

Beschwerden und Autoantikörper wieder. In einigen Fällen kann sich jedoch auch nach Jahren eine Hashimoto-Thyreoiditis entwickeln.

Gleich vorweg: Sehr häufig liegt bei Frauen mit Hashimoto ein Ungleichgewicht zwischen Progesteron und Östrogenen (siehe Seite 42) vor, wobei in fast allen Fällen deutlich zu wenig Progesteron gebildet wird. Da alle Hormondrüsen wie Zahnräder miteinander verbunden sind, gilt es, auch immer einen Blick auf weitere Drüsen zu werfen, beispielsweise auf die Nebennieren. Sie sind quasi unsere „Stressorgane“, und nicht selten zeigen sich auch hier Veränderungen von Cortisol und DHEA, den bedeutenden Hormonen der Nebennierenrinde.

Vor allem dann, wenn sich die ersten Pfunde auf den Hüften zeigen, sollte auch die Funktion der Bauchspeicheldrüse überprüft werden. Es muss noch kein manifester Diabetes vorliegen, jedoch sind Vorstufen davon häufiger. Der Nüchtern-Glukosewert beträgt dann zwischen 100 und 125 mg/dl. Zu den Standarduntersuchungen gehört in meiner Praxis deshalb neben der Erfassung der Schilddrüsenwerte auch die Bestimmung von Cortisol, DHEA, HbA1c, Progesteron und Östrogenen.

Vor allem dann, wenn sich die ersten Pfunde auf den Hüften zeigen, sollte auch die Funktion der Bauchspeicheldrüse überprüft werden.

Eingriffe am lymphatischen System

Das lymphatische System übernimmt wichtige Funktionen im Immunsystem. Es umfasst lymphatische Organe wie Lymphknoten, die Milz, das lymphatische Gewebe im Magen-Darm-Trakt (Peyer-Plaques, Blinddarm) und im Rachen (Rachen-, Zungen- und Gaumenmandeln) sowie die Thymusdrüse. Die Zellen des lymphatischen Systems heißen Lymphozyten – und davon gibt es wieder verschiedene Gruppen (siehe ab Seite 15). Sie können über Blut und Lymphbahnen den ganzen Körper durchwandern und Krankheitserreger erkennen und beseitigen. Das lymphatische System besteht also aus einem komplexen Verbund von Zellen, Geweben und auch Regulationsmechanismen. Durch Operationen, die Entfernung von Milz, Blinddarm oder Rachenmandeln werden das gesamte lymphatische System und das Immunsystem geschwächt und ein Auftreten chronischer Erkrankungen und Autoimmunprozessen begünstigt.

Infekte

Eine Vielzahl bakterieller und viraler Infektionen kann der letzte Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt. Nicht nur, weil Infektionen das Immunsystem schwächen, sondern auch deshalb, weil einige Erregerbestandteile bestimmten körpereigenen Strukturen derart ähneln (das Phänomen wird als Mimikry-Modell oder molekulare Mimikry bezeichnet), dass sie infolgedessen vermutlich eine Autoimmunreaktion auslösen können. Das durch Streptokokken ausgelöste rheumatische Fieber mit einer Schädigung der Herzklappen oder des Herzmuskels ist ein Beispiel dafür. Bestandteile der bakteriellen Zellwand von

Streptococcus pyogenes haben Ähnlichkeit mit der Zellwand menschlicher Herzklappen. Das kann in einigen Fällen dazu führen, dass das Immunsystem die Bakterien mit den körpereigenen Herzklappen „verwechselt“ und dann körpereigene Strukturen angreift.

Inwieweit bestimmte Erreger eine Hashimoto-Thyreoiditis auslösen, wird noch diskutiert. Doch sind viele Betroffene auch mit dem Epstein-Barr-Virus infiziert, dem Erreger des Pfeifferschen Drüsenfiebers. Diese Viren befallen gerne die Lymphe, und bei manchen Infizierten will die Erkrankung einfach nicht ausheilen, da die antiviralen Medikamente bei latenten, also ohne ausgeprägte Symptome verlaufenden Formen nicht greifen. Naturheilkundliche Maßnahmen wie das Anheben des Vitamin-D-Spiegels (siehe Seite 91), die Stärkung der Nebennieren (siehe Seite 130) oder auch der Genuss von Knochenbrühe (siehe Seite 127) können bei viralen Erkrankungen sehr hilfreich sein.

Weitere Infekte, die nicht immer gut ausheilen und „still vor sich hin schmurgeln“, sind akute und chronische Infekte im Kiefer- und Zahnbereich sowie den Nebenhöhlen. Zum Verständnis: Alle Toxine, die sich im Kopfbereich befinden, müssen über die Lymphbahnen an der Schilddrüse vorbei; somit wird das Organ schnell überlastet.

Die echte Grippe (Influenzaviren), Kinderkrankheiten wie Mumps (Mumpsvirus), Röteln (Rubella virus), Ringelröteln (Parvoviren), eine durch Zecken ausgelöste Borrelien- oder Babesien- Infektion oder eine durch Kratz- und Bisswunden infizierter Katzen ausgelöste Bartonellen-Infektion kommen auch infrage. Weitere häufige gefundene Erreger bei Hashimoto-Betroffenen sind Helicobacter pylori (kann zu Magen-Schleimhaut-Entzündungen führen), Cocksackie-Viren (führen häufiger zu asymptomatischen Infekten) und Hepatitis-C-Viren (lösen eine chronische Leberentzündung aus). In der Praxis stelle auch ich immer wieder fest, dass Menschen mit Autoimmunerkrankungen häufiger Parasiten im Darm oder eine Überwucherung mit Hefepilzen (Candida- Arten) oder Schimmelpilzen haben als andere.

Impfungen

Noch bis vor wenigen Jahren galten Impfungen vor Krankheiten als Segen der modernen Medizin. Kritiker hingegen warnen vor nicht kalkulierbaren Nebenwirkungen. Insgesamt wird die Impftematik sowohl bei Befürwortern als auch Gegnern sehr emotional geführt und ist von gegenseitigen Vorwürfen geprägt. Die Frage, ob durch Impfungen Autoimmunerkrankungen ausgelöst werden oder sich verschlimmern können, ist jedoch berechtigt, denn schließlich enthalten viele Impfstoffe schädliche Zusatzstoffe oder Wirkverstärker wie Formaldehyd, die Quecksilberverbindung Thiomersal oder Aluminiumverbindungen.

Die Frage nach dem Für und Wider kann nicht pauschal beantwortet werden. Es gibt Studien, die darauf hinweisen, dass Impfungen Autoimmunprozesse auslösen oder verschlimmern können, und andere, die nahelegen, dass

Impfungen Autoimmunreaktionen verhindern oder gar abschwächen. Grundsätzlich gilt es, Nutzen und Risiko einer Impfung gegeneinander abzuwägen. Denn feststeht: Impfstoffe können wie alle Medikamente auch Nebenwirkungen verursachen.

Die Frage nach dem Für und Wider von Impfungen kann nicht pauschal beantwortet werden.

Medikamente

Eine Reihe von Medikamenten greift in den Schilddrüsenstoffwechsel ein und begünstigt oder verschlechtert das Krankheitsgeschehen.

Die Anti-Baby-Pille

Da mir in der Praxis immer wieder der sorglose Umgang mit der Pille zur Empfängnisverhütung begegnet, möchte ich darauf etwas genauer eingehen. Die synthetisch hergestellten Hormone unterdrücken die körpereigene Östrogen- und Progesteronbildung. Grundsätzlich begünstigen Östrogene die Krankheitsentstehung von Hashimoto, Progesteron hingegen wirkt hemmend. Um die Östrogene der Pille im Körper stabil zu halten, wird eine Ethylgruppe zugefügt. Diese wird viel langsamer abgebaut als die körpereigenen Hormone. Gleichzeitig wird die Leber stark mit den synthetischen Hormonen belastet, und oftmals hat diese infolgedessen Schwierigkeiten, die körpereigenen Hormone abzubauen.

Frauen mit Hashimoto sollten über alternative Verhütungsmethoden nachdenken.

Ich rate Frauen, die die Pille oder andere hormonelle Verhütungsmethoden nehmen, diese abzusetzen und auf alternative Verhütungsmethoden zu setzen. Bei einer Erkrankung wie Hashimoto – also einer Dysbalance im hormonellen System – ist die Gabe von Medikamenten, die das natürliche Hormonsystem weiter aus der Balance bringen, nicht sinnvoll.

Es ist auch wichtig zu wissen, dass die Gestagene in der Pille kein natürliches Progesteron sind. Sie sind synthetisch hergestellte Gelbkörperhormone und Bestandteil von Minipillen oder Kombipillen. Ihre Hauptaufgabe: Sie verhindern ein Eindringen von Samenzellen in die Gebärmutter. Sie besetzen nur die gleichen Hormonrezeptoren, was zur Folge hat, dass natürliche Progesterongaben kaum noch wirken.

Ich arbeite in der Praxis sehr gerne mit bioidentischem Progesteron, da dies ein mächtiger natürlicher Entzündungshemmer ist und viele Frauen mit Hashimoto davon profitieren. Nur sind hier die Grenzen der Selbstmedikation erreicht. Ohne Laborbefund greife auch ich nicht in das sensible hormonelle System ein. Denn schon kleinste Mengen im Pikogramm-Bereich – wir sprechen hier von einem Billionstel Gramm – führen zu Verschiebungen in diesem hochsensiblen System.

Es kommt hinzu, dass die Pille das Risiko der Entstehung von Blutgerinnseln und Schlaganfällen erhöht, sie plündert Vitalstoffe, darunter Zink, Folsäure, die Vitamine B6 und B₁₂ wie auch die Aminosäure Tyrosin, die für den Aufbau von Schilddrüsenhormonen gebraucht wird (siehe Seite 100). Sie verändert die normale Darmflora (siehe Seite 31), und wegen der hormonell ausgelösten Pseudoschwangerschaft kommt es zu einer immunologischen Verschiebung von TH1 zu TH2.

Amiodaron wurde ursprünglich zur Behandlung von Angina pectoris eingeführt und wird heute hauptsächlich als Antiarrhythmikum (zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen) verwendet. Durch das Medikament können sowohl eine Schilddrüsenunter- wie auch -überfunktion entstehen.

Antidepressiva begünstigen oftmals eine Schilddrüsenunterfunktion und greifen zudem häufiger in den Serotoninstoffwechsel ein. Jedoch sind gerade Menschen mit Hashimoto häufiger von depressiven Verstimmungen geplagt. Pflanzliche Mittel wie Johanniskraut (siehe Seite 135) können bei leichteren Beschwerden eine Alternative sein.

Antazida, aluminiumhaltige Mittel zur Neutralisierung der Magensäure bei Sodbrennen (Wirkstoff Natriumhydrogencarbonat, Calciumcarbonat, Magnesiumcarbonat), können die Wirkung von L-Thyroxin abschwächen.

Antidiabetika: Die Wirksamkeit von blutzuckersenkenden Medikamenten wie Metformin kann durch die Einnahme des Schilddrüsenhormons L-Thyroxin vermindert werden. Diabetiker sollten bei der Einnahme von T4 regelmäßig den Blutzuckerspiegel messen und gegebenenfalls ihren Diabetologen informieren.

Betablocker (Betarezeptorenblocker) sind Medikamente, die bei Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen verordnet werden. Sie stören die Umwandlung des Schilddrüsenhormons T4 in T3, wodurch erstmals Unterfunktionssymptome auftreten können oder sich eine bereits vorhandene Schilddrüsenunterfunktion verstärken kann.

Kortison (Glucocorticoide) und anhaltender **Stress** (fördert die vermehrte Ausschüttung des körpereigenen Cortisols) können die Wirkung von L-Thyroxin vermindern (siehe auch Seite 61).

Interferone: Sowohl Interferon-Alpha als auch Interferon-Beta sind Bestandteil der Behandlung verschiedener anderer Erkrankungen wie Hepatitis C (Interferon-alpha) oder Multiple Sklerose (Interferon-beta). Dadurch kann eine Hashimoto-Thyreoiditis ausgelöst werden oder sich verschlechtern.

Lithium wird bei der Behandlung von depressiven Störungen eingesetzt. Es hemmt den Transport von Jod innerhalb der Schilddrüse. Das führt letztendlich dazu, dass auch die Freisetzung der Schilddrüsenhormone T4 und T3 beeinträchtigt wird.

Pflanzliche Arzneimittel mit immunstimulierender Wirkung, z. B. Sonnenhut (Echinacea), Taigawurzel (Eleutherococcus senticosus) oder auch Wasserdost (Eupatorium perfoliatum), sind potente Heilpflanzen, die jedoch bei einem Autoimmungeschehen wie Hashimoto das Immunsystem zu stark aktivieren können.

Protonenpumpenhemmer wie Omeprazol oder Pantoprazol gehören zu den häufig verordneten Medikamenten bei Sodbrennen oder Magengeschwüren (siehe auch Antazida). Sie sollten erst drei bis vier Stunden nach der Einnahme von L-Thyroxin eingenommen werden (siehe auch Seite 61).

Statine sind Mittel zur Senkung erhöhter Cholesterinwerte. Einige Präparate können die Aufnahme von L-Thyroxin hemmen. Befragen Sie dazu Ihren

behandelnden Arzt (siehe auch Seite 61).

Nahrungsmittelbestandteile

Natürliche wie auch synthetisch hergestellte Nahrungsbestandteile können individuell verschieden das Krankheitsgeschehen negativ beeinflussen.

Gluten ist ein Speicherprotein im Getreide und wird auch als Klebereiweiß bezeichnet. Es hält den Teig zusammen und verbessert die Backqualität. Schon kleinste Spuren von Gluten führen bei Zöliakie-Betroffenen zu Beschwerden. Hashimoto-Betroffene haben in der Regel eine Glutenunverträglichkeit (siehe Seite 124), das heißt, sie tolerieren nur kleine Mengen an Getreide. Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel und Grünkern, Emmer und Einkorn sollten deshalb gemieden werden. Denn Gluten steht unter Verdacht, eine Autoimmunreaktion gegen das Schilddrüsengewebe auszulösen und auch im weiteren Krankheitsverlauf negative Auswirkungen auf das Ausmaß der Schilddrüsenentzündung zu haben. Zudem ist Gluten oft die Ursache für nicht therapierbare Gewichtszunahmen.

Aspartam (E951), ein Süßungsmittel, das oftmals Softgetränken wie Cola light zugesetzt wird, zerfällt nach der Nahrungsaufnahme wieder in seine Bestandteile (Asparaginsäure, Methanol). Diskutiert werden neurologische Schäden wie auch hormonelle Einflüsse.

Azofarbstoffe (E102, E110, E122, E123, E124, E129, E151, E154, E155, E180) zum Färben von Lebensmitteln lassen Süßwaren wie beispielsweise Gummibärchen farbig leuchten und können sich nachteilig auf die Konzentration auswirken.

Glutamat (E621), ein Geschmacksverstärker, der zu den umstrittenen Zusatzstoffen zählt, ist in fast allen Fertigbrühen und Würzmitteln vorhanden. Er verleiht Fertiggerichten, Tütensuppen, Soßenpulver oder Flips und Chips einen intensiven Geschmack. Unter anderem steht Glutamat im Verdacht, Nervenzellen zu schädigen.

Verdickungsmittel (E410, E412, E413, E414, E415, E417) begünstigen möglicherweise allergieähnliche Symptome und sind damit auch bei einem Autoimmungeschehen nicht förderlich.

Toxine aus Nahrung und Umwelt

Belastungen in unserer Umwelt mit unterschiedlichsten Schadstoffen sind keinem Lebewesen, insbesondere aber Menschen mit einem Autoimmungeschehen nicht zuträglich. Wenngleich wie immer die Dosis das Gift macht, rate ich generell dazu, Giftstoffe soweit als möglich zu meiden. Teilweise ist das schwierig, denn sie sind in der Luft, im Wasser, in der Kleidung, in Baustoffen oder in unserer Nahrung vorhanden.

Acrylamid: Der chemische Stoff entsteht bei hohen Temperaturen von über 175 °C beim Braten, Frittieren oder Backen von stärkeund eiweißhaltigen