

Das große Hashimoto Kochbuch

Die besten Rezepte für eine gesunde Schilddrüse.
Entzündungshemmend kochen für mehr
Lebensqualität trotz Hashimoto-Thyreoiditis! Inkl.
Ratgeber und Ernährungsplan

Lust auf mehr?

Dieses Kochbuch ist nur der Anfang! Entdecken Sie viele weitere meiner
Kochbücher auf Pinterest. Dort finden Sie alle meine bisherigen Werke.
Folgen Sie mir, um keine Neuerscheinung zu verpassen!

Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren:

www.bit.ly/LisaAckermann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Hashimoto Thyreoiditis – eine Autoimmunerkrankung	10
Die Schmetterlingsdrüse	10
Hormone – das A und O im Organismus des Menschen	12
Hashimoto – was bedeutet das konkret?	15
Die Stecknadel im Heuhaufen suchen – Ursachen.....	18
Schilddrüsenüber- & Unterfunktion – das Symptombild.....	23
Jetzt kommt Licht ins Dunkle – die Diagnose	27
Hashimoto ganzheitlich behandeln.....	28
Die Bedeutung der Darmgesundheit für die Schilddrüse	28
Die Hashimoto-Ernährung	37
Doch was braucht die Schilddrüse eigentlich?.....	41
Hinweis zu den Rezepten	48
Abkürzungen	49
Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:.....	49
„Guten Morgen“-Frühstücksideen	50
1. Bananen-Energy-Bowl.....	50
2. Veganes Frucht-Kokos-Porridge	51
3. Fruchtiger Beeren-Kokos-Salat	51
4. Klassische Chia-Overnight-Oats	52
5. Brombeer-Hafer-Müsli	52
6. Herbstliches Crumble	53
7. Sommerliche Melonen-Schinken-Kreation	54
8. Vitamin-Porridge	55
9. Herzhaftes Kräuter-Süßkartoffeltoast	56
10. Frühstücks-Hack-Bällchen mit mediterranem Dip	57
11. American Breakfast	58
12. Pfirsich-Vanille-Porridge.....	59

13. Zimt-Quinoa-Porridge mit Fruchttopping	60
14. Raffiniertes Quinoa-Kakao-Granola.....	61
15. Frühstück-Mandel-Brei mit Vanille.....	62
16. Green-Power-Bowl	63
17. Walnuss-Bananen-Brot	64
18. Power-Pancakes mit Schokoladen-Topping	65
19. Griechisches Schafskäse-Omelette.....	66
20. Orientalisches Quinoa-Porridge	67
Immun-Booster & Detox-Helden – Smoothies & Säfte.....	68
21. „Immunsystem-Booster“ – Ingwer-Orangen-Shot.....	68
22. Good-Morning-Juice.....	69
23. Gewürz-Saft zum Entgiften	69
24. Kokos-Bananen-Saft	70
25. Entgiftender grüner Saft.....	70
26. Wärmender Zimt-Ingwer-Saft	71
27. Wake-up-Saft	71
28. Detox-Saft	72
29. Karibischer Ananas-Smoothie	72
30. Orientalischer Kohl-Dattel-Smoothie	73
31. Brombeer-Vanille-Shake	73
32. Kurkuma-Mango-Saft	74
33. Darmfreundlicher Mango-Radicchio-Saft.....	74
34. Kirsch-Kakao-Smoothie	75
35. Winterlicher Apfel-Smoothie.....	75
36. Birnen-Spinat-Saft mit antioxidativer Power	76
37. Erfrischender Mango-Rucola-Saft.....	76
38. Muntermacher-Saft	77
39. Möhren-Spinat-Smoothie	77
40. Energy-Smoothie mit Kurkuma & Grünkohl.....	78
Salate zum Sattwerden & Genießen.....	79

41. Party-Salat mit Möhren & Schnittlauch	79
42. Raffinierter Krautsalat mit Cranberrys	80
43. Herbstlicher Walnuss-Rucola Salat	81
44. Apfel-Sellerie Salat mit Orangen-Dressing	82
45. Gurken-Bohnen-Salat im American-Style	83
46. Heidelbeer-Quinoa-Salat mit Johannisbeeren-Vinaigrette	84
47. Sellerie-Fenchel-Salat mit Zitronen-Dressing	85
48. Ziegenkäse-Bohnen-Salat	86
49. Fenchel-Rucola Salat mit Melone	87
50. Mandel-Avocado-Salat mit fruchtigem Dressing	88
51. Fruchtige Salatkomposition „Grün tritt Rot“	89
52. Party-Schichtsalat „Low Carb“	90
53. Frischer Friséesalat mit Hähnchenspießen	91
54. Avocado-Kartoffelsalat	92
55. Bunter Linsen-Gemüse-Salat	93
56. Green-orange Zoodles-Salad	94
57. Radieschen-Salat mit Schnittlauch-Joghurt-Dressing	95
58. Brokkoli-Fitness-Salat	96
59. Frühlingshafter Reissalat	97
60. Exotischer Mango-Quinoa Salat	98
Mittagsgerichte	99
61. Süßkartoffel-Erbсен-Risotto	99
62. Mediterrane Gemüse-Tortilla	100
63. Zucchini-Hirse-Puffer	101
64. Spinat-Quiche	102
65. Gurken-Hirse-Salat mit Minze	103
66. Spanische Rosmarin-Süßkartoffel	104
67. Thunfisch-Auflauf mit Erbsen	105
68. Zucchini-Frittata	106
69. Champignon-Zwiebel-Omelette	107

70. Herbstliche Kürbis-Puffer	108
71. Lachs-Röllchen mit Chicorée	109
72. Lachs der Provence auf Möhrenbett	110
73. Süßkartoffel-Erbсен-Küchlein	111
74. Süßkartoffel-Zucchini-Gratin	112
75. Exotisches Ingwer-Kokos-Curry	113
76. Mediterraner Zucchini-Rosenkohl-Auflauf	114
77. Süßkartoffel-Pilz-Gratin	115
78. Exotisches Süßkartoffel-Kokos-Curry	116
79. Italienischer Hähnchen-Auflauf	117
80. Grünkohl-Risotto	118
Snacks & Beilagen	119
81. Alpen-Snack-Bällchen	119
82. Knoblauch-Avocado-Dip	120
83. Bunte Party-Chips	120
84. Würzige Kichererbsen	121
85. Do-it-Yourself Pesto	121
86. Kernige Chia-Leinsamen-Cracker	122
87. Quinoa-Apfel-Stangen	123
88. Soulfood-Dattel-Beeren-Riegel	124
89. Nuss-Dattel-Riegel „darmfreundlich“	125
90. Panierte Hähnchen-Nuggets mit Sesam-Kruste	126
Wohlfühl-Abendgerichte	127
91. Quinoa-Frikadellen	127
92. Farmers Gemüse-Topf	128
93. „Betthupferl“ – Süßkartoffelpüree mit Lachs	129
94. Balance Möhren-Fenchel-Gemüse	130
95. Winterliche Rotkohl-Zimt-Bowl	131
96. Herbstlicher Pilz-Süßkartoffel-Auflauf	132
97. Möhren-Zucchini-Puffer	133

98. Kartoffel-Brokkoli-Pfanne	134
99. Leichte Möhren-Pastinaken-Pfanne	135
100. Süßkartoffel-Hack-Pfanne.....	136
101. Mediterranes Hähnchen	137
102. Raffiniert gefüllte Chicorée-Boote	138
103. „Immunsystem-Booster“ Möhren-Orangen-Salat.....	139
104. Ofen-Gemüse mit Aioli-Garnelen	140
105. Mediterraner Lachs auf Thymian-Orangen-Bett.....	141
Vegetarische Immunpower-Küche	142
106. Schneller & bunter Couscous Salat	142
107. Mandel-Hirse-Risotto.....	143
108. Roter Chicorée-Omelette.....	143
109. Veggie-Gnocchi-Pfanne	144
110. Kaisergemüse-Gratin	145
111. Spaghetti-Bolognese im Veggie-Style.....	146
112. Red-Bowl.....	147
113. Kürbis-Spinat-Lasagne	148
114. Süßkartoffel-Quinoa-Bowl mit Rotkohl	149
115. Liebstöckel-Sellerie-Salat mit feiner Bitternote	150
116. Frühlingshafte Spargel-Schnittlauch-Gnocchi	151
117. Kohlrabi-Risotto.....	152
118. Möhren-Avocado-Frittata	153
119. Nordafrikanische Spinat-Shakshuka	154
120. Zucchini-Chips mit Rosmarin	155
Löffelglück – Suppen	156
121. Grüne Suppe „Waldspaziergang“	156
122. Steirische Kürbis-Suppe	157
123. Italienische Möhren-Suppe	158
124. Würzige Rote-Bete-Suppe	159
125. Sommerliche Erbsen-Suppe.....	160

126. Erfrischende Gurken-Joghurt-Suppe.....	161
127. Indische Brokkoli-Suppe	162
128. Sättigende Süßkartoffel-Suppe	163
129. Pastinaken-Möhren-Suppe mit würziger Note	164
130. Frühlingshafte Kokos-Spinat-Suppe.....	165
131. Süßkartoffel-Wirsing-Suppe	166
132. Detox-Pastinaken-Suppe	167
133. Vegane Kartoffel-Lauch-Suppe	168
134. Tomatensuppe Toskana	169
135. Raffinierte Zucchini-Suppe	170
Desserts & süße Kleinigkeiten	171
136. Quark-Papaya-Traum.....	171
137. Nektarinen-Traum mit Mandel-Crunch	172
138. Veganes Frucht-Sorbet.....	172
139. Chocolate-Balls	173
140. Mandel-Schokoladen-Pudding	173
141. Exotische Mango-Ice-Cream	174
142. Herbstliche Pflaumen-Kugeln	174
143. Iced Cocos-Bites	175
144. Raffinierter Vanille-Kürbis-Pudding.....	175
145. Ballaststoffreiche Erdnuss-Kokos-Bällchen	176
146. Gefüllte Datteln	176
147. Quark-Heidelbeer-Muffins.....	177
148. Zimt-Kokos-Kuchen.....	178
149. Dattel-Walnuss-Käsekuchen	179
150. Kirsch-Käseküchlein	180
Abschließende Worte	181
BONUS: 14 Tage Ernährungsplan.....	182
Impressum	184

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

bleierne Müdigkeit, ständige Erschöpfungszustände und der tägliche Kampf gegen Stimmungstiefs, Verdauungsbeschwerden, Muskelschmerzen sowie überflüssigen Pfunden: Ganz klar, die Autoimmunerkrankung Hashimoto Thyreoiditis macht den Betroffenen das alltägliche Leben ziemlich schwer!

Ungefähr fünf bis zehn Prozent aller deutschen Bürgerinnen und Bürger leiden Ärzten und Wissenschaftlern zufolge unter dieser Schilddrüsenentzündung. Das entspricht ungefähr jedem Fünften. Frauen sind dabei häufiger von der Autoimmunkrankheit betroffen als Männer.

In nicht seltenen Fällen haben die betroffenen Personen schon einen langen Leidensweg hinter sich: Unzählige Arzttermine konnten weder eine klare Diagnose noch eine Besserung der belastenden Beschwerden bringen. Die Symptome dieser Autoimmunerkrankung sind sehr vielschichtig und variabel: Was auf den einen Menschen zutrifft, kann beim nächsten schon ganz anders sein und das erschwert die Diagnosefindung massiv.

Dieser Ratgeber will zum einen wertvolles, fundiertes und leicht verständliches Hintergrundwissen vermitteln. Nur wer nämlich ausreichend über die Erkrankung informiert ist, weiß auch genau, wo für eine nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität angesetzt werden muss. Zum anderen finden Sie in diesem Buch 150 geschmackvolle Rezepte, die genau auf die körperlichen Bedürfnisse von Hashimoto Patienten abgestimmt sind.

Das tägliche Essverhalten und die individuellen Lebensgewohnheiten haben einen maßgeblichen Einfluss auf den Krankheitsverlauf. Um wieder komplett beschwerdefrei zu leben, reicht es nämlich nicht aus, allein den Hormonmangel auszugleichen. Vielmehr muss der gesamte Organismus wieder in eine ausgewogene Balance gebracht werden und genau hierzu leistet die tägliche Ernährungsweise einen zentralen Beitrag. Klassische Hashimoto-Beschwerden wie Konzentrationsstörungen, erhöhtes Kälteempfinden, Müdigkeit oder Gewichtszunahme können erfolgreich unter Kontrolle gebracht werden.

Damit die Autoimmunerkrankung auch wieder den Rückzug antreten kann, muss das Immunsystem gestärkt werden. Ebenso muss der Fokus auf die Gesundheit

des Darms, der Leber sowie der Nebennieren gesetzt werden. Hashimoto Thyreoiditis braucht also einen ganzheitlichen Behandlungsansatz, bestehend aus Ernährung, Nährstofftherapie, Bewegung, Entspannung, Darmsanierung und Entgiftung.

Lesen Sie sich daher diesen Ratgeber in Ruhe durch und prüfen Sie individuell für sich selbst, welche Tipps und Ratschläge am besten zu Ihrer persönlichen Situation, Ihren Beschwerden und Symptomen passen. Was für den einen sehr hilfreich sein kann, bringt einen anderen vielleicht nicht signifikant weiter. Sie sind Ihr eigener Maßstab!

Probieren Sie auch die Rezepte dieses Buches aus und entscheiden Sie, welche Rezeptkreationen in Ihrem Alltag am meisten für Genuss und mehr innere Balance sorgen. Lassen Sie sich Zeit und unterstützen Sie jeden Tag aufs Neue Ihren Körper dabei, sanft, aber nachhaltig in eine natürliche Balance zurückzukehren.

Am Ende des Buches finden Sie noch einen **14-tägigen Ernährungsplan**, der Sie bei den ersten Schritten in die gesunde Hashimoto Ernährungsweise unterstützen und leiten soll. Eine ausführlichere Erklärung finden Sie in dem dafür vorgesehenen Kapitel.

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

Hashimoto Thyreoiditis – eine Autoimmunerkrankung

Die Schilddrüse ist ein kleines, aber unentbehrliches Organ, das ungemein viel im menschlichen Organismus leistet. Die Hormone dieser kleinen Drüse beeinflussen nicht nur zentrale organische Vorgänge wie zum Beispiel den Kreislauf, die Verdauung oder das Wachstum, sondern sie haben auch einen maßgeblichen Einfluss auf die innere seelische Balance.

Der medizinische Fachausdruck für die Schilddrüse lautet „*Glandula thyreoidea*“: „*Glans*“ bedeutet aus dem Lateinischen übersetzt „Drüse“. „*Thyreoidea*“ ist ein Wort aus der griechischen Sprache, das ins Deutsche mit „schildförmig“ übersetzt werden kann.

Im Körper des Menschen werden vor allem zwei Arten von Drüsen unterschieden. Zum einen gibt es solche, die ihre Sekrete nach außen absondern: Hierzu gehören zum Beispiel die Schweißdrüsen. Zum anderen gibt es Drüsen, die Sekrete ins Körperinnere freisetzen, sie werden in der Medizin als „endokrine Drüsen“ bezeichnet. Hierzu gehört zum Beispiel die Hirnanhangsdrüse, die Nebennieren, die Bauchspeicheldrüse, die Nebenschilddrüse und eben die Schilddrüse!

Die Schmetterlingsdrüse

Ihren Sitz hat die Schilddrüse im vorderen Halsbereich, nämlich vor der Luftröhre, knapp unterhalb des Kehlkopfes.

Äußerlich betrachtet sieht das kleine Organ durch die beiden großen Flügellappen wie ein Schmetterling aus. Aus diesem Grund wird die Schilddrüse auch oft als „Schmetterlingsdrüse“ oder „Schmetterlingsorgan“ bezeichnet.

Die beiden Schilddrüsen-Flügellappen heißen in der medizinischen Fachsprache „Lobus sinister“ und „Lobus dexter“. Sie werden durch eine kleine Brücke – den Isthmus – miteinander verbunden.

Bei Frauen hat dieses kleine Organ lediglich ein Gewicht von ca. 15 bis 18 Gramm, bei Männern ist es ungefähr 20 bis 25 Gramm schwer! So gesehen, ein echtes Leichtgewicht, doch unterschätzt werden sollte die Schilddrüse keinesfalls! Denn von der Funktion und Leistung her betrachtet, ist die Schilddrüse ein richtiges Powerorgan und ein wahres Multitalent.

Fast alle Körperorgane werden durch die Hormone der Schilddrüse, nämlich das Triiodthyronin (T3) sowie das Thyronin (T4) beeinflusst. Vor allem für einen leistungsstarken Stoffwechsel, für das Wachstum der Zellen sowie für die Gesunderhaltung des ganzen Körpers erfüllen die Schilddrüsenhormone eine zentrale Bedeutung.

Ob die Schilddrüse ordnungsgemäß arbeitet und immer dieselbe erforderliche Hormondosis-Menge in den Blutkreislauf abgibt, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Zum einen sind es Faktoren, die wir nicht beeinflussen können wie die genetische Prädisposition oder das Lebensalter. Zum anderen sind es aber gezielt beeinflussbare Faktoren wie etwa der Konsum von Genussmitteln, das eigene Essverhalten, der individuelle Lebensstil, die eigene Darmgesundheit oder die Einnahme von Arzneimittelpreparaten. Auch Stress hat einen maßgeblichen Einfluss auf die Funktionsweise der Schilddrüse.

So sind Mediziner der Meinung, dass sich die zunehmend häufigenden Schilddrüsenerkrankungen auf den heutigen modernen Lifestyle zurückführen lassen. Probleme mit dem kleinen Organ sind weit verbreitet, vor allem in den westlichen Industrieländern. Experten bezeichnen Schilddrüsenerkrankungen ähnlich wie Diabetes als eine Zivilisationskrankheit.

Insgesamt gibt es fünf Hauptprobleme, die das Mini-Organ am Hals haben kann:

- a. Es kann sein, dass die Schilddrüse zu wenig Hormone produziert.
- b. Es kann sein, dass das kleine Organ zu viele Hormone produziert.
- c. Ebenso kann es dazu kommen, dass das körpereigene Immunsystem die Schilddrüse nicht als wichtiges Organ erkennt und versucht, sie gezielt zu zerstören. In diesem Fall handelt es sich um eine sogenannte Autoimmunerkrankung, die entweder zu einer Schilddrüsenunterfunktion oder einer Schilddrüsenüberfunktion führen kann, doch dazu später noch mehr.
- d. Es kann aber auch dazu kommen, dass sich die Schilddrüse im Laufe der Zeit unnatürlich stark vergrößert und zu einem Kropf (Struma) wird. Dieser Kropf kann mit einer normalen Funktion der Schilddrüse einhergehen, aber auch mit einer Unter- bzw. Überproduktion von Schilddrüsenhormonen.

- e. Das fünfte Hauptproblem ist dann gegeben, wenn die Schilddrüse Knoten entwickelt.
Diese werden oftmals zufällig im Rahmen anderer medizinischer Untersuchungen entdeckt, sind aber in den meisten Fällen harmlos. In vereinzelten Fällen können sie aber auch Beschwerden hervorrufen und nicht selten stecken hinter einem Knoten auch entartete Schilddrüsenzellen.

Hormone – das A und O im Organismus des Menschen

Hormone sind unverzichtbar wichtige Botenstoffe, ohne die im menschlichen Organismus nichts rund läuft. Jeder Mensch produziert ungefähr 50 verschiedene hormonelle Botenstoffe. Das Einschlafen am Abend, die Fortpflanzung, unsere Stimmung im Alltag, der weibliche Regelzyklus, aber auch jede Form der Fortbewegung wird maßgeblich durch den hormonellen Haushalt gesteuert. Dabei macht jeder Botenstoff „seinen eigenen Job“ und kann nicht durch ein anderes Hormon ersetzt werden.

Das Wort „Hormon“ kommt aus der griechischen Sprache und bedeutet ins Deutsche übersetzt so viel wie „Antreiber“. In Bezug auf die Schilddrüse passt diese Übersetzung auch noch goldrichtig, denn diese Mini-Drüse im Hals ist sozusagen das Gaspedal des Organismus. Sie sorgt dafür, dass wir immer die nötige Portion Vitalität und Energie im Alltag zur Verfügung haben – immer exakt auf die individuellen Lebensbedingungen abgestimmt.

Wenn es sozusagen „bergauf“ geht, wenn wir Stress haben und große Leistungen erbringen müssen, dann muss sich auch die Schilddrüse richtig anstrengen! Läuft der Alltag hingegen ganz entspannt ab, dann brauchen wir nicht ganz so viel Kraft und dementsprechend kann auch die Schilddrüse einen Gang runterschalten. In Phasen der Regeneration und der Entspannung – beispielsweise im Urlaub – kann sich auch die Schilddrüse erholen, während sie im stressigen Alltag ganz schön intensiv gefordert ist. Faktoren wie Schlafmangel, Sport oder Stressbelastungen erhöhen den körperlichen Bedarf an Energiehormonen. Dasselbe ist in Phasen der hormonellen Umstellung der Fall, also zum Beispiel in der Pubertät, in der Schwangerschaft oder in der Menopause. In diesen Zeiten muss die Schilddrüse also noch mehr leisten.

Bitte mit viel Feingefühl ...

Sie sehen, wie stark diese kleine Drüse an der Halsvorderseite Ihr Leben beeinflussen und steuern kann.

Schilddrüsenhormone sind im menschlichen Körper ein echter Alleskönner: Sie erfüllen im Energiestoffwechsel eine sehr wichtige Bedeutung und sind erforderlich für die Nährstoffverarbeitung, zum Beispiel von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten.

Die Hormone der Schilddrüse optimieren den Kalorienverbrauch, steigern den Sauerstoffbedarf und bauen Fettgewebe ab. Sie arbeiten bei Stressbelastungen eng mit den beiden Hormonen Adrenalin und Noradrenalin zusammen und sorgen in solchen Lebenssituationen für einen Anstieg des Blutdrucks sowie einen schnelleren Herzschlag.

Im „Kraftwerk Körper“ ist die Schilddrüse sozusagen diejenige, die immer wieder Holz ins Feuer wirft und mit einer ordentlichen Portion Energie und Power den Organismus am Laufen hält.

Dieser leistungsstarke und aktive Stoffwechsel produziert reichlich Wärme und hält somit auch die Körpertemperatur im richtigen Bereich. Jeder Teil dieser filigranen Hormonfabrik ist perfekt aufeinander abgestimmt. Gerät hier nun etwas aus dem Gleichgewicht, spüren wir das ziemlich schnell: Wir fühlen uns schlecht, müde, antriebslos, nervös, gehetzt und beginnen leichter zu frösteln.

Dann ist die Schilddrüse nicht mehr im Stande, uns die nötige Alltagspower zur Verfügung zu stellen. Infolgedessen fallen selbst die kleinsten Dinge im Alltag schwer und der simpelste Gang zum Supermarkt fühlt sich an wie die Besteigung eines großen Berges.

Info:

Eine gesunde Schilddrüse ist vor allem auch für die körperliche sowie für die geistige Entwicklung kleiner Kinder unverzichtbar wichtig! Für die Kleinen sind Schilddrüsenstörungen noch wesentlich fataler als bei Erwachsenen. Damit sich Kinder zu cleveren Wesen entwickeln können, braucht ihr Gehirn vom ersten Moment an, eine ausreichende Versorgung mit Schilddrüsenhormonen.

Bleibt in diesem frühen Alter eine Störung unbemerkt, verlieren die Kleinen wöchentlich einen IQ-Punkt. Aus diesem Grund gibt es bereits bei Neugeborenen das Schilddrüsen-Screening: Dank dieser Untersuchung kann eine Unterfunktion auch fast immer rasch genug erkannt und mit einer Zufuhr der fehlenden Hormone behandelt werden.

Der Turbo für den Stoffwechsel

Gerät also der Hormonhaushalt unseres Körpers aus dem Gleichgewicht, wird der Alltag immer mühsamer und beschwerlicher.

Doch die so wichtigen Funktionen der Schilddrüse werden durch ein komplexes System gesteuert: So spielen Impulse von bestimmten Gehirnzentren eine wichtige Rolle, aber auch der Hormonspiegel im Blutkreislauf oder die Arbeit diverser Enzyme. Wenn man einmal diese Vorgänge wirklich verstanden hat, dann fällt es einem auch leichter, schilddrüsenfreundlich zu leben. Daher wollen wir nun einmal genauer hinter die „Kulissen des Hormonhaushalts“ blicken.

T3 & T4 – die Energiehormone der Schilddrüse

Fast alle menschlichen Körperorgane werden durch die Schilddrüsenhormone Triiodthyronin (T3) sowie Thyronin (T4) beeinflusst. Insbesondere für den Energiestoffwechsel sowie für das Zellwachstum spielen sie eine zentrale Rolle.

Die Zellen der Schilddrüse sind die einzigen Zellen des menschlichen Körpers, die in der Lage sind, Jod zu absorbieren. Die Schilddrüse setzt das Jod, das aus der täglichen Nahrung aufgenommen wird, mit der Aminosäure Thyrosin zusammen. Diese Mischung wird anschließend in Thyronin (T4) umgewandelt. Aus diesem T4-Hormon wird in unterschiedlichen Geweben und Körperorganen – so zum Beispiel in der Leber – durch Dejodierung das stoffwechselaktive Hormon Triiodthyronin (T3) produziert.

Kurzum bedeutet das folgendes: Wenn die Schilddrüse gesund ist und normal ihren Aufgaben nachgeht, stellt sie entsprechend dem Körperbedarf eine ausreichende Menge an T3- und T4-Hormonen her. Darüber hinaus arbeitet die Schilddrüse zusammen mit anderen endokrinen Drüsen des menschlichen Organismus und sorgt somit für einen reibungslosen Ablauf aller wichtigen inneren Vorgänge.

Die Hormone T3 und T4 gehören somit zu den wichtigsten „Treibstoffen“ des ganzen Körpers! Sie verteilen sich durch den Blutkreislauf und docken an den Rezeptoren des Zellkerns sowie an den Mitochondrien (den Kraftwerken) fast aller Zellen im Körper an. Diese produzieren daraufhin verfügbare Energie.

Diese Botenstoffe sorgen also dafür, dass der Stoffwechsel dem jeweiligen Bedarf angepasst wird. Doch nicht nur die Regelung der Körpertemperatur, der Protein-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel werden durch die Schilddrüsenhormone reguliert! Auch der Knochenstoffwechsel, die Muskelzellaktivität sowie die Stimulierbarkeit von Nervenzellen werden von diesen Botenstoffen gesteuert.

Im Kindesalter beeinflussen T3 und T4 das gesamte Körperwachstum, die Reifung des Hirns und auch der Knochen. Auch das Herz-Kreislauf-System, der Magen-Darm-Trakt und die seelische Balance werden von den Hormonen der Schilddrüse stimuliert.

Der „Chef“ im hormonellen System des Körpers

Die kleine Drüse im vorderen Halsbereich ist nur der „Ausführer der Befehle“. Sie stellt auf Anweisung die Hormone her und gibt diese dann in den Blutkreislauf ab. Die „Befehle“ kommen jedoch aus der übergeordneten Zentrale, nämlich aus dem Gehirn. Hier sitzt sozusagen der „Chef der Schilddrüse“, der Hypothalamus! Diese Schaltzentrale im Kopf verbindet zwei sehr wichtige Informationssysteme miteinander nämlich das hormonelle System mit dem Nervensystem.

Der Hypothalamus ist sozusagen der „Firmenboss“, der das Zusammenspiel verschiedener Körperfunktionen überwacht und koordiniert. Er achtet darauf, dass die Körpertemperatur genau im richtigen Bereich ist und das Herz-Kreislauf-System stabil bleibt. Er entscheidet über das Hunger- und Sättigungsgefühl. Der Hypothalamus beeinflusst sogar unsere innere Uhr und sorgt dafür, dass wir müde und schläfrig beziehungsweise wach und konzentriert sind.

Die Hirnschaltzentrale behält den Überblick über die gesamte Arbeit jedes einzelnen Bereichs im Organismus und stimmt alle wichtigen Prozesse aufeinander ab: Bei Stressbelastungen reguliert der Hypothalamus die Menge des benötigten Cortisols, senkt die Körpertemperatur und ebenso den Blutdruck. Auch die Schilddrüse bekommt die Anweisung mehr Hormone auszuschütten. Der Hypothalamus überprüft also permanent den Sollwert – also welche Hormonmenge im Körper benötigt wird und vergleicht das Ergebnis dann mit dem Istwert.

Damit die Schilddrüse also richtig arbeiten kann, müssen viele Bereiche und Steuerzentren im Organismus eng zusammenarbeiten.

Hashimoto – was bedeutet das konkret?

Hashimoto Thyreoiditis – kurz HT – ist eine sehr facettenreiche Autoimmunkrankheit. Konkret ist Hashimoto eine chronische Entzündung der Schilddrüse. Diese Entzündung ist aber weder viral noch bakteriell entstanden, sondern vielmehr durch eine fehlgeleitete Steuerung des Immunsystems des Körpers.

Bei der Erkrankung Hashimoto kommt es zur Aktivierung verschiedener Zellen des Abwehrsystems. Immunzellen dringen in das Schilddrüsengewebe ein und verursachen dort eine Entzündung. Andere Abwehrzellen beginnen daraufhin mit der Produktion von Abwehrstoffen, den sogenannten Antikörpern. Es beginnt also ein unerbittlicher Kampf zwischen der eigentlich friedlichen Schilddrüse und den Immunabwehrzellen.

Im Grunde sind Antikörper Abwehrstoffe, die das Immunsystem des Körpers passgenau auf die einzelnen Krankheitserreger zuschneidet und bei Bedarf diese dann gezielt zur Krankheitsbekämpfung einsetzt.

Hier beginnen sich die Antikörper jedoch gegen Proteine und Enzyme zu richten, die für die Funktion der Schilddrüse sowie für die gesamte hormonelle Produktion sehr wichtig sind.

Beim fehlgesteuerten Versuch, die Antikörper abzuwehren, zerstören die Immunzellen schrittweise das lebenswichtige, eigene Schilddrüsengewebe. Aus diesem Grund gehört Hashimoto auch zu den Autoimmunkrankheiten.

Wie bei allen anderen Autoimmunerkrankungen geht auch bei Hashimoto der Blick des Immunsystems für „Freund“ oder „Feind“ verloren. Plötzlich sind dann Abwehrstoffe im Umlauf, die exakt auf die Bestandteile der Schilddrüse passen und die deren Funktion signifikant beeinträchtigen können.

Benannt ist diese Autoimmunerkrankung nach ihrem Entdecker, dem japanischen Arzt und Pathologen Dr. Hakaru Hashimoto (1881-1943). Er beschrieb im Jahr 1912 zum ersten Mal diese Krankheit und erkannte dabei im Rahmen seiner Forschungen zwei Verlaufsformen:

Zum einen gibt es die sogenannte „hypertrophe Verlaufsform“, die sich durch ein unkontrolliertes Wachstum der Zellen kennzeichnet: Dieses führt schließlich zu einer deutlichen Vergrößerung der Schilddrüse.

Zum anderen gibt es die „atrophe Verlaufsform“, im Rahmen derer das Gewebe der Schilddrüse schrittweise zerstört und immer weiter abgebaut wird. Infolgedessen wird das Organ immer kleiner!

Diese zweite Verlaufsform – also die atrophe Form – ist die häufigste Erscheinungsform einer Hashimoto-Krankheit. Ungefähr 80 % aller Betroffenen leiden an dieser Verlaufsform, dabei sind der überwiegende Teil der Patienten weiblich.

An dieser Stelle sind uns zwei Aspekte besonders wichtig, die wir hier hervorheben möchten:

Hashimoto ist nicht heilbar, aber gut behandelbar!

Auch wenn sich die Blutwerte und der Hormonstatus in den richtigen Bereich einpendeln, so kann noch nicht von einer vollständigen Heilung ausgegangen werden!

Es wäre eine Falschannahme zu denken, dass man kein Hashimoto mehr habe und die Tabletten absetzen kann. In einem solchen Fall werden die Beschwerden nach kürzester Zeit wieder einsetzen und die Ursachenforschung kann von vorne beginnen!

Wenn Sie also einem Mediziner oder einem Heilpraktiker begegnen, der Ihnen bei Hashimoto eine vollständige Heilung verspricht, sollten Sie sich unbedingt eine zweite Meinung einholen. Es geht um Ihre Gesundheit und Fehldiagnosen bergen ein hohes Risiko!

Selbstverständlich kann sich Ihr Gesundheitszustand stabilisieren und das ist auch das deklarierte Ziel aller Bemühungen! Es ist wichtig und definitiv auch möglich, den Körper wieder in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen und einzelne Baustellen – also gesundheitliche Beschwerden – zu eliminieren.

Die richtige hormonelle Einstellung, eine adäquate Ernährung, der passende Lifestyle, regelmäßige Detox-Maßnahmen sowie ein ausreichendes Maß an Entspannung – all das sind wesentliche Faktoren, die dazu beitragen, dass Sie mit der Krankheit im Alltag gut zurechtkommen. Eine Heilung gibt es nach aktuellem Kenntnisstand bislang aber leider nicht.

Hashimoto betrifft nicht einzig und allein die Schilddrüse, sondern das gesamte Immunsystem!

Insofern braucht es immer eine ganzheitliche Behandlung, die nicht nur auf die Schilddrüse ausgelegt ist. Auch die anderen Symptome und „Baustellen im Organismus“ dürfen nicht aus dem Blick verloren werden.

Alle Faktoren, die das Immunsystem aus dem Gleichgewicht bringen, müssen also mitberücksichtigt werden: Dazu gehören zum Beispiel Allergien, stille Entzündungsvorgänge im Inneren des Organismus, Umweltbelastungen, einseitige, ungesunde Ernährungsgewohnheiten, übermäßiger Stress und vieles mehr!

Einzig bei der Schilddrüse anzusetzen, wird nicht zielführend sein! Viel wichtiger ist es, das aufgebrachte Immunsystem wieder zu beruhigen und somit den inneren Prozess der Selbstzerstörung signifikant zu verlangsamen!

Die Stecknadel im Heuhaufen suchen – Ursachen

Wo kommt sie nur her, die ständige Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Gereiztheit?

Warum fehlt die Energie im Alltag?

Woher kommen die Konzentrationsschwierigkeiten und der Gedächtnisverlust?

Woher kommt das gesteigerte Kälteempfinden und warum wollen überschüssige Pfunde trotz Training und Diät nicht schwinden?

An all diesen Dingen kann die Schilddrüse „schuld sein“. Sowohl eine Schilddrüsenüberfunktion wie auch eine Schilddrüsenunterfunktion kann weitreichende Folgen für den Körper haben.

Für das Wohlbefinden des Organismus ist eine ausgewogene Schilddrüsenhormonproduktion besonders wichtig! Die Halsdrüse sollte also weder zu viele noch zu wenige Botenstoffe herstellen!

Der gesunde Normalzustand wird in der Fachsprache als Euthyreose bezeichnet. Die kleine Vorsilbe „eu“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt so viel wie „gut“, „normal“.

Leider ist dieser gesunde Normalzustand recht selten, denn bei jedem Fünften macht die Schilddrüse Probleme und arbeitet nicht so, wie sie eigentlich sollte!

So kommt es zu Problemen, die sich grob betrachtet in zwei Kategorien einteilen lassen:

1. Entweder arbeitet die Schilddrüse zu wenig und produziert zu wenig Hormone.
2. Oder die Halsdrüse arbeitet auf Hochtouren und schüttet viel zu viele Botenstoffe aus!

Welche Auslöser und Ursachen konkret hinter einer Hashimoto-Erkrankung stecken ist bis dato wissenschaftlich noch nicht ausreichend erforscht. Experten gehen jedoch davon aus, dass es nicht nur eine einzige Ursache gibt, sondern dass viele verschiedene Faktoren an der Entstehung dieser Autoimmunerkrankung beteiligt sind.

Die Gene ...

Bei Hashimoto lässt sich ein gehäuftes familiäres Auftreten beobachten. Das heißt, dass der genetischen Prädisposition eine große Bedeutung zukommt. Die Erkrankungswahrscheinlichkeit ist bei Verwandten ersten Grades, das heißt bei Eltern, Geschwistern oder eineiigen Zwillingen höher als bei Verwandten zweiten Grades, also zum Beispiel bei Cousins oder zweieiigen Zwillingen.

Wissenschaftler konnten bislang aber kein spezifisches Gen-Vererbungsmuster bei Hashimoto feststellen. Es gibt also kein spezifisches „Schlüssel-Gen“ das zum Ausbruch der Autoimmunerkrankung führen würde. Experten konnten jedoch feststellen, dass eine Übertragung der Erkrankung vor allem von der Mutter auf die Tochter stattfindet, in seltenen Fällen auf den Sohn.

Kommen jetzt nur dieser genetischen Vorbelastung noch weitere Aspekte und Risikofaktoren hinzu – wie etwa eine übermäßig hohe Jodzufuhr oder reichlich Stress – kann die Autoimmunerkrankung ihren Lauf nehmen.

Rauchen steigert das Risiko für Hashimoto

Auch Nikotinkonsum erhöht das Entstehungsrisiko für eine Hashimoto-Schilddrüsenerkrankung.

Im Tabakrauch stecken die beiden Giftstoffe Thiocyanat und Nikotin. Thiocyanate sind mit Blausäure verwandt und führen vor allem zu einem Jodverlust in der Schilddrüse. Nikotin steht im Verdacht, hormonelle Veränderungen über eine Anregung des Nervensystems zu vermitteln.

In den meisten Fällen merken Frauen erst nach dem Rauchstopp, dass sie unter einer Unterfunktion der Schilddrüse leiden.

Ärzte vermuten, dass Nikotin einen künstlich erhöhten Stoffwechsel schafft. Dieser Stoffwechsel unterdrückt dann – zumindest für eine Zeit lang – die Hashimoto-Symptome wie Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme, Müdigkeit, Verdauungsbeschwerden oder Gewichtszunahme. Sobald das Rauchen aber eingestellt wird, zeigen sich die Symptome und Beschwerden in ihrer vollen Bandbreite.

Intensive hormonelle Lebensphasen

Viele Hashimoto-Patienten spüren die ersten Anzeichen und Beschwerden auch erst in Lebensphasen intensiver hormoneller Umstellungsprozesse, so zum Beispiel in der Pubertät, in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren.

Vor allem beim Kinderwunsch sowie im ersten Schwangerschaftsdrittel spielen die Schilddrüsenhormone eine besonders wichtige Rolle. In dieser Zeit versorgen die Hormone den Fötus mit und sorgen vor allem für eine gesunde geistige

Entwicklung des Babys. Leidet nun die werdende Mutter in dieser Zeit unter einer Schilddrüsenunterfunktion, kann es für das Ungeborene gefährlich werden. Wird die Unterfunktion nicht ordnungsgemäß behandelt, rutscht der Körper nach der Geburt noch tiefer in eine unausgewogene Dysbalance. Bereits beim Kinderwunsch ist es also sehr wichtig, den Schilddrüsenstatus ärztlich checken zu lassen.

Viele Frauen sind nach der Entbindung in einem besonderen emotionalen Zustand – bedingt durch die intensive hormonelle Umstellung und die hohe Belastung der ersten Zeit mit dem Baby. In nicht wenigen Fällen wird eine beginnende Hashimoto-Erkrankung mit einer „Wochenbettdepression“ verwechselt. Frischgebackene Mamas fühlen sich in solchen Situationen häufig alleingelassen. Auch bei jungen Müttern sollte daher die Schilddrüse genauer untersucht werden – insbesondere dann, wenn sich eine bestimmte Symptomatik zeigt.

Umweltbelastung und Giftstoffe

Die Giftstoffbelastung im Alltag ist zum Teil beträchtlich, so zum Beispiel durch die Verwendung herkömmlicher Kosmetik oder die Plastiknutzung. Der Körper lagert Toxine im Fettgewebe und in den Organen ein und das wiederum regt das Immunsystem an, die „Eindringlinge“ zu bekämpfen.

Je nachdem, welchen individuellen Schwachpunkt man hat, kann es zu unterschiedlichen Erkrankungen kommen: Wird das zentrale Nervensystem angegriffen, kann es zu einer Multiplen Sklerose kommen. Sind die Sehnen und Gelenke betroffen kann es zu einer rheumatoiden Arthritis kommen. Werden die sogenannten Betazellen der Bauchspeicheldrüse angegriffen kann ein Diabetes Typ 2 entstehen und bei einer angegriffenen Schilddrüse eben eine Hashimoto-Erkrankung.

Verschiedene Krankheitserreger

Auch Infektionserkrankungen durch Viren, Pilze oder Bakterien werden oftmals mit einer Hashimoto-Autoimmunerkrankung in Verbindung gebracht. Hierzu gehören insbesondere:

- Kinderkrankheiten wie Röteln oder Mumps
- Infektionen mit den Herpes-Simplex- oder den Herpes-Zoster-Viren (sie gelten als Auslöser eines Lippen- oder Genitalherpes bzw. der Varizellen oder Gürtelrose).
- Pfeiffersches Drüsenfieber
- Epstein-Barr-Virus.