

Inhalt

Vorwort

Leveke Brakebusch	XII
Armin E. Heufelder	XIV

A	Einleitung	1
	Was bedeutet Hashimoto-Thyreoiditis?	2
	Was ist eine Autoimmunerkrankung?	3
	Handelt es sich bei der Erkrankung um eine Schilddrüsenunterfunktion?	3
	Welche Formen der Krankheit gibt es?	3
	Ängste.	4
	Wie lange ist die Hashimoto-Thyreoiditis bekannt?	5
	Vorkommen und Häufigkeit der Hashimoto-Thyreoiditis. ...	6
	Wie wird die Hashimoto-Thyreoiditis festgestellt?	6
	Ist die Hashimoto-Thyreoiditis heilbar?	7
	Beispielhafte Krankheitsverläufe	8
	Normale Schilddrüsenhormonwerte	11
B	Tipps zum Leben mit Hashimoto-Thyreoiditis	13
	Woran erkenne ich eine Schilddrüsenunterfunktion?	14
	Woran erkenne ich eine Schilddrüsenüberfunktion?	14
	Was ist eine Hashitoxikose?	15
	Was ist ein Endokrinologe?	15
	Wann sollte ein Schilddrüsenspezialist aufgesucht werden? ..	16
	Worauf sollte ich beim Arztbesuch achten?	16
	Wann kann sich der Hormonbedarf ändern?	17
	Darf ich Medikamente zur Anregung des Immunsystems einnehmen?	18
	Darf ich mich impfen lassen?	18
	Darf ich Blut spenden?	19
	Darf ich in die Sauna gehen?	20
	Darf ich Sport treiben?	20
	Darf ich ein Sonnenbad nehmen?	21

Wohin in den Urlaub?	21
Krankengymnastik und Massage	21
Hashimoto-Thyreoiditis und die Familie	22
Hashimoto-Thyreoiditis und Partnerschaft	23
Krankschreibung	24
Rente	24
Schwerbehinderung	25

C Lage der Schilddrüse und Untersuchungsmethoden .. 27

Was ist eine Struma?	28
Wie groß ist die normale Schilddrüse?	29
Ultraschalluntersuchung	31
Szintigrafie	33
TRH-Test	35
Thyreoglobulin	36

D Symptome

Symptome der Unterfunktion	40
Welche Beschwerden können auftreten?	40
Hashitoxikose und Symptome der Überfunktion	43
Welche Beschwerden können auftreten?	43
Symptome der Immunerkrankung	45
Welche Beschwerden können auftreten?	46
Symptome der Augenerkrankung	49
Welche Beschwerden können auftreten?	50
Mischformen zwischen Hashimoto-Thyreoiditis und Morbus Basedow	50
Symptome, die auf zusätzliche Immunerkrankungen hinweisen können	50
Vitiligo	52
Morbus Addison	52
Diabetes	52
Rheumatische Erkrankungen	55
Myasthenia gravis	55
Zöliakie	55
Colitis ulcerosa, Morbus Crohn	56

Autoimmune Lebererkrankung	56
Perniziöse Anämie	57
Alopecia areata	57
Sarkoidose	58
Endometriose	58
Polyendokrinopathie	58
Symptome selbst erkennen	59
E Ursachen der Hashimoto-Thyreoiditis	61
Genetische Faktoren	63
Was spricht für eine genetische Ursache?	63
Vererbe ich die Krankheit an meine Kinder?	64
Medizinische Hintergründe	64
Infektionen mit Viren oder Bakterien	65
Welche Viren können eine Hashimoto-Thyreoiditis auslösen? . .	65
Kann ich mich vor solchen Infektionen schützen?	65
Medizinische Hintergründe	65
Umweltfaktoren	66
Welche Umweltfaktoren können die Erkrankung auslösen? . . .	66
Medizinische Hintergründe	66
Medikamente	66
Psyche	67
Medizinische Hintergründe	68
Hormone	68
Medizinische Hintergründe	69
F Antikörper	71
Was sind Antikörper?	72
Was bedeutet autoimmun?	72
Was ist eine Immunthyreopathie?	73
Welche Antikörper gibt es bei der Hashimoto-Thyreoiditis? . .	73
TPO-Antikörper	74
Medizinische Hintergründe	75
TG-Antikörper	76
Medizinische Hintergründe	76
TRAK (TSH-Rezeptor-Antikörper)	77

Medizinische Hintergründe.	78
Gibt es noch andere Antikörper?	79
Antikörper gegen T3/T4	79
Antinukleäre Antikörper	79
Weitere Antikörper?	80
Wie oft sollte man die Antikörperspiegel kontrollieren?	80
Antikörper und Schwangerschaft.	81

G Hormone 83

Schilddrüsenhormone und hormoneller Regelkreis

T3 und T4	84
Medizinische Hintergründe.	85
TSH.	86
Was bedeuten zu hohe TSH-Werte?	89
Was bedeuten niedrige TSH-Werte?	89
Ausnahmen	89
Tipp für den Hormonersatz.	90
Wirksamkeit von Schilddrüsenhormonen	90
TRH	91
Calcitonin	92
Parathormon	92

H Therapie 95

Therapie der Schilddrüsenunterfunktion	96
Schilddrüsenhormonersatz	96
Wer sollte behandelt werden?	97
Welche Medikamente gibt es?	98
Welche Dosis muss ich einnehmen?	98
Probleme bei der hormonellen Einstellung	100
Nebenwirkungen der hormonellen Therapie.	104
Wie nehme ich Schilddrüsenhormone ein?	105
Woran merke ich, ob die Einstellung der Hormondosierung ausreichend ist?	107
Worauf muss ich achten, wenn ich zusätzliche Medikamente einnehme?	108

Änderungen des Hormonbedarfs	108
Wie oft sollten die Schilddrüsenhormone bestimmt werden? ...	108
Welche Einstellung ist günstig bei zusätzlicher	
Augenerkrankung?	109
Schilddrüsenhormontherapie in der Schwangerschaft	109
Behandlung der Schilddrüsenüberfunktion	110
Antioxidanzien	110
Selen	111
Zink	112
Operation	113
Andere Therapiemöglichkeiten	113
Gibt es eine Heilung ohne Therapie?	113
Gibt es eine Therapie mit »natürlichen« Medikamenten?	114
Jod	114

I Ernährungstipps	117
Gibt es eine Hashimoto-Diät?	118
Übergewicht	118
Ursachen von Übergewicht	122
Wie soll ich mich ernähren?	123
Was ist der glykämische Index?	123
GI-Definition	124
Reicht es, allein auf den glykämischen Index zu achten,	
um abzunehmen?	126
Unterzuckerung	127
Wie äußert sich eine Unterzuckerung?	127
Wie wird eine Unterzuckerung ausgelöst?	127
Was sollte ich bei einer Unterzuckerung essen?	128
Wirksamkeit von Diäten	129
Untergewicht bei Hashimoto-Thyreoiditis	130
Alkohol, Zigaretten und Kaffee	130

J Sexualhormone und Schilddrüsenhormone	133
Weibliche Hormone und Schilddrüsenhormone	134
Wie äußern sich Störungen der Sexualhormone?	136
Progesteronmangel	136

Östradiol- und Progesteronmangel	137
Prolaktinerhöhung	137
PCO-Syndrom.	138
Insulinresistenz, erhöhte Androgene und Entstehung des PCO-Syndroms	139
Ist eine Behandlung notwendig?	140
Welche Behandlung ist erforderlich, wenn kein Kinder- wunsch besteht?	141
Welche Behandlung ist erforderlich, wenn Kinderwunsch besteht?	142
Wie lange sollte eine Behandlung durchgeführt werden? . . .	143
Welche Behandlung ist in den Wechseljahren erforderlich? ..	143
Männer mit Hashimoto-Thyreoiditis	145

K Hashimoto-Thyreoiditis und Schwangerschaft 147

Was muss ich beachten, wenn ich eine Schwangerschaft plane?	148
Welche Laborwerte sind in der Schwangerschaft wichtig? . . .	149
fT3, fT4, TSH.	149
Antikörper.	150
Wie wirkt sich die Krankheit auf das Kind aus?	151
Welche Medikamente darf ich in der Schwangerschaft einnehmen?	151
Schilddrüsenhormone.	151
Jod.	151
Ist die Krankheit erblich?	152
Darf ich stillen?	152

L Hashimoto-Thyreoiditis bei Kindern 153

Hashimoto-Thyreoiditis und ADHS	157
Schilddrüsenultraschall bei Kindern	159

M HPU 161

Was ist HPU?	162
Wie wird HPU festgestellt?	164
Wie wird HPU behandelt?	164

N	Augenerkrankung	165
	Typische Augenbeschwerden	166
	Trockene Augen	166
	Endokrine Orbitopathie	169
	Welche Beschwerden können auftreten?	170
	Medizinische Hintergründe	171
	Behandlungstipp	172
O	Psyche und Hashimoto-Thyreoiditis	175
	Psyche als Krankheitsauslöser	178
	Psyche und Hormone	181
	Psyche und Psychopharmaka	184
	Krankheitsverständnis bei Freunden und in der Familie	184
	Krankheitsverständnis beim Partner	188
	Krankheitsverständnis der behandelnden Ärzte	189
	Was kann ich meiner Psyche Gutes tun?	192
P	Berichte von Betroffenen	195
Q	Weitere Informationen, Selbsthilfegruppen	213
	Informationen zu Schilddrüsenerkrankungen	214
	Informationen zu zusätzlichen Erkrankungen	214
	Selbsthilfegruppen	215
	Informationen zu Selbsthilfeorganisationen	215
	Bücher zum Thema	215
	Pharma-Informationsservice	216
R	Index	217