Klösterl-Apotheke

Hashimoto-Patienteninformation

Hashimoto-Thyreoiditis

Autoimmune Schilddrüsen-Entzündung

Klösterl-Apotheke • Johannes Zeise-Wallbrecher e.K.
Färbergraben 12 Rgb. • Postfach 10 09 05 • 80083 München
Tel. 089/54 34 32-11 • Fax 089/54 34 32-77 • apotheke@kloesterl.de • www. kloesterl-apotheke.de

Hashimoto-Thyreoiditis

Definition
Bei der Erkrankung Hashimoto-Thyreoiditis (auch chronische lymphozytäre Thyreoiditis genannt) kommt es zu einer anhaltenden Entzündung der Schilddrüse, die in den allermeisten Fällen nach einer bestimmten Zeit in eine Unterfunktion mündet. Hashimoto-Thyreoiditis ist keine seltene Krankheit. Sie wird zwar nur bei 2% der deutschen Bevölkerung diagnostiziert, man schätzt aber, dass 10% von Hashimoto betroffen sind. Das dürfte daran liegen, dass der Krankheitsbeginn schleichend ist und die Anfangsbeschwerden sehr unspezifisch und schwer einzuordnen sind. Aufgrund dessen bleibt die Krankheit oft lange unerkannt. Auch der Krankheitsverlauf kann individuell sehr unterschiedlich sein. Benannt wurde die Krankheit nach dem japanischen Arzt Hakaru Hashimoto (1881–1934), der sie 1912 als Erster beschrieb.

Ursachen
Meist besteht eine genetische Disposition (familiäre Vorbelastung) zu der ein Auslöser hinzukommt.
Als mögliche Auslöser gelten:

- Besondere hormonelle Konstitutionen mit dominierendem Östrogenspiegel z.B. nach Schwangerschaft, in den Wechseljahren
- Übermäßiger psychischer Stress
- Umweltbelastungen, ionisierende Strahlung
- Besondere akute Belastungen des Immunsystems z.B. durch schwere Infektionskrankheiten (Pfeiffersches Drüsenfieber, Grippe, Mumps, allergischer Schub)
- Überreaktivität des Immunsystems z.B. Unverträglichkeiten (Glutensensibilität), Magen-Darm-Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, chronische Entzündungsneigung

Krankheitsverlauf
Bedingt durch verschiedene auslösende Faktoren entzündet sich das Schilddrüsengewebe und das Immunsystem gerät aus dem Gleichgewicht. Körpereigene Strukturen der Schilddrüsenzellen werden als fremd wahrgenommen. Das Immunsystem bildet Antikörper, die sich gegen Schilddrüsenzellen und -enzyme richten. Im Blut können Antikörper nachgewiesen werden. In dieser Phase sind alle Maßnahmen hilfreich, die das autoimmune Geschehen beruhigen.

Wird dieser Zustand nicht gebremst, gewinnt die Hashimoto-Thyreoiditis an Fahrt. Schilddrüsengewebe wird nicht nur zerstört, sondern durch das gestörte Gewebe werden auch mehr Hormone in die Blutbahn ausgeschüt-

tet. In diesem komplexen Ablauf können sich Symptome einer Über- und Unterfunktion abwechseln, was für die Betroffenen sehr unangenehm ist. Typische Symptome einer Überfunktion sind u.a. unregelmäßiger Puls, Reizbarkeit, Unruhe, Schlafstörungen, Schweißausbrüche, Menstruationsstörungen.

Mit fortschreitender Zerstörung des Schilddrüsengewebes - was im Ultraschall zu erkennen ist - kommt das autoimmune Geschehen zum Stillstand. In diesem Stadium der Erkrankung sinkt der Antikörper-Spiegel ab. Die Schilddrüse kann aufgrund der Gewebszerstörung nicht mehr genug Schilddrüsenhormone produzieren und der Betroffene rutscht in die Schilddrüsenunterfunktion. Typische Symptome sind u.a. Kälteempfindlichkeit, niedrige Körpertemperatur, verminderte Leistungsfähigkeit, depressive Verstimmung, Unfähigkeit Gewicht abzunehmen, Verstopfungsneigung.

In der Regel zeigen sich Unterfunktionen im Labor durch hohe TSH- und niedrige T_4- und T_3-Werte.
TSH (=Thyreoidea stimulierendem Hormon, Thyreotropin) ist das Steuerungshormon, mit dem das Gehirn die Ausschüttung der eigentlichen Schilddrüsenhormone T_4 (=Tetraiodthyronin, Thyroxin, Levotyroxin) und T_3 (=Triiodthyronin, Liothyronin) reguliert. Sind bei einer Unterfunktion zu wenig Schilddrüsenhormone vorhanden, wird TSH ausgeschüttet, um die Schilddrüse zur Hormonproduktion anzuregen. Die Hormonspiegel können jedoch, genau wie die Symptome, bei Hashimoto-Thyreoiditis sehr unterschiedlich ausfallen und sind daher schwer zu interpretieren. Vor allem der TSH-Wert kann bei Hashimoto stark schwanken.

Hormongefüge

Der Körper ist eine hormonelle Einheit und alle Hormonsysteme beeinflussen sich wechselseitig, sie greifen wie Zahnräder eines Uhrwerks ineinander. So wirkt sich Hashimoto-Thyreoiditis auch auf die Sexualhormone und die Hormone der Nebenniere aus. Schilddrüsenprobleme können Wechseljahresbeschwerden verstärken. Umgekehrt korrelieren Hormonumstellungen z.B. in und nach einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren auch mit der Entwicklung und dem Verlauf von Hashimoto-Thyreoiditis. Dies könnte erklären, weshalb Frauen, deren Hormonsystem stärkeren Schwankungen unterliegt, häufiger von Hashimoto-Thyreoiditis betroffen sind.
Bei allen therapeutischen Maßnahmen ist es daher sinnvoll, das ganze Hormongefüge im Blick zu behalten.

Therapieansätze

• Eine zentrale Rolle in der Hashimoto-Therapie kommt der Entlastung der Schilddrüse durch eine gezielten Hormonzufuhr von außen zu. Je nach Krankheitsstadium kann durch eine angepasste Gabe von Schilddrüsenhormonen das hormonelle Gleichgewicht hergestellt werden. Im Sinne der Normalisierung des hormonellen Gesamtgefüges kann auch eine Stärkung der Nebenniere (körpereigene Cortisolproduktion) sinnvoll sein, ebenso wie eine ausgeglichene Balance der Sexualhormone.

• Viele Mikronährstoffe haben Einfluss auf die Schilddrüse. Durch Ausgleich von Unterversorgungen und gezielten Einsatz orthomolekularer Substanzen kann positiv auf das Geschehen eingewirkt werden. Im Bedarfsfall sind die Nährstoffe Selen, Eisen und Zink zu optimieren. Vitamin D ist besonders zu beachten wegen seiner hormonregulierenden und antientzündlichen Effekte. Die Einnahme von Jod wird derzeit sehr kontrovers diskutiert. Ganzheitlich orientierte Therapeuten verweisen vermehrt auf die positiven Effekte einer angemessenen Jod-Substitution.

• Daneben stehen ganzheitliche Therapieansätze zur Verfügung, um das Autoimmungeschehen zum Stillstand zu bringen und die entzündete Schilddrüse zu beruhigen.

Eine Verbesserung der Verdauung und das Erkennen und Vermeiden von Lebensmittelunverträglichkeiten können den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Dem Klebereiweiß Gluten, das in vielen Getreidearten enthalten ist, kommt hier eine entscheidende Rolle zu. Eine Glutenempfindlichkeit kann die Dünndarmschleimhaut irritieren und zu einer Vitalstoffverarmung beitragen. Neben Maßnahmen zur Darmsanierung können sich auch ausleitende, entgiftende Therapieverfahren als hilfreich erweisen. Hierzu zählen Zahnsanierungen ebenso wie eine Unterstützung der Leber-Galle-Funktion und eine basische Stoffwechsellage.
Quarkwickel und sanfte Massagen der Schilddrüse beruhigen das Entzündungsgeschehen in der Drüse. Zudem wirken sich alle Maßnahmen zum Stressabbau und zur Stressvermeidung positiv aus.

Fazit

Aufgrund der individuell sehr unterschiedlich ausgeprägten Symptome und Laborwerte, kommt dem persönlichen Befinden des Hashimoto-Erkrankten die zentrale Rolle bei einer erfolgreichen Therapie zu.

Literatur

Dr. Berndt Rieger, Hashimoto Healing: Die ganzheitliche Behandlung der Hashimoto-Thyreoiditis, mvg Vlg. 2015

Klösterl-Apotheke • Johannes Zeise-Wallbrecher e.K.
Färbergraben 12 Rgb. • Postfach 10 09 05 • 80083 München
Tel. 089/54 34 32-11 • Fax 089/54 34 32-77 • apotheke@kloesterl.de • www. kloesterl-apotheke.de