



Noll, A./Haslauer, V.

Hashimoto-Ratgeber Traditionelle Chinesische Medizin

Chronische Schilddrüsenerkrankungen mit chinesischer Medizin



zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Inhalt

1.	Befund und Befinden	8
2.	Die Schilddrüse – eine komplexe Steuerung	10
3.	Funktionen der Schilddrüse.....	12
3.1.	Auswirkungen der Hormonproduktion.....	13
3.1.1.	Herz und Kreislauf	13
3.1.2.	Stoffwechsel.....	13
3.1.3.	Haut und Darm.....	13
3.1.4.	„Betriebstemperatur“	14
3.1.5.	Nervensystem	14
3.1.6.	Wasserhaushalt	14
3.2.	Der Regelkreis.....	14
3.2.1.	Im Kopf: Hypothalamus und Hypophyse	16
3.2.2.	Am Hals: Die Schilddrüse und die Nebenschilddrüse	20
3.2.3.	In der Lendengegend: Nieren und Nebennieren	20
4.	Befunde.....	21
4.1.	Beschwerden	21
4.2.	Untersuchungsmethoden.....	24
4.3.	Folgende Werte können bei der Blutuntersuchung bestimmt werden:	25
4.4.	Blutwerte falsch oder richtig?.....	27
5.	Was wirkt auf die Schilddrüse ein?	29
5.1	Hormone – ein Wechselspiel von Sender und Empfänger	29
5.1.1	Warum vor allem Frauen? Über die Rolle der Geschlechtshormone	30
5.1.2	Schwangerschaft	31
5.1.3	Östrogene	31
5.2.	Nervensystem	32
5.3.	Umweltgifte	32
5.4.	Nährstoffe	34
5.4.1.	Antioxidantien	34
5.4.2.	Selen	35
5.4.3.	Zink	36
5.4.4.	Vitamin D	37
5.4.5.	Bestrahlungen	38
5.4.6.	Infektionen	38

6.	Hashimoto und Schilddrüsen-Unterfunktion: Der Umsatz und die Bilanz	40
6.1.	Körperliche Aktivität	41
6.2.	Stoffwechsel steigern.....	42
6.3.	Ernährung	46
6.4.	Energielieferanten.....	47
6.4.1.	Kohlenhydrate	48
6.4.2.	Eiweiß- Aufbaumaterial und Zweit-Brennstoff	50
6.4.3.	Fette – der Langzeit-Brennstoff.....	52
7.	Störungen der Schilddrüsen-Funktion – Das spüren Sie	53
7.1.	Schilddrüsen-Unterfunktion	53
7.2.	Schilddrüsen-Überfunktion	57
7.3.	Morbus Basedow.....	58
7.4.	Knoten in der Schilddrüse: Struma	59
7.5.	Hashimoto-Thyreoiditis: Eine Entzündung und ihre Folgen..	60
8.	Autoimmunprobleme – der Feind sitzt im Inneren!.....	61
8.1.	Wie arbeitet das Immunsystem bei Schilddrüsen-Problemen?	64
8.2.	Entzündung/Immunreaktion regulieren!	65
9.	L-Thyroxin?	66
9.1.	Wirkungen von L-Thyroxin	67
10.	Die TCM-Sicht: Die Energetik bei Hashimoto	69
10.1.	Zusammenspiel der Organe	69
10.1.1.	Leber	70
10.1.2.	Herz	71
10.1.3.	Niere	71
10.1.4.	Milz	72
10.1.5.	Lunge	72
10.2.	Leitbahnen und Regionen.....	74
10.3.	Welches TCM-Muster könnten Sie bei Hashimoto-Thyreoi- ditis haben?	76
11.	Kleine Zungendiagnose	79
12.	Konkret – Was ist zu tun?.....	81
12.1.	Ziele – Worauf kommt es an?.....	82
12.2.	Integrative Medizin.....	83

12.3.	Adaptogene	85
12.4.	Homöopathie-Nosoden (Therapien außerhalb der TCM)...	86
12.5.	Immunmodulation	87
12.5.1.	Spezifische Reiztherapien	88
12.5.2.	Lebensweise: Bewegung für das Immunsystem.....	88
12.6.	Unterstützung aus der TCM	90
12.6.1.	Akupunktur	90
12.6.2.	Kräuter	93
12.6.3.	Methoden zur Immunbehandlung	100
12.6.4.	Checklisten	113
Bildnachweis		124
Index		125

3.2.1. Im Kopf: Hypothalamus und Hypophyse

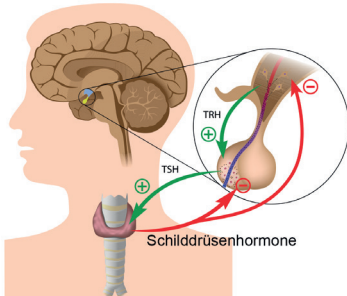
Die zentrale Steuerung des Hormonstoffwechsels findet im Kopf statt. Dort befinden sich zwei Drüsen: Der Hypothalamus steuert die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse).

Der Hypothalamus reguliert die ganz fundamentalen Funktionen unseres Organismus über das vegetative System wie:

- Körpertemperatur
- Blutdruck
- Mineralstoffgehalt von Blut und Körperzellen
- Tag-Nacht-Rhythmus
- Sexualität

Über verschiedene Botenstoffe und mittels Nervenverbindungen wird über das Hormon TRH die Hypophyse bei Bedarf angeregt,

Steuerungshormone in die Blutbahn abzugeben – auch an die Schilddrüse über das TSH. Konkret für die Schilddrüsenfunktion geht das also über diesen Weg:



Hypothalamus → Hormon TRH (Thyreotropin Releasing Hormon) → Hypophyse → Hormon TSH (Thy-

reoidea Stimulierendes Hormon) → Schilddrüse.

Wird dann ein ausreichender Schilddrüsenhormongehalt im Blut registriert, vermindert der Hypothalamus die Ausschüttung von TRH und somit die Aktivität der Hypophyse als eine negative Rückkoppelung.

Hormone des Hypothalamus	Wirkung in der Hypophyse	Endokrine Drüsen/ Wirkungs-ort	Wirkung
TRH (Thyreotropin-Releasinghormon, Thyreoliberin)	Ausschüttung von TSH (Thyroidea stimulierendes Hormon, Thyreotropin)	Schilddrüse	Thyroxin und Triiodthyronin
CRH (Corticotropin-releasing Hormone, Corticoliberin)	Ausschüttung von ACTH (Adrenocorticotropes Hormon, Adrenocorticotropin)	Nebennierenrinde	Aldosteron, Cortisol, Sexualhormone
GnRH (Gonadotropin-Releasing-Hormon. Gonadoliberin)	Ausschüttung von FSH und LH	Gonaden	Effektorische Sexualhormone Mann: Androgene, Inhibin Frau: Progesteron, Östrogen, Inhibin
GHRH (Growth-hormone-Releasinghormon, Somatoliberin)	Ausschüttung von Wachstumshormon (GH)	Leber	Somatostatin Synthese von Somatomedin und Glukose-Bildung

6.4.1. Kohlenhydrate – für die Regulierung der Temperatur über die Muskeln und fürs Gehirn essentiell!



Die konzentrierteste Form von Kohlenhydraten sind der Einfachzucker Glucose und die Speicherform der Glucose, das Glykogen. Sie sind für die sofortige Bereitstellung von Energie von Bedeutung, denn vor allem Gehirn und Muskulatur müssen ununterbrochen mit Kohlenhydraten versorgt werden. Die „Energiepuffer“ sind die Muskeln und die Leber, aber bevor jedoch die Leber zur Freisetzung der Glucose angeregt wird, erfolgt der Verbrauch der Glykogenreserven im Muskel; wieviel dort gespeichert werden kann, ist wiederum abhängig vom Ausdauerzustand. Und umgekehrt: Ausdauersportarten benötigen eine dauerhafte und konstante Versorgung mit Glucose! Kohlenhydrate spielen in der Sportlernahrung eine wichtige Rolle, da sie den Energieträger für die Muskulatur, das Gehirn und die Erythrozyten darstellen.

Eine kurze TCM-Sicht:

Kohlenhydrate sind erhitzend und stärken das Yang. Bei Unruhe, Wärmegefühlen und Hitze-/Entzündungszeichen sind vor allem reine Kohlenhydrate wie Zucker sehr ungünstig!

8.1. Wie arbeitet das Immunsystem bei Schilddrüsen-Problemen?

Bei einer Autoimmunerkrankung schätzen Antikörper körpereigenes Gewebe als fremd ein und beginnen es anzugreifen und zu zerstören!

Hashimoto und Morbus Basedow im Vergleich bezüglich der Fehlsteuerung im Immunsystem und der Symptome:

	Hashimoto Thyreoiditis	Morbus Basedow
Fehlsteuerung im Immunsystem	Bei einer Hashimoto Thyreoiditis greifen Abwehrzellen die Schilddrüsenzellen an und zerstören diese langsam. Dies führt langfristig zu einer Unterfunktion der Schilddrüse. Platzen bei diesen Angriffen Thyroxin-speichernde Zellen, wird der Körper mit dem Schilddrüsenhormon überschwemmt und kann kurzzeitige Überfunktionssymptome erzeugen.	Bei dem Morbus Basedow besetzen Abwehrzellen bestimmte Andockstellen an den Schilddrüsenzellen (= TSH-Rezeptoren), wodurch mehr Schilddrüsenhormone produziert werden. Dadurch entsteht eine Überfunktion der Schilddrüse.
Symptome	Müdigkeit, Abgeschlagenheit, depressive Verstimmung, Kältegefühl, kalte und trockene Haut, gelb-blasser Gesichtsfarbe, Haarausfall, Obstipation, Ödeme, Gewichtszunahme trotz vermindertem Appetit, langsamer Puls und niedriger Blutdruck	Unruhe, Übererregbarkeit, Nervosität, Hitzegefühl, Schwitzen, heiße und feuchte Haut, rötliche Gesichtsfarbe, Haarausfall, vermehrter Stuhlgang bis Durchfall, Gewichtsabnahme trotz verstärktem Appetit, schneller Puls und Bluthochdruck, Exophthalmus (Froschaugen)

8.2. Entzündung/Immunreaktion regulieren!

Zwar handelt es sich bei einer Autoimmunkrankheit nicht um eine Immunschwäche. Sie kann aber durch häufige Infekte und die dadurch im Körper verbleibenden Schäden ausgelöst und verstärkt werden. Daher ist es von großer Wichtigkeit, nicht nur die „Altlasten“ durch entsprechende ausleitende Methoden zu eliminieren, sondern das Auftreten neuer Schädigungen durch eine sanfte Kräftigung des Immunsystems zu vermeiden .

Schwäche des Immunsystems	TCM Diagnose	Tipps	Vermeiden Sie
Infektanfälligkeit: >5 Infekte pro Jahr als Erwachsener >8 Infekte pro Jahr als Kind	Abwehr-Qi-Schwäche (= Wei-Qi-Mangel)	Sanfte Bewegung an der frischen Luft, Wechsel-duschen, Trockenbürsten von der Peripherie Richtung Herz	Auszehrenden Sport, Unterkühlung oder Überhitzen, Überarbeitung
		Hafer, Karotten, Datteln stärken die Lunge und das Wei-Qi	Alkohol im Übermaß, Nikotin, Drogen
		Ausreichend Schlaf	Schlafmangel
		Achten Sie auf Ihren Darm! Hier befinden sich ca. 80% aller Immunzellen! Kauen Sie jeden Bissen ausreichend!	Unregelmäßige Nahrungsaufnahme, übermäßiges Hungern, Schlingen ohne zu kauen, Streit und schwere Themen während dem Essen
		Akupunktur, Akupressur, Heilkräuter und Mineralien, Schröpfen, Eigenbluttherapie	

9. L-Thyroxin?

Bei der Hashimoto-Thyreoiditis kann der zugrundeliegende Defekt des Immunsystems zurzeit nicht behandelt werden. Immunsuppressiva sind weitgehend wirkungslos, auch in der akuten Phase der Hashitoxikose sind Thyreostatika umstritten. Es bleibt aus schulmedizinischer Sicht nur die Normalisierung des Schilddrüsenhormonspiegels, d.h. bei einer Hypothyreose die lebenslange Substitution von L-Thyroxin. Auch lediglich ein erhöhter TSH-Wert bei normalen fT3- und fT4-Werten ist aus schulmedizinischer Sicht ein Grund zur Behandlung, er gilt als Hinweis auf eine bereits bestehende versteckte Unterfunktion. Die Einnahme von Selen (200 µg) kann helfen, die Antikörper-Titer zu senken. Bei einer Umwandlungsstörung T4/T3 wird die Therapie mit L-Thyroxin (T4) mit der Verordnung von Trijodthyronin (T3) ergänzt.

Natürliche Schilddrüsenhormone erfreuen sich als Alternative zu einem T3/T4-Kombipräparat, zum Beispiel in Form von gefriergetrocknetem Schilddrüsenextrakt vom Schwein oder Rind immer größerer Beliebtheit, sind jedoch sehr umstritten und in Dosierung und Wirkung eher ungenau. Dieser natürliche Schilddrüsenextrakt ist der Vorläufer der synthetischen Schilddrüsenhormone. Befürworter berufen sich auf eine sehr gute Verträglichkeit und die guten Erfolge bei Symptomen wie Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder Gewichtszunahme. Gegner sehen eine Gefahr der Überdosierung von T3, die auf lange Sicht zu Herz- und Kreislaufbeschwerden führen kann. Dies liegt am unterschiedlichen Verhältnis von T3 zu T4: Im Menschen liegt es bei 1:10, im Schwein beträgt es 1:4. Das Verhältnis kann jedoch ausgeglichen werden, indem zu den Hormonen vom Schwein ein – dann wieder synthetisches – T4-Monopräparat eingenommen wird. Der verschreibungspflichtige Schilddrüsenextrakt kann von darauf eingerichteten Apotheken in der richtigen Dosierung individuell hergestellt werden.

9.1. Wirkungen von L-Thyroxin

L-Thyroxin gehört zu den fünf weltweit am häufigsten verordneten Medikamenten, dabei führten herabgesetzte obere TSH-Grenzwerte zu einer starken Zunahme der Thyroxin-Verordnungen in vielen Ländern.

Sie sollten zunächst darüber wissen:

- In der Regel geht es um lebenslangen Hormonersatz.
- Die Einnahme sollte nüchtern mindestens 30 Minuten vor dem Frühstück erfolgen, da L-Thyroxin ein tendenziell schlecht resorbierbares Hormon und die Bioverfügbarkeit erheblich unterschiedlich ist.

Bei diesen Indikationen wird L-Thyroxin verordnet:

- Bei Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)
- Behandlung eines Kropfes (Struma)
- Suppression des thyreotropen Regelkreises
- Diagnostisch bei der Suppressionsszintigrafie
- Therapeutisch bei operativ entfernten bösartigen Schilddrüsentumoren
- Als Schlankheitspille (!)
- Wirkungsverstärkung und Phasenprophylaxe zur Behandlung von Depressionen
- Kinderwunsch

Auch wenn L-Thyroxin millionenfach verordnet wird und gelegentlich schon den Ruf eines „Lifestyle-Medikaments“ hat: Es hat starke Wirkungen und auch erhebliche Nebenwirkungen, sowohl bei richtigem, als erst recht bei falschem Gebrauch.

- Bei Überdosierung kann es zur Insulinresistenz und damit zum Auftreten eines Diabetes Typ II kommen. Durch die Stimulierung aller Stoffwechselfunktionen besteht die Gefahr von bedrohlichen Störungen im Herz-Kreislauf-System bis hin zu Todesfällen.

- Es besteht ein erhöhtes Risiko für Osteoporose – bereits eine subklinische Schilddrüsenüberfunktion führt über einen längeren Zeitraum zu einer Knochendichteminderung. Dabei ist es unerheblich ob vom Körper selbst zu viel Hormon produziert oder zu viel in Tablettenform eingenommen wird.
- In der Menopause erhöht sich schon aufgrund des Östrogen-Mangels das Osteoporose-Risiko. In den USA nehmen zudem mehr als 10% der postmenopausalen Frauen Schilddrüsenhormon-Tabletten, davon gelten ca. 20% als übersubstituiert.

Die amerikanische Schilddrüsengesellschaft empfiehlt:

Nur Schilddrüsen-Medikamente bei einem TSH ≥ 10 verordnen, zusätzlich müssen klinische Symptome, positive Autoantikörper, sowie eine Evidenz für arteriosklerotische, kardiovaskuläre Erkrankungen oder Herzinsuffizienz vorliegen, eventuell noch bei Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch.

10. Die TCM-Sicht: Die Energetik bei Hashimoto

10.1. Zusammenspiel der Organe



Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin handelt es sich bei einer Hashimoto-Thyreoiditis um ein sehr individuelles Geschehen, bei dem unterschiedliche Faktoren eine Rolle spielen können. Der TCM-Therapeut kann auf Grundlage von Informationen über Krankheitsentstehung, begleitender Symptome und vor allem der Puls- und Zungendiagnose erkennen, was konkret bei Ihnen die Ursache für diese Störung ist. Fast immer ist auch die „Begleitmusik“ von großer Bedeutung: In der TCM können viele Symptome in Beziehung gebracht werden, die aus westlicher Sicht nichts miteinander zu tun haben.

Unser Körper besteht aus Sicht der TCM aus einem System der Energiegewinnung, den „Kraftwerken“ der inneren Organe und der Energieverteilung über das Leitbahnsystem (Meridiane). Ver-