

Dr. Nicole Schaenzler | Markus Breitenberger



HASHIMOTO

ganzheitlich behandeln

**Symptome lindern,
Lebensqualität steigern**

**Mit 20 leckeren Gerichten
wieder in Balance kommen**

G|U

Inhalt





Theorie

- 7 Vorwort
- 9 **HASHIMOTO GANZHEITLICH BETRACHTET**
- 10 Autoimmunkrankheit Hashimoto
- 11 Kleines Organ, große Wirkung
- 18 Eine folgenschwere Störung des Immunsystems
- 24 **Die Suche nach der Ursache**
- 25 Die Rolle der Gene
- 26 **Extra:** Jod – Fluch oder Segen?
- 30 Initialzündender Infektion
- 31 Auslöser Stress
- 34 Ermüdete Nebennieren
- 36 Schilddrüsenhormone und Leber
- 37 Die Rolle der weiblichen Hormone
- 39 Glutensensitivität und Hashimoto – Gibt es einen gemeinsamen Nenner?
- 43 **Extra:** Die Darmbarriere – Schutzwall zum Außen
- 44 Hashimoto durch Insulinresistenz?
- 44 Weitere mögliche Auslöser
- 45 Der unberechenbare Krankheitsverlauf
- 47 Wie wird die Diagnose »Hashimoto« gestellt?



Praxis

- 53 **HASHIMOTO GANZHEITLICH THERAPIEREN**
- 54 **Die Säulen der Regulationstherapie**
- 55 Welche Medikamente gibt es?
- 56 Umstimmung in mehreren Schritten
- 59 Den Darm sanieren
- 60 Aktiv gegen die Entzündung
- 63 Orthomolekulare Medizin bei Mangelerscheinungen
- 67 Stärkung von Nebennieren, Leber, Schilddrüse

70 Die Beschwerden wegessen

71 Die eine Diät gibt es nicht!

78 Glutenfreie Rezepte

84 Schlankmacher-Rezepte

94 Low-Carb-Rezepte

104 Antientzündliche Rezepte

**117 HÄUFIGE SYMPTOME - UND
WAS DAGEGEN HILFT**

118 Beschwerden ganzheitlich behandeln

119 Wahl der Therapie

121 Müdigkeit

126 Frieren, Kälteempfindlichkeit, niedriger
Blutdruck, körperliche Schwäche

129 Wassereinlagerungen, teigige, trockene
Haut, Zungenschwellung

131 Gewichtszunahme

134 Verstopfung

135 Depressive Verstimmung, Entschluss-
losigkeit

137 Sexuelle Unlust

139 Haarausfall

140 Angstzustände mit Herzrasen und/oder
Herzstolpern

144 Eisenmangel

145 Kloßgefühl im Halsbereich

146 Muskelschwäche, Muskelschmerzen,
Nackenverspannungen

149 Gelenkschmerzen

150 Karpaltunnelsyndrom

152 Erhöhter Cholesterinspiegel

Service

154 Bücher & Adressen

156 Sachregister

158 Rezeptregister

159 Impressum



REZEPTE
78







Hashimoto ganzheitlich betrachtet

Unsere Schilddrüse ist unentbehrlich – nicht nur für unseren Körper,
sondern auch für unser seelisches Gleichgewicht.

AUTOIMMUNKRANKHEIT HASHIMOTO

Seite 10

DIE SUCHE NACH DER URSACHE

Seite 24

Die Suche nach der Ursache



Die gängige Antwort, wenn Sie einen Mediziner nach der Ursache für Ihre Erkrankung fragen, lautet: »Wie eine Hashimoto-Thyreoiditis entsteht, wissen wir leider noch nicht genau.« Und vermutlich wird es auch in einigen Jahren keine zufriedenstellende Erklärung geben.



Inzwischen ist klar, dass ein komplexes Geschehen für die Entwicklung der Hashimoto-Thyreoiditis verantwortlich ist, an dem mehrere – genetische wie umweltbedingte – Faktoren beteiligt sind. Diese Faktoren zu entschlüsseln und gezielt zu behandeln oder rechtzeitig gegensteuern zu können, damit sie gar nicht erst zu Krankheitsverursachern werden, beschäftigt die Wissenschaft schon seit vielen Jahren. Einige vielversprechende Ansätze gibt es bereits.

Die Rolle der Gene

Eine genetische Prädisposition liegt vor, wenn eine Erkrankung familiär gehäuft auftritt – das gilt auch für eine Hashimoto-Thyreoiditis. Dabei scheinen besonders Verwandte ersten Grades, also Eltern, Geschwister (eineiige Zwillinge in deutlich stärkerem Maße als zweieiige Zwillinge) oder Kinder eines Hashimoto-Patienten, gefährdet zu sein, ebenfalls zu erkranken. Allerdings liegt kein spezifisches Vererbungsmuster vor, und es ist bislang auch noch kein Schlüsselgen gefunden worden, das allein für die Entstehung einer Hashimoto-Thyreoiditis verantwortlich ist.

ANFÄLLIG FÜR WEITERE AUTOIMMUNKRANKHEITEN

Auffällig ist, dass eine Hashimoto-Thyreoiditis oft gemeinsam mit anderen Autoimmun-

erkrankungen des Hormonsystems auftritt, etwa mit einem Diabetes vom Typ 1 oder der Addison-Krankheit. Aber auch eine Kombination mit nicht hormonbedingten Erkrankungen ist möglich, allen voran mit Vitiligo, Zöliakie (siehe Seite 39 f.) oder einer Autoimmungastritis. In diesen Fällen sprechen die Ärzte von einem polyglandulären Autoimmunsyndrom (PAS Typ I bis Typ III, je nach Kombination der Krankheiten). Dabei kann das Auftreten der Hashimoto-Thyreoiditis zeitlich vorausgehen, die Krankheiten können aber auch zur gleichen Zeit oder Jahre später auftreten.

Eine 2010 veröffentlichte Studie von britischen Forschern legt zudem nahe, dass Hashimoto-Patienten – ebenso wie Basedow-Patienten – leider auch für die Entwicklung einer rheumatoiden Arthritis und anderer Autoimmunerkrankungen des rheumatischen Formenkreises (vor allem Sjögren-Syndrom, Sklerodermie und Lupus erythematoses) ein erhöhtes Risiko tragen. Die Wissenschaft wertet dies als Hinweis darauf, dass die Neigung, an Autoimmunerkrankungen zu erkranken, angeboren ist. Derzeit laufen Untersuchungen darüber, welche Gene die Wahrscheinlichkeit erhöhen, bestimmte Autoimmunerkrankungen gleichzeitig zu entwickeln. Ob sich daraus dann auch tatsächlich neue Erkenntnisse für die Therapie ergeben, bleibt abzuwarten.

Antientzündliche Rezepte

Frisches Gemüse der Saison, Öl, das viel Omega-3-Fettsäuren enthält, und vor allem Fisch (mindestens zweimal pro Woche) sind die wichtigsten Säulen der antientzündlichen Ernährung. Gänzlich fleischlos muss es gar nicht sein: Hauptsache, das Fleisch ist fettarm.





PUMPERNICKELSNACK

Die Zubereitung gesunden Essens muss nicht immer aufwendig sein. Manchmal darf es auch schnell gehen wie bei diesem leckeren Pumpernickelsnack.

Für 4 Portionen

5 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 267 kcal, 18 g E,

8 g F, 32 g KH

12 Scheiben Pumpernickel
(etwa 300 g)

250 g fettarmer Frischkäse

½ Bund Petersilie
(circa 10 Zweige)

8 Cherrytomaten

3 TL gehobelter Parmesan
(etwa 30 g)

8 Oliven

1 TL Kümmel

Meersalz

frisch gemahlener Pfeffer

1. Die Pumpernickelscheiben gleichmäßig mit dem Frischkäse bestreichen, Scheiben vierteln.
2. Die Petersilie waschen und fein hacken, die Cherrytomaten waschen und vierteln.
3. Die Zutaten und den Kümmel nach Geschmack auf die Pumpernickelviertel aufteilen, salzen, pfeffern und mit Petersilie bestreuen.

Übrigens

Als Brotbelag bieten sich, je nach Geschmack, auch Sardellenfilets, Putenbrust- oder Salatblattstreifen, Gewürzgurken- oder Salatgurkenscheiben, Basilikum oder Liebstöckel, Rohschinken oder Blauschimmelkäse an.



- ~ Zum Auftragen haben sich auch Zubereitungen mit **Arnika** als Tinktur – verdünnt – oder in Form von Fertigsalben (zum Beispiel von Weleda) bewährt.
- ~ **Schonen Sie Handgelenk und Unterarm**, vermeiden Sie schmerzende Bewegungen.
- ~ **Kalte Umschläge** wirken abschwellend und schmerzlindernd.

Erhöhter Cholesterinspiegel

Häufige Begleiterscheinung einer Schilddrüsenerkrankung ist – aufgrund des verlangsamten Stoffwechsels – ein verzögerter Abbau von Cholesterin. Dadurch kommt es zu einem Anstieg des Gesamtcholesterins und des gefäßschädigenden LDL-Cholesterins im Blut. Ein zu hoher LDL-Cholesterinwert ist einer der Risikofaktoren für die Entstehung einer Arteriosklerose und damit für Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mitunter normalisiert sich ein erhöhter Cholesterinspiegel bei einer guten Hormoneinstellung.

NATURHEILKUNDLICHE BEHANDLUNG

Orthomolekulare Medizin

Vitalstoffe wie **Vitamin B₃** (Niacin), die Antioxidanzien **Vitamin C**, **Vitamin E** und **Trau-**

benkernextrakt können helfen, den Cholesterinspiegel zu kontrollieren und die »guten« HDL-Werte auf einem gesunden Niveau zu halten.

- ~ **Therapieempfehlung:** Kombinationspräparat, zum Beispiel HDL-Plus (Biogena).
- ~ **Anwendungsempfehlung:** Nehmen Sie dreimal täglich je eine Kapsel zu den Mahlzeiten mit viel Wasser ein.

Phytotherapie

Flohsamenschalen: siehe Gewichtszunahme, Seite 131 ff.

Urtinktur aus Artischockenblättern: Artischocken-Trockenextrakte sind bekannt für ihre leberschützende und leberregenerierende Wirkung.

- ~ **Therapieempfehlung:** Monopräparat, etwa die *Cynara scolymus* o Urtinktur (Ceres).
- ~ **Anwendungsempfehlung:** Nehmen Sie dreimal täglich drei Tropfen in Wasser ein.

Zusätzlich hilft

- ~ Achten Sie auf eine **ausgewogene Ernährung** mit viel frischem Obst und Gemüse, Fisch (zweimal pro Woche) und fettarmen Milchprodukten. Wurst und Fleisch sollten in Maßen verzehrt werden. Verwenden Sie zum Kochen hochwertige Pflanzenöle, die reich an (gesunden) einfach ungesättigten Fettsäuren sind.
- ~ Regelmäßige **körperliche Aktivität** wirkt sich positiv auf erhöhte Blutfettwerte aus.



*Jeder Tag bietet Ihnen eine
neue Chance, Ihre Gesundheit zu ver-
bessern und Ihr Leben zu genießen.*

NEUE ENERGIE, KRAFT UND LEBENSFREUDE

Mit Hashimoto wieder in Balance kommen

Müde? Erschöpft? Lustlos? Das muss nicht sein.
Von Phytotherapie über Darmsanierung bis hin zu
Homöopathie – mit bewährten Therapien und innovativen
Heilansätzen zurück ins Gleichgewicht.

Raus aus dem Stressmodus

Rein in ein gesundes Leben – wirkungsvolle Entspannungs-
techniken und effektive Maßnahmen zur Stressbewältigung
für mehr Kraft im Alltag.

Besser essen – besser leben!

Mit einer antientzündlichen Ernährung neue Energie
gewinnen – 20 abwechslungsreiche Rezepte und
eine gezielte Nahrungsauswahl helfen dabei.



PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-9573-9



€ 18,99 [D]

www.gu.de