

# Birgit Weber

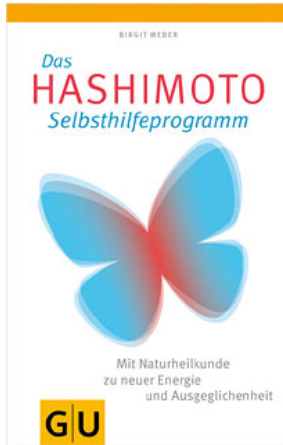
## Das Hashimoto-Selbsthilfeprogramm

### Leseprobe

[Das Hashimoto-Selbsthilfeprogramm](#)

von [Birgit Weber](#)

Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b12775>

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

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>





# THERAPIEN BEI HASHIMOTO ..... 79

## **Schulmedizinische Behandlung ..... 80**

Hormone und Spurenelemente .....	80
Einnahme von Thyroxin (T4) .....	81
Einnahme von Trijodthyronin (T3) .....	82
Die Laborwerte immer im Blick .....	84
Selen und Zink .....	86
Schilddrüsenoperation .....	89
Radiojodtherapie .....	89

## **Gesundheitstipps bei Hashimoto ..... 90**

Eine gesunde Ernährung .....	90
Sportliche Betätigung .....	95
Stress vermeiden oder reduzieren .....	97
Pflege von Haut und Schleimhäuten .....	99

## **Eine positive Einstellung zu Hashimoto ..... 100**

Mit Ausdauer zum Erfolg .....	100
Mit Leidensgenossen austauschen .....	101
Nach vorn blicken .....	102
Psychotherapeutische Unterstützung .....	102
Was steckt hinter meiner Krankheit? .....	103
Die Angst überwinden .....	104
Frieden schließen mit Hashimoto .....	105

<b>Entlastung durch Entgiftung</b> .....	<b>106</b>
Das Immunsystem unterstützen .....	106
Neustart mit einer Entgiftungskur .....	107
Weitere Entgiftungskuren .....	109
Antipilzkur parallel zur Entgiftung .....	110
Den Körper beim Entgiften unterstützen .....	111
Der Aufbau nach der Kur .....	113
<b>Alternative Therapien</b> .....	<b>115</b>
Die Qual der Wahl .....	115
Homöopathische Therapie .....	117
Spagyrische Therapie .....	121
Schüßler-Salze .....	123
Phytotherapie .....	124
Bach-Blütentherapie .....	126
Ätherische Öle .....	128
Akupressur .....	129
Heilsteine .....	129
• Therapietabelle .....	130
<b>ANHANG</b> .....	<b>166</b>
Glossar .....	166
Bücher, die weiterhelfen .....	170
Internetadressen, die weiterhelfen .....	171
Register .....	172
Impressum .....	176

## Diagnose Hashimoto

Dieses Buch richtet sich an alle Menschen, bei denen Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert wurde, aber auch an deren Partner, Familienangehörige, Freunde, eben alle, die es mit dem Betroffenen dieser Erkrankung »aushalten« dürfen.

Nachdem bei mir Hashimoto festgestellt wurde, habe ich alle Schwankungen dieser Krankheit durchlaufen, Erfahrungen gesammelt, mich mit Leidensgenossen ausgetauscht, viel Wissen angehäuft und eine Menge gelernt. 20 Jahre als Arzthelferin haben mich schulmedizinisch geprägt. Diese berufliche Tätigkeit zum einen und sechs Jahre intensive Beschäftigung mit naturheilkundlichen Verfahren zum anderen – durch die Arbeit in einer Heilpraktikerpraxis sowie die Ausbildung zur Heilpraktikerin – ließen mich eine Kombination der beiden medizinischen Richtungen finden, durch die ich fast durchgehend beschwerdefrei bin.

Da ich des Öfteren von Menschen angesprochen werde, die nach Erklärungen forschen, Therapiemöglichkeiten suchen oder einfach das Gefühl brauchen, nicht allein mit ihren Ängsten und Symptomen zu sein, kam mir die Idee, meine Hashimoto-Geschichte aufzuschreiben. Um zu zeigen, wie wichtig für die Therapie auch Erfahrungen und Erlebnisse von der Kindheit bis zum Ausbruch der Erkrankung sind, fängt meine Erzählung bei null an.

Alles, was ich beschreibe und äußere, ist meine eigene Meinung oder Praxiserfahrung, auch die aufgeführten Therapien und Medikationen sind Verfahren, die mir persönlich beziehungsweise anderen Betroffenen geholfen haben. Probieren Sie es einfach mal aus. Gute Besserung wünscht Ihnen

Birgit Weber



# MEINE GESCHICHTE

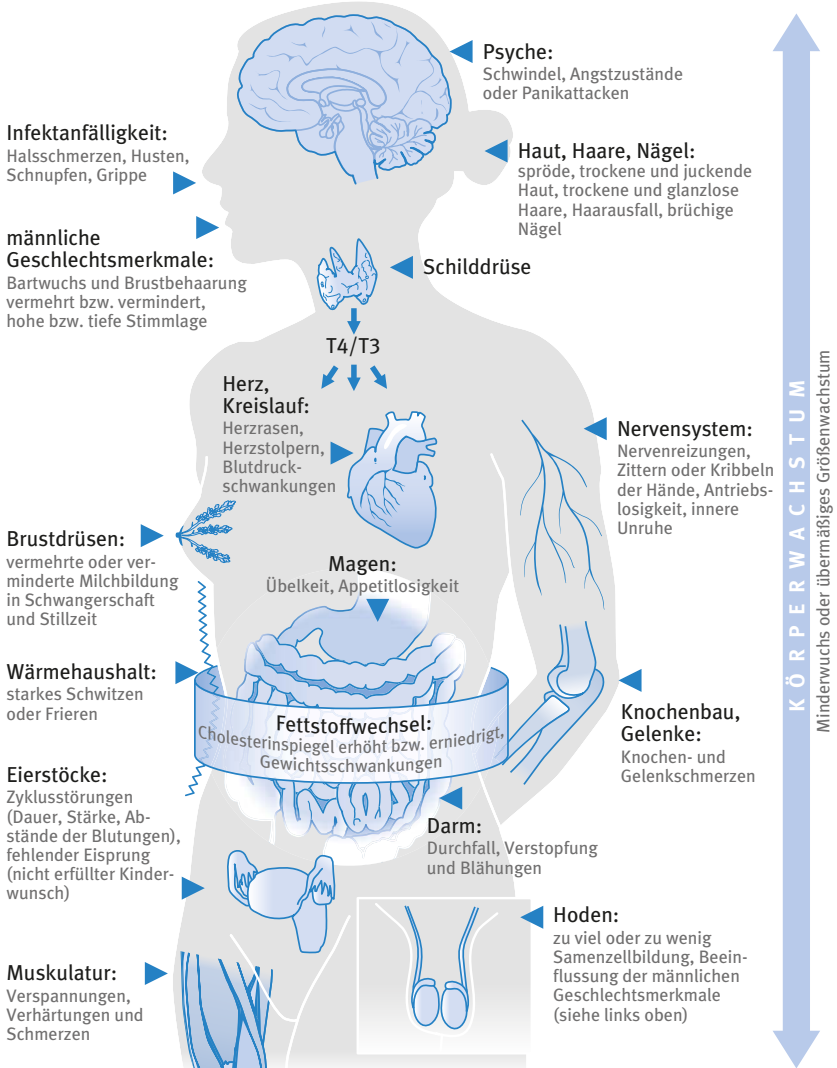
Bis bei mir die Diagnose Hashimoto-Thyreoiditis gestellt wurde, hatte ich bereits sechs lange Jahre Beschwerden. Ich erzähle Ihnen hier meine Geschichte, um Ihnen zu zeigen, dass Sie begleitend zur Schulmedizin viele Möglichkeiten haben, etwas für sich zu tun. Ob es die Naturheilkunde oder einfach nur ein selbstbestimmtes Handeln im Umgang mit der Erkrankung ist: Achten Sie auf Ihren Körper und Ihre Seele.



aus, kann trotzdem eine Regelblutung stattfinden. Weitere Fehlregulationen sind Zyklusstörungen (Zykluslänge, Ausbleiben der Regelblutung oder Zwischenblutungen) sowie Schwierigkeiten beim Wunsch, schwanger zu werden (siehe Seite 64).

- Prolaktin, das Milchbildungshormon, steuert die Bildung und Ausschüttung der Muttermilch. Fehlregulationen führen zu Störungen bei der Muttermilchbildung oder zum Ausbleiben des Eisprungs.
- Testosteron, das männliche Hormon, wird in den Hoden gebildet. Es beeinflusst das Wachstum der äußeren Geschlechtsorgane sowie das geschlechtsspezifische Verhalten (siehe Grafik rechts). Bei Fehlregulationen kommt es beispielsweise zu verminderter Samenzellenbildung oder vermehrter Körperbehaarung.
- ACTH, adrenokortikotropes Hormon, steuert die Hormonproduktion der Nebennierenrinde. Die einzelnen Hormone sind:
  - Androgene: Die männlichen Hormone beeinflussen die sekundären Geschlechtsmerkmale (Stimme, Körperbau und männliche Körperbehaarung). Bei Fehlregulationen kommt es zu sexueller Unlust, Zyklusstörungen, typisch männlicher Körperbehaarung (auch bei Frauen), Gewichtszunahme und Akne.
  - Mineralstoffwechselformone (Aldosteron) halten den Salz-/Wasserhaushalt des Körpers im Gleichgewicht. Bei Störungen kommt es zu erhöhtem beziehungsweise erniedrigtem Blutdruck.
  - Zuckerstoffwechselformone (Cortisol, Cortison) lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen, haben eine antiallergene Wirkung und sind entzündungshemmend.
- STH (somatotropes oder Wachstumshormon) beeinflusst das Körperwachstum. Bei Störungen kommt es zu Minderwuchs oder vermehrtem Größenwachstum.
- MSH (Melanozyten stimulierendes Hormon) beeinflusst die Hautpigmentierung. Störungen führen zu Leber- oder Altersflecken.

## Einfluss der Schilddrüsenhormone T4/T3 auf den Gesamtstoffwechsel



Wird Hashimoto-Thyreoiditis nicht behandelt, schwanken die Schilddrüsenhormone T4 und T3 stark. Dies wirkt sich direkt auf den gesamten Stoffwechsel aus. Indirekt kann es zur Beeinträchtigung der Geschlechtshormone (in den Eierstöcken, Brustdrüsen, Hoden) sowie des Körperwachstums kommen. Durch die Überlastung des Immunsystems ist die Abwehr geschwächt, es kommt zu Infektanfälligkeit.




- Angestrebt wird ein TSH-Wert um 1,0 bis 1,5 mU/L. Bei schilddrüsenoperierten Patienten sollte er unter 1,0 liegen. Ist der TSH-Wert erhöht, können Sie sich in einer Schilddrüsenunterfunktion befinden. Liegt er etwa bei 2,8, also noch innerhalb der Norm, ist es möglich, dass Sie trotzdem unter Symptomen der Unterfunktion leiden. Ist der TSH-Wert niedrig, können Sie sich in einer Überfunktion befinden. Bei einem Wert von 0,5 kann es beispielsweise sein, dass Sie Überfunktionssymptome spüren. Allerdings beweist der TSH-Wert allein im Rückschluss nicht eine Über- oder Unterfunktion, sondern weist lediglich darauf hin. Bei der medikamentösen Einstellung mit T4 (Thyroxin) sollten Sie und Ihr Arzt deshalb darauf achten, dass ein konstanter TSH-Wert erreicht wird.
- Neben der Frage, ob fT4 und fT3 in der Norm liegen, ist es interessant, wie groß der Abstand zwischen den beiden Werten ist. Ist er größer als etwa 50 Prozent des fT4-Werts, besteht der dringende Verdacht, dass nicht genügend fT4 in fT3 umgewandelt wird. Die beiden Werte sollten nahe beieinander liegen. Ist fT4 etwa bei 1,5 und fT3 bei 3,8, kann es sein, dass Sie die Symptome der hormonellen Schwankungen spüren (siehe S. 68). Liegt der fT4-Wert regelmäßig an der Obergrenze der Norm und der fT3-Wert an der Untergrenze, kann über die zusätzliche Einnahme von T3 (zum Beispiel Thybon) nachgedacht werden (siehe S. 82).



### WER UNTERSUCHT DIE SCHILDDRÜSE?

**Für die Untersuchung der Schilddrüse sind Internisten oder Endokrinologen zuständig. Letztere sind Ärzte, die sich auf Hormondrüsen spezialisiert haben.**



 DIE SCHILDDRÜSEN-NORMWERTE

Analyse	Normwert	andere Angabe
T3	0,9 – 1,8 ng/ml	1,4 – 2,8 nmol/L
T4	5,5 – 11,0 ug/dl	77 – 142 nmol/L
ft3	3,5 – 8,0 ng/ml	5,4 – 12,3 pmol/L
ft4	0,8 – 1,8 ng/dl	10 – 23 pmol/L
TSH	0,3 – 3,5 mU/L	–
TPO-AK	< 35 U/ml > 35 U/ml	negativ positiv
Tg-AK	< 100 U/ml 100 – 200 U/ml > 200 U/ml	negativ grenzwertig positiv
TRAK-AK	< 1,8 IU/L > 1,8 IU/L	negativ positiv
Serum/Plasma Selen	50 – 120 µg/L	–

Sind die Blutwerte bekannt, ist es wichtig zu wissen, wie man sie interpretiert. Folgende Laborangaben sind ein Hinweis auf Hashimoto-Thyreoiditis:

- TPO-Antikörper positiv
- ft3 und ft4 niedrig
- TSH wird im Stadium der Unterfunktion erhöht (ab 2,5) und im Stadium der Überfunktion erniedrigt (unter 1) sein.

Ein zusätzlicher Hinweis auf eine Schilddrüsenentzündung ist die Erhöhung der folgenden Werte: Lymphozyten (über 50 %), Blut-senkung (über 10/20 mm), Cholesterin (über 200 mg/dl).



THERAPIEART	MITTEL/ANWENDUNG*
Akupressur	<b>Lage 1:</b> unterhalb der Augenmitte und unterhalb des Backenknochens (Jochbein) <b>Lage 2:</b> unter dem Ohr in der Mulde hinter dem Kieferknochen
Heilsteine	Achat, Covellin, Hemimorphit, Pyrolusit
<b>Angstzustände/Panikattacken</b>	
Homöopathie	- Acidum nitricum, Aconitum napellus (3), Argentum nitricum, Arsenicum album, Calcium carbonicum (2), Glonoinum, Kalium phosphoricum (1) - <b>Komplexmittel:</b> Apis regina comp., Arnica/Aurum, Hyoscyamus/Valeriana (1), Bryophyllum comp., Ignatia comp., Nervoregin Tropfen, Nervoregin H Tabletten, Neurodoron, Passiflora Nerventonikum - <b>Urtinkturen:</b> Hypericum Urtinktur (1), Lavandula Urtinktur, Passiflora incarnata Urtinktur
Spagyrik	Soluna-Kombination: Solunat Nr. 2 (Aquavit), Solunat Nr. 4 (Cerebretik), Solunat Nr. 14 (Polypathik), Solunat Nr. 17 (Sanguisol)
Schüßler-Salze	Calcium phosphoricum, Kalium phosphoricum, Natrium chloratum, Zinkum chloratum
Phytotherapie	Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Johanniskraut, Kalmuswurzel, Passionsblumenkraut, Rauwolfiawurzel
Bach-Blüten	Aspen, Cherry Plum, Mimulus, Rock Rose • Angst vor der Angst: Cherry Plum + Aspen
ätherische Öle	Bergamotte, Eisenkraut, Fichte, Römische Kamille, Lavendel, Melisse, Mandarine, Patchouli, Sandelholz, Weihrauch, Zeder
Akupressur	in der Mitte des Brustbeins (vom unteren Ende des Brustbeins 3 Querfinger nach oben)
Heilsteine	Koralle, Rhodonit, Sonnenstein, Sugilith

\* Für Potenzen/Dosierungen/Anwendungen siehe S. 117–129

THERAPIEART MITTEL/ANWENDUNG\*

Antriebslosigkeit/Apathie/Lustlosigkeit

Homöopathie	- Acidum phosphoricum - <b>Komplexmittel:</b> Aurum D10/Ferrum sidereum D10 (Ampullen), Daucus comp. (1), Glandula suprarenalis dextra cum Cupro Globuli, Hypericum comp.
Spagyrik	- Aurora-Kombination: Archangelica comp., Gold (morgens), Johanniskraut - Soluna-Kombination: Solunat Nr. 2 (Aquavit), Solunat Nr. 4 (Cerebretik), Solunat Nr. 17 (Sanguisol)
Schüßler-Salze	Kalium chloratum, Kalium phosphoricum, Natrium chloratum
Phytotherapie	Baldrianwurzel, Enzianwurzel, Ginsengwurzel, Hopfenzapfen, Johanniskraut, Rosmarinblätter, Weißdornblätter
Bach-Blüten	Clematis, Hornbeam, Mimulus, Mustard
ätherische Öle	Angelika, Cistrose, Eisenkraut, Immortelle, Melisse, Myrrhe, Pfeffer, Patchouli, Rose, Sandelholz, Wacholder, Zeder, Zirbelkiefer
Akupressur	in der Mitte der Stirn (senkrecht über der Nasenwurzel)
Heilsteine	Ametrin, Apatit, Beryll

Apathie siehe Antriebslosigkeit

Arthroseneigung

Homöopathie	- Acidum hydrofluoricum, Calcium fluoratum (2), Harpagophytum (1), Mandragora (3) - <b>Komplexmittel:</b> Cartilago comp. (1), Genucyl L - <b>Urtinktur:</b> Fraxinus excelsior Urtinktur - <b>äußerlich:</b> Harpagophytum-Salbe, Dolocyl-Öl
Spagyrik	Solunat Nr. 3 (Azinat), Solunat Nr. 6 (Dyscrasin)



Birgit Weber

[Das Hashimoto-Selbsthilfeprogramm](#)

Mit Naturheilkunde zu neuer Energie  
und Ausgeglichenheit

176 Seiten, kart.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder  
Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)