsanierung kann aber nur funktionieren, wenn man die krank machenden Lebensmittel weg lässt.

Auch **fehlende Magensäure** ist ein weitverbreitetes Phänomen bei Hashimoto-Erkrankten und kann zu Nährstoffmängeln führen. Man erkennt einen Magensäuremangel an der Rotfärbung des Urins nach dem Genuss von Roter Beete.

3. Die Autoimmunreaktion stoppen: Ernährung umstellen

Als Reaktion auf die geschwächte Darmschleimhaut entstehen oft **Nahrungsmittelunverträglichkeiten**, die unerkannt das System zusätzlich schwächen. Nicht vertragenes Soja, Gluten oder Milchprodukte zum Beispiel führen nicht nur zu weiteren Entzündungen im Darm (Blähungen und Durchfall) und mitunter auch im Gehirn (Brain Fog), sondern können darüber hinaus auch den Autoimmunprozess weiter anheizen und verantwortlich für hohe Schilddrüsenantikörper sein.

Als außergewöhnlich verträglich haben sich dabei die Ernährungsform der **Paläo-Diät**, bzw. ihre Abwandlung, das Autoimmunprotokoll (AIP) erwiesen. Bei der Paläo-Diät geht man davon aus, dass sich das menschliche Verdauungssystem seit der Altsteinzeit nicht signifikant verändert hat. Der Mensch sammelte damals Gemüse, Obst, Kräuter, Pilze, Nüsse, Esskastanien und Honig. Außerdem jagte er gelegentlich Fleisch oder Fisch und sammelte Meeresfrüchte und evtl. auch mal

ein Ei. Getreide baute er nicht an und milchgebende Haustiere kannte er auch nicht. Alle Zucker, Getreide- und Kuhmilchprodukte, industriell verarbeiteten Nahrungsmittel, Konservierungsmittel, Farbstoffe, Süßstoffe, Geschmacksverstärker, künstliche Zusätze, Softdrinks und Alkohol sind demnach vom Ernährungsplan zu streichen. Wichtig ist, dass die Lebensmittel möglichst naturbelassen sind, keine Pestizide und keine Antibiotika enthalten. Es geht bei Paleo aber nicht um eine Fleischschlacht. Gemüse sollten hier am stärksten vertreten sein, gefolgt von Obst, Fisch und Fleisch, damit der Körper nicht übersäuert.

Das **Autoimmunprotokoll (AIP)** schränkt die erlaubten Lebensmittel noch einmal auf die ein, die von Menschen mit einer beliebigen Autoimmunerkrankung vertragen werden. Zeitweise verboten sind dann zusätzlich vor allem Pseudogetreide, Nachtschattengewächse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Pilze.

Eine wundervolle Erfindung für Gemüse- und Salatmuffel sind grüne Smoothies, die uns mit einer hohen Ausbeute pflanzlicher Nährstoffe versorgen. Nutze diese Möglichkeit, denn ganz nebenbei kannst Du dadurch auch wunderbar entgiften.

Damit die Gifte den Körper auch verlassen können, gewöhne Dir an, täglich eine größere Menge Quellwasser ohne Kohlensäure zu trinken. Und damit Du Dich damit nicht weiter vergiftest, achten darauf, dass es frei von Fluoriden ist.

Eine entsprechende, auf das System abgestimmte Diät, erhöht die Lebensqualität in der Regel so nachhaltig, dass man nach einiger Zeit gerne auf die verbotenen Lebensmittel verzichtet.

Die Folgen beheben:

4. Nährstoffmängel beseitigen

Durch Parasiten, einen kranken Darm und fehlende Magensäure gelangen die Nährstoffe nicht dorthin, wo sie benötigt werden und es kommt zu Mängeln. Dies wiederum hat negative Einflüsse auf die Umwandlung und Nutzung der Schilddrüsenhormone und verschlimmert oft die Unterfunktion.

Sind Magen und Darm saniert, kann ein **Auffüllen der** nachweislich verminderten **Vitaminspeicher** zu deutlich mehr Wohlbefinden führen. Die Spurenelemente Eisen, Jod und Selen sind hier an erster Stelle zu nennen, aber auch die Werte für Vitamin D, Vitamin B12, Vitamin B6, Vitamin A, Zink, Mangan und Magnesium sollten regelmäßig kontrolliert und ggf. aufgefüllt werden. Der Hausarzt oder Endokrinologe kann die entsprechenden Laboruntersuchungen in die Weg leiten:

Eisen ist das am meisten benötigte Spurenelement im Körper. Es transportiert Sauerstoff im Blut und ist bei der Schilddrüsenhormonsynthese wichtig für das eisenabhängige Enzym Thyreoperoxidase (TPO) . Durch Magen- oder Darmerkrankungen kann die Aufnahme von Eisen vermindert sein. Experten raten bei erkennbaren Symptomen einen Ferritin von über 100 anzustreben, Frauen mit Menstruation sogar über 130. Mehr dazu hier.

Selen ist ein Bestandteil lebenswichtiger Enzyme im menschlichen Organismus. Dazu gehören die Glutathion-Peroxidase und die Superoxiddismutase, die beide zum antioxidativen Schutz der Zellen beitragen. Selen ist außerdem Co-Faktor des Enzyms 5'-Deiodase, dessen wesentliche Funktion die Konversion von T4 zu T3 ist. Ein Selenmangel kann zu einer Konversionsstörung und zu einer Schädigung der Schilddrüsenzellen führen. Der Selenwert sollte im Vollblut bei 93 - 157 mcg/l liegen.

Jod ist leider in den vergangenen 65 Jahren in Verruf geraten. Dabei ist Jod ein essentieller Bestandteil der Schilddrüsenhormone **Trijod**thyronin (T3) und **Tetrajod**thyronin (Thyroxin, T4), zur deren Produktion der Körper Jod benötigt. Täglich wird Jod in mcg-Mengen für die Schilddrüse und in mg-Mengen für die Brustdrüsen und andere Gewebe benötigt! In Abwesenheit von Jod können Brom, Chloride und Flouride an den Rezeptoren andocken. Nimmt man dann Jod zu sich, löst Jod diese Gifte und es kann zu heftigen Entgiftungsreaktionen kommen. Gerade diese starken Entgiftungsreaktionen werden oft versehentlich mit einer Jodunverträglichkeit verwechselt! Dabei sind sie in Wirklichkeit ein Zeichen für einen jahrelang bestehenden Jodmangel. Daran kann auch die Jodierung des Salzes nichts ändern, denn immer noch haben sehr viele Menschen aufgrund ausgelaugter Böden einen massiven Jodmangel. Seit 2007 gibt es ausgehend von den USA in der Wissenschaft ein Umdenken bezüglich Jod. Wird es bei Hashimoto-Patienten mit Selen kombiniert, schadet es der Schilddrüse nicht sondern kann auch hier seine heilenden und regulierenden Kräfte

entfalten. In den deutschen Arztpraxen hält dieses Thema jedoch nur zögerlich Einzug. Es gibt aber auch in Deutschland mittlerweile einige Jodtherapeuten, die einem beim Auffüllen und Ausleiten der Gifte helfen. Jod wird am Besten durch einen Jod-Belastungstest im 24-Stunden-Urin bestimmt. Mehr dazu hier.

Vitamin D blockiert Entzündungsbotenstoffe, kann das Krebsrisiko senken, die Knochen stärken und vor Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse schützen. Es sollte nach Ansicht von Experten bei allen entzündlichen und autoimmunen Erkrankungen genommen werden. Vitamin D und **Vitamin A** benötigen sich an ihren Rezeptoren gegenseitig. Vitamin D fördert die Calciumaufnahme im Darm. Ohne **Vitamin K** kann Calcium nicht an den Knochen binden. Der 25-OH-Vitamin-D3-Spiegel sollte bei 80 - 150 nmol/l liegen!

Magnesium ist wichtig für die Energieproduktion, Muskeln und Nerven sowie die Reinigung von Umweltgiften. Liegt ein Magnesiummangel vor, kann es zu Muskelkrämpfen und -zucken, Herzrhythmusstörungen, hohem Ruhepuls, Herzrasen, Schweißausbrüchen und Bluthochdruck kommen. Der Magnesiumwert sollte im Vollblut (31 - 38 mg/l) oder Heparinblut (intrazellulär: 1,75 - 2,2 mmol/l) betragen.

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion kann es aufgrund von zu wenig Magensäure zu einem **Vitamin-B12**- und Folsäuremangel und infolgedessen zu einer Anämie kommen. Ein Vitamin B12-Mangel führt zu Stoffwechseldefiziten, Nervenschäden und psychischen Symptomen. Eine Vitamin-B12-Substitution sollte nach Ansicht von Experten durch **Folsäure** und **Biotin** ergänzt oder in einem Vitamin B-Komplex kombiniert werden, denn B-Vitamine benötigen sich gegenseitig.

Viele Menschen mit Hashimoto leider außerdem und oft unerkant an der Stoffwechselstörung **HPU**, die zu einem Mangel an **Vitamin B6**, **Zink** und manchmal auch **Mangan** führt, der nicht im Blut erkennbar ist. Bei nachgewiesener HPU im Urintest müssen diese Nährstoffe ein Leben lang substituiert werden.

Der Schlafbeere (indisch **Ashwagandha**) wird nachgesagt, sie könne Energie geben und Erschöpfung nehmen, Nerven und Hormone ausgleichen, Herz und Schlaf unterstützen sowie aphrodisierend, blutreinigend und verjüngend wirken. Sie soll auch die T4-Produktion der Schilddrüsen unterstützen. Aber Vorsicht bei bestehender Autoimmunreaktion, sie regt das Immunsystem an.

Koreanischer Ginseng kann dabei helfen, Stoffwechsel- und Organfunktionen auszugleichen, gesunde T3- und T4-Level zu unterstützen und reverses-T3 zu reduzieren, was in zu großen Mengen die T3-Rezeptoren blockieren kann.

Guggul (indische Myrrhe) kann reinigend und verjüngend wirken. Es soll die weißen Blutkörperchen vermehren, desinfizierend auf Körperausscheidungen wirken, Lungen, Haut und Schleimhäute reinigen und wird vor allem bei chronischen Beschwerden eingesetzt. Ihn wird nachgesagt die Menstruation zu regulieren, Fettgewebe, Toxine sowie Geschwulstbildungen zu reduzieren und die Geweberegeneration zu katalysieren, vor allem die des Nervengewebes. Es wird gegen Rheuma und Übergewicht eingesetzt, soll eine senkende Wirkung auf erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte haben und die Konversion der Schilddrüsenhormone T4 in T3 unterstützen.

Es gibt mittlerweile auch ein paar sehr gute, hochdosierte Multivitaminpräparate mit natürlichen Rohstoffen, die einem die Arbeit der Vitaminzusammenstellung erleichtern.

Nährstoffmängel sollten durch einen Arzt im Rahmen eines Nährstoffprofils im Blut oder Urin festgestellt werden. Zur Einnahme von Ashagandha, Ginseng und Guggul kann ein TCM-Therapeut weiter helfen.

5. Hormonelle Einstellung der Schilddrüse optimieren

Viele Patienten vertrauen bei der Auswahl und Interpretation ihrer Laborwerte auf ihren Arzt. Dabei werden oft nur die einzelnen Werte für sich betrachtet. Aber vor allem das Verhältnis der Laborwerte zueinander spricht manchmal Bände, wird jedoch viel zu oft nicht berücksichtigt.

In dieser Situation kann man den Betroffenen nur raten, das Heft selbst in die Hand zu nehmen. Jeder Patient hat ein Recht auf seine **Laborwerte**. Mach Dich mit der Interpretation dieser Werte vertraut, wichtig sind vor allem die folgenden:

- **Schilddrüsenstimulierendes Hormon (TSH):** Referenzbereich mit Hormonsubstitution (seit 2005): 0,5 - 2,0 mU/l
- **Freies Thyroxin (fT4):** Referenzbereich: 0,9 - 1,8 ng/dl (Nanogramm pro Deziliter)

- **Freies Trijodthyronin (fT3):** Referenzbereich: 3,0 - 4,5 pg/ml (Pikogramm pro Milliliter),
- **Schilddrüsenantikörper:**
 - **TPO-Antikörper** (TPO-AK, MAK) Referenzbereich: <35 lu/ml
 - **Thyreoglobulin-Antikörper** (Tg-AK, TAK) Referenzbereich: <100 U/ml
 - **TSH-Rezeptor-Antikörper** (TSH-AK, TRAK) Referenzbereich: <1

Dann rechne die freien Werte mit einem Prozentrechner in relative Werte um, sie sollten bei 50% liegen. Dies allein bietet schon viel Raum für Interpretationen. Denn viele Patienten stellen nun überrascht fest, dass sie jahrelang in einer **Unterfunktion** waren, die durch Steigerung der Hormone in Abstimmung mit dem Arzt leicht zu beheben wäre.

Auch eine mögliche **Umwandlungsschwäche** kann so aufgedeckt werden. Dabei kann das in L-Thyroxin enthaltene Hormon T4 nicht ausreichend in das aktive Hormon T3 umgewandelt werden. Eine Umwandlungsschwäche erkennt man daran, dass der fT3 dem fT4 um 5% oder mehr hinterher hinkt. Hier hilft es, zusätzliches T3 z.B. in Form von Thybon in die Hormonsubstitution mit aufzunehmen oder ganz auf natürliche Hormone umzusteigen, die alle Hormone beinhalten, die der Körper benötigt.

Auch sehr hohe **Schilddrüsenantikörper** sind ein Hinweis für Handlungsbedarf, dem man mit der richtigen Ernährung entgegen wirken kann (vor allem Gluten und Soja zu 100% weg lassen!). Experten wie Prof. Heufelder raten zudem dazu, Selen gegen hohe Schilddrüsenantikörper zu nehmen. Es gibt drei verschiedene Antikörperarten, wobei die Krankenkasse immer nur den Test von zweien bezahlt. Sorge dafür, dass bei der nächsten Blutuntersuchung auch mal die anderen Antikörper bestimmt werden.

Allerdings gibt es auch immer wieder **Unverträglichkeiten** der synthetischen Hormone. Die Liste der Nebenwirkungen ist lang und es gibt Patienten, die mit so schlimmen Magenbeschwerden, Übelkeit oder Panikattacken auf L-Thyroxin reagieren, dass sie es bisweilen vorziehen, keine Hormone zu sich zu nehmen und die bekannten Risiken der Unterfunktion notgedrungen in Kauf nehmen. Dafür gibt es Gott sei Dank Alternativen in Form von natürlichem Schilddrüsenextrakt (NDT), die in der Regel sehr gut vertragen werden. Die Kapseln beinhalten ein Pulver mit gefriergetrocknetem Schilddrüsenextrakt vom Schwein oder Rind.

Es gibt eine Reihe von Standardprodukten mit **natürlichem Schilddrüsenextrakt**, die heute von einer wachsenden Anzahl von Hashimoto-Patienten bezogen werden. Zu den bekanntesten Standardprodukten gehören Armour, Thyroid Erfa, Acella oder WP-Thyroid. Daneben gibt es eine Reihe von Apotheken, die Rezepturen mit „Thyreoidea sicca“ – gefriergetrocknetem Schilddrüsenextrakt vom Schwein, gemäß Verordnung individuell mischen“. Natürliche Schilddrüsenhormone enthalten nicht nur das inaktive Hormon T4, sondern auch T1, T2, T3 und Calcitonin. Die einzelnen Produkte unterscheiden sich in ihren Füllstoffen. Beides, die Standardprodukte aus Übersee sowie die Rezepturen der Apotheken können auf Privatrezept über Apotheken bezogen werden.

Wenn Dir das alles zu kompliziert ist, um es in Eigenregie zu machen, dann melde Dich gerne für eine Online-Gesundheitsberatung. Wenn der Arzt sich darauf einläßt und die Werte kontrolliert helfe ich gerne bei der Einstellung und wenn gewünscht auch bei all den anderen hier genannten Baustellen.

6. Entgiften

Eine ausreichende Versorgung der Körperzellen mit Schilddrüsenhormonen kann nur dann funktionieren, wenn genug aktives Hormon T3 von den T3-Rezeptoren aufgenommen wird. Jedoch können diese Rezeptoren aus verschiedenen Gründen blockiert sein, z.B. wenn der Körper zu lange zu viel Stress ausgesetzt ist und so u.a. die Selenaufnahme gestört ist oder Nährstoffmängel an Eisen und Vitamin B12 vorliegen. Dann kann die Umwandlung von T4 in T3 eingeschränkt sein. Denn der Körper versucht nun, das überschüssige T4 zu entfernen, indem er es in reverses T3 (rT3) umwandelt. Reverses T3 wird an den T3-Rezeptoren abgelegt und steht in Verdacht, mit T3 um dieselben Rezeptoren zu konkurrieren. Das lebensnotwendige T3 wird dann daran gehindert, in die Zellen einzudringen. Auch Borrelien und Umweltgifte können die T3-Rezeptoren blockieren.

Wichtig ist daher eine stetige Entgiftung, die man sehr schön in die Ernährung einbauen kann. Wasserlösliche Gifte kann man mit Jod entgiften und fettlösliche Gifte mit einer Saftentgiftung nach Anthony William.

Vielen Menschen mit Autoimmunerkrankungen leiden auch an einer HPU, die u.a. eine Entgiftungsschwäche mit sich führt. Insofern ist eine sanfte Entgiftung in

Eigenregie eine gute und preiswerte Möglichkeit, seinen Körper zu reinigen ohne ihn zu überfordern.

7. Streß abbauen und Nebennieren stärken

Wird bei bestehender Umwandlungsschwäche zu lange an der T4-Monotherapie mit L-Thyroxin festgehalten, so kann dies eine **Nebennierenschwäche** nach sich ziehen. Dies geht mit anhaltender Erschöpfung einher und wird oft als **Burn-out** fehldiagnostiziert. Die Nebennierenschwäche kann mit einem Streßprofil im Speichel aufgedeckt werden. Die Schulmedizin kennt und behandelt jedoch nur die Nebennierenerschöpfung, die am Ende dieses Prozesses steht und irreversibel ist.

Dabei kann man die Nebennieren sehr gut mit natürlichen Mitteln unterstützen. Wichtig ist zunächst die Erkenntnis, dass man so nicht weiter machen kann. Die hohe Cortisol- und Adrenalinausschüttung war entwicklungsgeschichtlich für die Flucht ausgelegt und nicht als Dauerzustand. Ewiger Frust im Job, Ärger mit dem Partner oder Freizeitstress machen krank und wenn man dem begegnen möchte, muss man sich einer **Lebensumstellung** stellen. Dazu gehören ausreichend Schlaf, das Vermeiden von pushenden Getränken wie Kaffee, Cola, Tee sowie Giften wie Alkohol und Zigaretten, viel Bewegung an der frischen Luft und leichtes, körperliches Training wie z.B. Yoga oder Pilates.

Rechtzeitig reagieren

Wenn Du an einer chronischen Autoimmunkrankheit wie Hashimoto leidest, warte nicht erst, bis es Dir damit richtig schlecht geht. Sprich mit Deinem Arzt auf Augenhöhe. Es ist Dein Körper und Du bildest Dir Deine Symptome nicht ein.

Die **traditionelle Schulmedizin** geht meist **pathologisch** vor, das heißt sie behandelt erst, wenn die Krankheit ausgebrochen und das Organ geschädigt ist. Sei schlauer und schau über den Tellerrand. Schraub an allen verfügbaren Schrauben, mit denen Du Deinen Körper stärken kannst.

Sieh die obigen Schritte als Projekt an. Druck Dir die Liste aus, hefte sie an die

Pinnwand und nimm alle 2-3 Monate den nächsten Schritt in Angriff. Parasiten-Killing, Darmsanierung und Ernährungsumstellung kannst Du parallel machen. Danach sollten erst die Nährstoffe aufgefüllt werden und dann kannst Du Dich an die Einstellung der Hormonachse und die Entgiftung machen. Bitte mach dies in Abstimmung mit Deinem Therapeuten.

Es ist kein Zufall, dass so viele Menschen, die an einer chronischen Erkrankung leiden, zu ähnlichen Erkenntnissen gelangen. Es sind unsere degenerierte Lebensweise, die Umweltgifte und die fehlende Möglichkeit, sich über die Ernährung die notwendigen Nährstoffe zu verschaffen, die uns so stark schwächen, dass Erreger ein leichtes Spiel mit uns haben. Dementsprechend reicht es auch nicht, nur die daraus folgende Krankheit zu bekämpfen. Autoimmunerkrankungen kommen ohnehin selten allein. Man muss ihnen den Nährboden nehmen und den Körper soweit stärken, dass seine Selbstheilungskräfte wieder funktionieren. Das funktioniert nur ganzheitlich und es ist Dein Job, dafür zu sorgen, dass dies auch geschieht.

Coaching

Wenn Du dabei individuell unterstützt werden möchtest, kannst Du bei mir eine Online-Gesundheitsberatung buchen. Wir schauen uns dann bei Bedarf Deine Laborwerte an, ich erkläre Dir alles und wir entwickeln eine Strategie für Dich, wie Du wieder gesund wirst.

Buchtipps

Heile Deine Schilddrüse von Anthony William

Für die Schilddrüse - gegen den Starrsinn. Stop the Thyroid Madness! von Janie A. Bowthorpe

Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln von Datis Kharrazian

Why isn't my brain working von Datis Kharrazian

Hashimoto im Griff von Isabella Wentz

Jod: Das Standardwerk zum vergessenen Heilmittel - aktualisiert und mit 50 jodreichen Rezepten von Kyra und Sascha Kauffmann

Die Jodkrise - Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel Ihr Leben retten kann von Lynne Farrow

Die Hormonrevolution von Michael E.Platt

Grundlos erschöpft von James L.Wilson

Was die Seele essen will von Julia Ross

Mitochondrientherapie - die Alternative von Dr. sc med. Bodo Kuklinski und Dr. Anja Schemionek

Gesund statt chronisch krank von Dr. med. Joachim Mutter

Links

2012 ETA Guidelines: The Use of L-T4 + L-T3 in the Treatment of Hypothyroidism, Wiersinga, Wilmar M.; Duntas, Leonidas; Fadeyev, Valentin; Nygaard Birte; Vanderpump, Mark P.J., in European Thyroid Journal, Juni 2012

Komplementäre Heilmethoden - Ganzheitliche Therapie bei Störungen der Schilddrüsenfunktion, Schlett, Siegfried und Gerz, Wolfgang

Studie: Conversion to Armour Thyroid from Levothyroxine Improved Patient Satisfaction in the Treatment of Hypothyroidism, Pepper, Gary M. and Casanova-Romero, Paul Y., in Journal of Endocrinology, Diabetes & Obesity, 2014

Der Einfluss von Eisenmangel auf die Schilddrüsenfunktion, Gernot Johannes Lorenz, S. 12

PDF herunter laden: Artikel: Hashimoto Thyreoiditis alternativ behandeln - in 7 Schritten aus der Autoimmunfalle_Kristine Nickie

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten

Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: H.D.Volz @ pixelio.de

Functional Medicine Runde: Hashimoto Thyreoiditis



Am 10.06.2020 um 17.00 Uhr mit Eike Haas und Kristine Fredriksson

Die funktionelle Medizin ist das, was mich antreibt und den Menschen einen ganzheitlichen Blick auf ihre Gesundheit, das Zusammenspiel der Organe und das Gleichgewicht ihrer Hormone liefert.

Im Bereich der Schilddrüsenerkrankungen gehören dazu u.a. der Blick auf die Ernährung & Nährstoffversorgung, die Verdauung, die Entgiftung und den Umgang mit körperlichem und mentalem Stress.

Ich freue mich, an einer neuen Functional Medicine Runde teilnehmen zu dürfen, die am 10.06.2020 live ausgestrahlt wird. Wer diese und die noch folgenden spannenden Runden nicht verpassen möchte, registriert sich am Besten direkt auf der Seite: <https://mailchi.mp/05ec605b1b85/functionalmedicinerunde>

Dies ist der Link zur Aufnahme: <https://youtu.be/CWSfTxOSprE>

Wer über die nächsten Sendungen rechtzeitig informiert werden möchte, darf sich **gerne** registrieren: <https://mailchi.mp/05ec605b1b85/functionalmedicinerunde>

Am 15. Juli 2020 um 17 Uhr wird es die nächste Sendung zum Thema Reizdarm geben, diesmal mit Ruth Biallowonsund Dr. Hildegard Schneider Nutz!

Die funktionelle Medizin kommt ursprünglich aus den USA und ist in Europa bisher nur vereinzelt anzufinden. Es gibt jedoch eine europäische Vereinigung der Funktionellen Mediziner, die sich gegenseitig austauscht, auf Kongressen trifft und die funktionelle Medizin auch in den einzelnen europäischen Ländern bekannt machen möchte. Sie wurde von Corinna van der Eerden und Matt Dippl ins Leben gerufen, die nun auch für den deutschsprachigen Raum eine monatlich Show zum Thema Funktionelle Medizin veranstalten. Dabei werden zwei deutschsprachige Gäste für jede Show willkommen geheißen, um eine spezifische gesundheitliche Herausforderung/ein Krankheitsbild zu besprechen:

- Was ist der Ansatz der allgemeinen westlichen Medizin und was unterscheidet den Functional Medicine-Ansatz.
- Warum es so wichtig ist, der Ursache für das Unwohlsein/die Krankheit auf den Grund zu gehen und nicht ausreicht, die Symptome zu behandeln.
- Wo kann ich anfangen, wohin kann ich gehen, wenn ich mich dazu entscheide, etwas für mich zu ändern?

In der ersten Sendung wird es um das Thema Hashimoto Thyreoiditis gehen, die ersten Gäste sind Eike Haas, einer der ersten IFM-zertifizierten Ärzte

Deutschlands und Kristine Fredriksson, Gesundheitsberaterin mit Schwerpunkt Hashimoto.

In den folgenden Sendungen wird es u.a. um diese Themen gehen:

- Reizdarm
- Migräne
- Unfruchtbarkeit
- Hormonelle Störungen
- Burn-out
- Allergien und Asthma
- Breast Implant Illness
- Entgiftung
- und vieles mehr.

Das Ziel dabei ist es, Euch zu inspirieren und die Möglichkeit zu geben, Eure Gesundheit wieder in die eigene Hand zu nehmen. Mit zu entscheiden, was ihr für Euch richtig und sinnvoll haltet! Damit ihr täglich die Weichen für Eure beste Gesundheit stellen könnt!

Der Autoimmunkongress geht in eine neue Runde!



Du leidest an einer Autoimmunerkrankung? Viele wissen es nicht, aber eine Autoimmunerkrankung kommt selten allein und dazu zählen neben Hashimoto auch Neurodermitis, Multiple Sklerose, Diabetes Typ 1, Sklerodermie, Lichen Sclerosus, Schuppenflechte, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa uvm.

Es war mir eine große Ehre, Rednerin auf dem kostenlosen Online-Autoimmunkongress zu sein und mit anderen Experten über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse in Bezug auf Autoimmunerkrankungen und deren Behandlung aufzuklären. Der erfolgreiche Kongress wurde 2017 erstmalig ausgestrahlt und wird nun mit alten und neuen Inhalten wiederholt. Mit einer Registrierung unter www.autoimmunkongress.de erhält man vom 29.11. bis zum 09.12.2019 kostenfreien Zugriff auf alle Interviews.

30 Experten vermitteln dort in spannenden Interviews, wie es zu Autoimmunerkrankungen kommt und was man tun kann, falls man betroffen ist. Oft werden mit Medikamenten nur Symptome bekämpft, aber die eigentlichen Ursachen der Symptome bleiben unbehandelt. Das soll sich ändern und dafür sprechen in diesen 8 Tagen zahlreiche Professoren, Ärzte, Heilpraktiker und Gesundheitsberater. Ich freue mich, Teil dieser Bewegung zu sein und Menschen damit aufklären zu können. Mein Vortrag wird am 2. Kongresstag ausgestrahlt und wird dann für 24 Stunden kostenfrei zu sehen sein.

INHALTE

Der Autoimmunkongress gibt wichtige Informationen, um:

- Zu verstehen, welche Rolle der Darm bei der Entstehung von Autoimmunerkrankungen spielt und was man verändern sollte.

- Zu erkennen, wie Umweltgifte den Körper dazu bringen gegen sich selbst zu arbeiten.
- Zu verstehen, welchen starken Einfluss die tägliche Ernährung auf die Entstehung von Autoimmunerkrankungen hat und wie man durch das Einhalten eines Ernährungsprotokolls Erfolge erzielen kannst.
- Über die neuesten Forschungsergebnisse in Bezug auf Autoimmunerkrankungen Bescheid zu wissen.
- Strategien zu entwickeln, um das Risiko für die Entstehung von Autoimmunerkrankungen zu reduzieren und bereits bestehende Autoimmunerkrankungen in Remission zu bringen.

ZIELGRUPPE

Der Kongress richtet sich an:

- Menschen, die selber von Autoimmunerkrankungen betroffen sind oder jemandem in der Familie helfen wollen
- Menschen, in deren Familien Autoimmunerkrankungen gehäuft auftreten und die dem Ausbruch bei sich und ihren Kindern präventiv vorbeugen wollen.
- Menschen in Gesundheitsberufen, die ihre Patienten mit Autoimmunerkrankungen besser behandeln können möchten.

ABLAUF DES ONLINE-KONGRESSES

Der Online Autoimmunkongress 2019 findet vom 29.11. bis 09.12.2019 statt. Täglich werden im virtuellen Konferenzraum 4-5 Interviews mit Experten auf ihrem Gebiet gezeigt. Man braucht sich nur rechtzeitig zu registrieren, um kostenlosen Zugang zum Konferenzraum zu erhalten und erhält dann vor Beginn des Kongresses die wichtigsten Infos & den Programmplan. Den kompletten Autoimmunkongress wird man auch in einem Paket erwerben können, falls man es nicht schafft, alles innerhalb der 8 Tage anzuschauen oder es für später sichern möchte.

**Sei dabei und melde dich beim Veranstalter kostenfrei an unter:
www.autoimmunkongress.de**

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Ich bin nicht Veranstalter dieses Kongresses. Ich wurde für diesen Kongress vom Veranstalter interviewt und bewerbe ihn im Rahmen einer Affiliate-Partnerschaft.

Bildrechte: Benedens, Goldau, Goldau, Seelhorst GBR

Kräuter zur Unterstützung der Schilddrüsenfunktion



Heilkräuter werden seit tausenden von Jahren von der naturheilkundlichen Medizin eingesetzt, um Körperfunktionen zu normalisieren. Gerade bei Autoimmunkrankheiten, bei denen der Körper in der Regel durch mehrere, schädigende Ereignisse aus dem Gleichgewicht geraten ist, können Heilkräuter erstaunliche Resultate erzielen. Ganzheitliche Ärzte setzen sie auch ergänzend zu einer schulmedizinischen Behandlung ein.

Eine Schilddrüsenunterfunktion hat in der Regel drei Hauptursachen:

- Zu geringe T3- und/oder T4-Produktion.

- Schlechte Konversion des inaktiven Hormons T4 in das aktive Hormon T3.
- Zu hohe Produktion von reversem T3 (rT3) (was aus der schlechten Konversion resultiert).

Gegen diese körperlichen Fehlfunktionen sind ein paar Kräuter gewachsen, die in der östlichen Medizin schon lange bekannt sind, nämlich:

- Ashwagandha: Soll die T3- und T4-Produktion anregen.
- Guggul: Soll die Konversion von T4 in T3 verbessern.
- Koreanischer Ginseng: Soll die Konzentration von reversem T3 (rT3) abbauen.

Ashwagandha

Ashwagandha ist in Deutschland unter dem treffenden Ausdruck **Schlafbeere** bekannt, da es beruhigend wirkt und einen tiefen Schlaf fördert. Allerdings kann es weit mehr als das. Ashwagandha nimmt in der ayurvedischen Pflanzenheilkunde einen ähnlichen Platz ein wie Ginseng in der chinesischen Medizin. Es soll Energie geben und Erschöpfung nehmen, Nerven und Hormone ausgleichen, Herz und Schlaf unterstützen, aphrodisierend, blutreinigend und verjüngend wirken.

Ashwagandha wird gerne bei chronischen Krankheiten eingesetzt. Es ist eine kostbare, nährnde Heilpflanze, besonders für Muskulatur, Knochenmark und Samenproduktion und wird bei allen Formen von Schwäche und Mangelzuständen des Gewebes eingesetzt. Als Adaptogen kann es einen positiven Effekt bei stressinduzierten Krankheiten ausüben und den Körper wieder in sein Gleichgewicht bringen. Es reduziert das Stresshormon Cortisol und kann daher bei beginnender **Nebennierenschwäche**, Depressionen und Angstzuständen helfen.

Ashwagandha ist in der Lage, die Produktion der **Schilddrüsenhormone T3 und T4** signifikant anzuregen und den TSH Level zu normalisieren. Dies wurde durch diverse Studien belegt.^{1'2'3} Die Anwendung sollte kurähnlich erfolgen.

Guggul (indische Myrrhe)

Guggul soll reinigend und verjüngend wirken. Ihm wird nachgesagt, die weißen Blutkörperchen zu vermehren, desinfizierend auf Körperausscheidungen zu wirken, Lungen, Haut und Schleimhäute zu reinigen und wird vor allem bei

chronischen Beschwerden eingesetzt. Laut indischer Kräuterheilkunde reguliert es die Menstruation, reduziert Fettgewebe, Toxine sowie Geschwulstbildungen, wirkt gegen Rheuma und katalysiert die Geweberegeneration, vor allem die des Nervengewebes. Demnach **regt es den Stoffwechsel an**, kann Übergewicht reduzieren und kann eine senkende Wirkung auf erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte haben.

Studien zufolge steigert Guggul die Jodaufnahme in der Schilddrüse und regt die Aktivität des Enzyms 5'Deiodinase an. Dies wiederum unterstützt die **Konversion der Schilddrüsenhormone T4 in T3**, so dass der Körper über höhere T3-Level verfügen kann.^{11'12'13}

Koreanischer Ginseng

Dem Ginseng hat man die Ehrenbezeichnung „**Allheilmittel**“ gegeben, denn die nur im Ginseng enthaltenen Wirkstoffe der Ginsenoside sollen als Adaptogene vielfache, ausgleichende Wirkungen auf Körper und Seele haben. Wenn wir in Deutschland von Ginseng sprechen, dann ist damit der echte, koreanische Panax Ginseng C. A. Meyer gemeint, der in Korea Insam genannt wird und über 30 bekannte Ginsenoside, 15 Aminosäuren und zahlreiche Vitamin und Spurenelemente verfügt.

Koreanischer Ginseng kann dabei helfen, Stoffwechsel- und Organfunktionen auszugleichen, gesunde T3- und T4-Level zu unterstützen und **reverses-T3 zu reduzieren**, was in zu großen Mengen die T3-Rezeptoren blockieren kann.²¹ Auch das typische Symptom einer Schilddrüsenunterfunktion – die kalten Hände und Füße gerade bei Frauen – kann der koreanische Ginseng nachweislich signifikant verbessern.²²

Fermentierter, koreanischer Ginseng verfügt über größere Mengen an Ginsenosiden, die vom Körper um ein Vielfaches besser aufgenommen werden können.³¹

Produkte

Ein gutes Produkt, welches diese 3 Heilkräuter und weitere wirksame Substanzen für die Schilddrüse in sich vereint, ist das Triple Action Thyroid von Life Extension.

Ein weiteres sehr schönes Produkt ist der Thyroid Support Complex von pure encapsulations mit Ashwagandha und Guggul sowie weiteren hilfreichen Wirkstoffen für die Schilddrüse und zum Abnehmen (Coleus forskohlii) □

Quellen:

Mit Phytaminen heilen

Ginseng & mehr

Life Extension Magazin

¹ vgl. Panda S, Kar A., Withania somnifera and Bauhinia purpurea in the regulation of circulating thyroid hormone concentrations in female mice, J Ethnopharmacol, November 1999, Seite 233-9.

² vgl. Panda S, Kar A., Changes in thyroid hormone concentrations after administration of ashwagandha root extract to adult male mice, J Pharm Pharmacol, September 1998, Seite 1065-8.

³ vgl. Gannon JM, Forrest PE, Roy Chengappa KN, Subtle changes in thyroid indices during a placebo-controlled study of an extract of Withania somnifera in persons with bipolar disorder, J Ayurveda Integr Med., Oktober-Dezember 2014, Seite 241-5.

vgl. ¹¹ Panda S, Kar A., Guggulu (Commiphora mukul) potentially ameliorates hypothyroidism in female mice, Phytother Res., Januar 2005, Seite 78-80.

Vgl. ¹² Panda S, Kar A., Guggul u (Commiphora mukul) induces triiodothyronine production: possible involvement of lipid peroxidation, Life Sci., 1999, Seite 137-41.

Vgl. ¹³ Tripathi YB, Malhotra OP, Tripathi SN, Thyroid Stimulating Action of Z-Guggulsterone Obtained from Commiphora mukul, Planta Med., Februar 1984, Seite 78-80.

Vgl. ²¹ Dai X, Zhou Y, Yu X., Effect of ginseng injection in treating congestive heart failure and its influence on thyroid hormones, Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He

Za Zhi, April 1999, Seite 209-11.

vgl. ²² Park KS, Park KI, Kim JW, et al., Efficacy and safety of Korean red ginseng for cold hypersensitivity in the hands and feet: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial, J Ethnopharmacol, Dezember 2014, Seite 25-32.

vgl. ³¹ Jin H, Seo JH, Uhm YK, Jung CY, Lee SK, Yim SV, Pharmacokinetic comparison of ginsenoside metabolite IH-901 from fermented and non-fermented ginseng in healthy Korean volunteers, J Ethnopharmacol, Januar 2012, Seite 664-7.

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Diese Informationen basieren auf Studien und Veröffentlichungen, für deren Richtigkeit keine Haftung übernommen wird.

Bildrechte: Peter Pleischl by pixelio

Die Basaltemperatur zur Diagnose

einer Schilddrüsenunterfunktion



Der amerikanische Experte der Schilddrüsentherapie, Broda Barnes, M.D., empfiehlt die äußerst billige und hocheffiziente Untersuchungsmethode der axilläre Basaltemperatur.

Dabei soll man frühmorgens im Bett als allererstes die Temperatur unter der Achsel messen.¹ Idealerweise verwendet man hierfür ein Basalthermometer, mit dem man über den Piepton hinaus messen kann. Man sollte insgesamt mindestens 3 Minuten messen. Dabei lassen sich folgende Rückschlüsse ziehen:

- Liegt die Temperatur zu diesem Zeitpunkt unter $36,4 - 36,8^{\circ} \text{C}$, ist dies ein Anhaltspunkt für eine Unterfunktion
- Bei Frauen mit Menstruation sollte die Temperatur in der 2. Zyklushälfte $37,2 - 37,4^{\circ} \text{C}$ betragen. Steigt die Temperatur nicht (ausreichend) in der 2. Zyklushälfte, ist das ein Hinweis auf einen Progesteronmangel.
- Zu hohe Werte sind übrigens nicht zwingend ein Zeichen der Überfunktion. Erhöhte Temperatur kann zahllose Ursachen haben.
- Schwankt die Durchschnittstemperatur von Tag zu Tag um mehr als $0,1^{\circ} \text{C}$, benötigen die Nebennieren Unterstützung.²

Die Methode konnte er empirisch an Tausenden von Patienten nachweisen, sie wurde seit über 50 Jahren weltweit immer wieder bestätigt und jeder kann sie selbst durchführen.

Wer Unterstützung auf seinem Weg zur Gesundheit sucht, kann mich gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung in Anspruch nehmen.

¹ vgl. Schlett, Siegfried und Gerz, Wolfgang, „Komplementäre Heilmethoden – Ganzheitliche Therapie bei Störungen der Schilddrüsenfunktion“

² vgl. Bowthorpe, Janie A., „Für die Schilddrüse – gegen den Starrsinn. Stop the Thyroid Madness!“, S. 96

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: Simone Hainz / pixelio.de