

Anja Hecht

# HASHIMOTO

## Fibel



BALANCE TROTZ  
HASHIMOTO

ZWISCHEN IGNORANZ UND MODEERSCHENUNG

Anja Hecht  
Hashimoto Fibel

Anja Hecht

# Hashimoto Fibel

Zwischen Ignoranz und  
Modeerscheinung

Copyright © 2019 Anja Hecht

Karikaturen: Jannine Wilhelm  
Illustration Cover: Knut Junker — Kumi  
Coverdesign: Verena Peters — vep design  
Korrektorat: My. im Auftrag von Kia Kahawa  
Buchsatz: Kia Kahawa

ISBN: 978-3-00-067740-3

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Alle Rechte vorbehalten.

Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt deines Vertrauens!

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.

Weitere Informationen zu mir sowie Kontaktmöglichkeiten findest du auf meiner Webseite unter

**[www.hashimotobalance.de](http://www.hashimotobalance.de)**

oder auf Instagram unter

**[@hashimotobalance](https://www.instagram.com/hashimotobalance)**

oder bei Facebook unter

**[facebook.com/groups/balance.trotz.hashimoto](https://www.facebook.com/groups/balance.trotz.hashimoto)**

Für Fragen und Anregungen:

**[service@hashimotobalance.de](mailto:service@hashimotobalance.de)**

## Inhalt

<b>Der Abend hätte so entspannt sein können.</b>	<b>10</b>
<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>Wie dieses Buch entstand</b>	<b>13</b>
<b>Der wichtigste Schritt für Dich!</b>	<b>16</b>
<b>Was ist Hashimoto überhaupt?</b>	<b>17</b>
Es gibt kein einheitliches Bild von Hashimoto	20
Es gibt keinen einheitlichen Verlauf bei Hashimoto	21
<b>Bestandsaufnahme</b>	<b>22</b>
Unter- oder Überfunktion oder doch ein Schub	28
Symptome in der Überfunktion	29
Symptome in der Unterfunktion	30
Woran erkenne ich einen Schub?	31
<b>Körpertemperatur</b>	<b>33</b>
Untertemperatur	35
Zu hohe Temperatur	38
Temperaturschwankungen bei Hormoneller Dysbalance	42
Bei wem ist die Basaltemperaturmethode ungeeignet?	43
<b>Blut-/Laborwerte</b>	<b>44</b>
Schilddrüsenwerte	44
Die Blutfettwerte	49
Leberwerte	49
<b>Blutzucker</b>	<b>52</b>
<b>Schilddrüsenmedikamente, was gibt es denn da so?</b>	<b>54</b>
<b>Wie unterstütze ich meine Schilddrüse?</b>	<b>57</b>
Einschlafen	58
Wie gehe ich meine Schlafprobleme an?	59
Einschlafprobleme	60
Durchschlafprobleme	61
Sehr frühes Erwachen	62

Bewegung	64
Genug trinken!	65
Meide Giftstoffe	66
Schimmel	68
<b>Schilddrüseneinstellung</b>	<b>69</b>
<b>Verdauung, Zähne, Magen, Darm</b>	<b>70</b>
Eine gesunde Verdauung	70
Deine Zähne	71
Magen	76
Darm	81
<b>Ernährung</b>	<b>89</b>
1. Lebensmitteltest	90
2. Vermeide Kaffee & Schwarztee	90
3. Zucker weglassen	91
4. Iss regelmäßig!	92
5. Vermeide Gluten	93
<b>Unverträglichkeiten und Allergien</b>	<b>95</b>
Histaminintoleranz	95
Oxalsäure	99
Fructoseintoleranz	99
Sorbitintoleranz	103
<b>Jodsensitivität</b>	<b>104</b>
<b>Nährstoffe</b>	<b>107</b>
Selen	108
Magnesium	109
Eisen	112
Vitamin D	113
Vitamin B12	114
Zink	115

B1 – Thiamin	117
<b>Hashimoto in den Jahreszeiten</b>	<b>118</b>
Frühling	118
Sommer	119
Herbst	120
Winter	121
<b>Psyche</b>	<b>122</b>
Was wäre der richtige Weg?	125
Der Vagusnerv ist der 10. Hirnnerv	126
<b>HPU/KPU</b>	<b>134</b>
<b>Nebennieren</b>	<b>137</b>
Nebennierenstrategie	140
Wie unterstütze ich die HPA-Achse?	145
<b>Immunsystem</b>	<b>146</b>
Dein Notfallrezept	147
<b>Hormone</b>	<b>149</b>
Die Schilddrüse und Hormone	152
<b>Hashimoto und Endometriose</b>	<b>155</b>
Schritt 1	156
Schritt 2	157
<b>Leber &amp; Entgiftung</b>	<b>159</b>
Leber und Körpertemperatur	160
2 Stufen der Leberentgiftung	163
Wie funktioniert eine Entgiftung bei Hashimoto?	166
Wie entgiftest du nun am besten?	168
<b>Schmerzen</b>	<b>173</b>
Fibromyalgie	173
Leaky Gut	175
Übersäuerung!	176

Säuren meiden!	177
Allgemeine Tipps bei Schmerzen!	178
<b>Muskelschwäche</b>	<b>180</b>
<b>Kinderwunsch</b>	<b>182</b>
Die ersten Schritte	182
Wichtige Nährstoffe bei Kinderwunsch	183
Schwanger, wie vorgehen?	188
<b>Wechseljahre</b>	<b>190</b>
Temperatur in und nach den Wechseljahren	191
<b>Viren und Bakterien</b>	<b>193</b>
Epstein-Barr-Virus	194
Herpesviren	196
Streptokokken	196
Borreliose	197
<b>Wie geht's weiter?</b>	<b>199</b>
Höre auf zu springen!	200
Du bist nie fertig!	200
<b>Häufige Fragen</b>	<b>202</b>
<b>Fibelmaterial</b>	<b>206</b>
<b>Weitere Unterstützung</b>	<b>207</b>
Meine Website	207
Facebook	208
<b>Nachwort</b>	<b>210</b>
<b>Danke!</b>	<b>211</b>
<b>Haftungsausschluss</b>	<b>212</b>
<b>Medizinischer Haftungsausschluss</b>	<b>213</b>
<b>Urheberrecht</b>	<b>214</b>
<b>Impressum</b>	<b>215</b>
<b>Über den Autor</b>	<b>216</b>

*Der Abend hätte so  
entspannt sein können.*

---

**U**lrike hat einen anstrengenden, aber guten Tag hinter sich. Kurz bevor sie sich im Wohnzimmer auf die Couch lümmeln will, um endlich zu entspannen, spürt sie, wie sie aus heiterem Himmel ein Schwindelgefühl überkommt. Im nächsten Augenblick erscheint ihr die Welt vollkommen unwirklich – die Lippen beginnen zu kribbeln, dann auch Arme und Beine. Die junge Frau hat das Gefühl, gleich ohnmächtig zu werden – sie hat das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen und gerät in Panik.

Das Herz wummert wie verrückt in ihrer Brust, mit Not rettet sie sich aufs Sofa und streckt sich aus. Sie ist vollkommen verunsichert darüber, was da gerade mit ihr passiert – von Schweißausbrüchen geplagt, die Panik in den Adern.

Mühsam kann sie sich zur Ruhe bringen, obwohl sie völlig verunsichert ist. Immer wieder fragt sie sich, ob das körperlich ist oder ob ihr die Psyche einen Streich spielt.

*Kennst du diese oder ähnliche Situationen – oder die lähmende Müdigkeit, die es einem nicht mehr ermöglicht, auch noch ein Leben nach Feierabend zu haben?*

**Genau aus diesem Grund habe ich dieses  
Buch geschrieben.**

## Vorwort

---

**M**enschen mit Hashimoto sind nicht nur in einem absoluten Zwiespalt, weil sie selbst nicht wissen, was mit ihnen los ist – vielmehr ist auch das Umfeld daran mitbeteiligt, dass sie immer unsicherer werden.

Die Aussage: „Ach, du hast nur Hashimoto“ habe ich oft genug gehört und mich oft gefragt, wenn das „nur“ ist, was ist dann richtig dolle? Oder dieser Blick mit einem beiläufigen Satz: „Ah, du hast jetzt auch diese Modeerscheinung.“ Das können nur Menschen sagen, die diese Symptome noch nie durchlaufen haben und nicht im Entferntesten wissen, wie macht- und hilflos man sich im eigenen Körper fühlt, wenn plötzlich aus dem Nichts solche Symptome auftauchen. In meiner schlimmsten Phase habe ich mich so oft gefragt, was ich denn verkehrt mache, dass es gerade bei mir so schlimm ist. Heute weiß ich, da gibt es so viele Frauen, Männer und Kinder, die sich mit eben denselben Symptomen rumschlagen und keinen Ausweg kennen. Für diese Menschen ist mein Buch – genau für dich, wenn du endlich wieder unbeschwert leben und deinen Weg rausfinden möchtest. Heute blicke ich zurück auf unsere Ende 2017 gestartete Weltreise und bin voller Vertrauen und Sicherheit, dass mich gesundheitlich nichts mehr umwerfen kann – dass es mir immer gut gehen wird, weil ich genau weiß, was ich brauche und was für mich wichtig ist. Heute habe ich bereits mit einigen Klienten gearbeitet und viel recherchiert. Ich fühle mich wohl, bin entspannt und so glücklich und nichts deutet darauf hin, dass es irgendwann einmal anders war.

Aber es war anders – noch vor einigen Jahren überrollte mich Hashimoto massiv. Rückblickend weiß ich, dass meine Müdigkeit nicht normal war – auch nicht meine Stimmungsschwankungen, die ständigen Rückenschmerzen etc. Ich hatte mich nur schon so daran gewöhnt. Zum einen sagt dir jeder, dass es normal ist, zum anderen hatte ich mich über all die Jahre tatsächlich auch an diese Symptome irgendwie gewöhnt. Ich ging davon aus, dass sich andere Menschen wahrscheinlich ebenso fühlten, auch wenn ich tagtäglich große Mühe hatte, mit meiner Umwelt Schritt zu halten. Und dann waren da plötzlich Panikattacken. ein Gefühl, das ich vorher noch nie so wahrgenommen hatte. Von einem Tag auf den anderen war ich praktisch nicht mehr ich selbst, fühlte mich, als stehe ich die meiste Zeit neben mir. Sogar das Versorgen meiner drei Kinder fiel mir tageweise unendlich schwer.

Und so fand ich mich Tage später im Sprechzimmer meiner Ärztin wieder, diese entließ mich mit der Diagnose Hashimoto. Da stand ich nun und wusste nichts, absolut gar nichts damit anzufangen. Ich wusste nur, so sollte sich Leben für mich nicht anfühlen, das war so nicht richtig – schon gar nicht als junge Frau.

Ich begann zu recherchieren, las unglaublich viel zu diesem Thema, doch soviel ich auch las, ich kam nie richtig weiter. Im Gegenteil! Besonders nach Recherchen im Netz und in Selbsthilfegruppen hatte ich noch weitaus mehr Angst als vorher.

Nach mehreren unterschiedlichen Arztterminen war klar, dass ich außer Schilddrüsenmedikamenten auch keine weitere richtige Hilfe erhalten würde.

Und das, obwohl ich so sehr auf die Schilddrüsenmedikamente gehofft hatte, die ja alles wieder gut machen sollten. Aber es tat sich nichts, es trat keine Besserung ein und so manches Mal fühlte ich mich nach der Einnahme der Schilddrüsenmedikamente schlechter als vorher. Und hier begann mein Weg, für mich und meine Gesundheit einzustehen.

## *Wie dieses Buch entstand*

---

**W**ie ich darauf gekommen bin, ist relativ rasch erklärt. Meinen Start mit Hashimoto kennst du ja nun. Und da, wo viele aufhören ihren Weg zu gehen, begann mein Weg. Über all die Jahre recherchierte ich unglaublich viel, machte unendlich viele Ausbildungen – nur, um irgendwie weiterzukommen. Bereits im ersten Jahr hatte ich so einiges an Symptomen hinter mir gelassen. Ich wusste meist deutlich mehr als die Ärzte mir zu erzählen hatten und erkannte unglaublich viele Zusammenhänge. Diese machten mir klar, dass meine Symptome nicht willkürlich kamen, sondern durch verschiedene Faktoren in meinem Leben ausgelöst wurden.

Mit jedem weiteren Wissensbaustein und jedem weiteren Umsetzen – was auch viel Ausprobieren bedeutete – ging es mir Stück für Stück besser. Hier möchte ich einen kleinen Zeitraffer verwenden, weil ich weiß, dass du evtl. eine ähnliche Geschichte hast bzw. hattest.

Nach ca. einem Jahr ging es mir so gut, dass die Ärzte mir schlussendlich bestätigten, dass meine Antikörper unter dem Grenzwert für Hashimoto lagen und auch meine Blutwerte sehr, sehr gut waren. Zur Anmerkung: Ich hatte meine Schilddrüsenhormone durch mein erlangtes Wissen in meinen Aus- und Weiterbildungen im Alleingang Stück für Stück reduziert und immer parallel mit Naturheilkunde gegengesteuert.

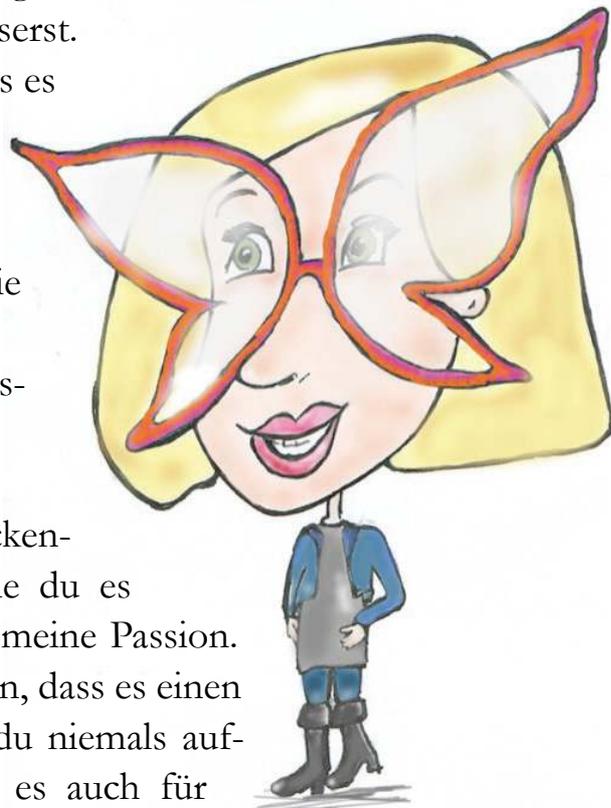
**Dies würde ich jedoch jedem nur in  
Begleitung empfehlen!**

Ich hatte es also geschafft, es ging mir wirklich gut. Genau das, wovon mir jeder sagte, dass es nicht passieren würde, war bei mir also geschehen. Ich war und bin tatsächlich symptomfrei! Im Rahmen meines Prozesses hatte ich unglaublich viel gelernt und dabei eine ganze Menge an Wissen erworben. Anfangs betrieb ich Frauen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis mit sehr großem Erfolg. Inzwischen arbeite ich seit einigen Jahren als internationaler Gesundheitscoach auf den Gebieten Schilddrüse, Nebennieren und Hormonsystem. Ich habe so viele Frauen mit großartigen Ergebnissen betreut. Da die meisten dieser Frauen mich fragten, ob ich nicht auch mal ein Buch zu diesem Thema schreiben möchte, sitze ich nun hier und schreibe mit Freude und Eifer an diesem Buch.

Dies wird kein normaler Ratgeber, sondern eine Art Workbook, denn ich möchte, dass du wirklich damit arbeiten kannst und damit dein jetziges Leben mit Hashimoto um ein Vielfaches verbesserst.

Ich bin der Meinung, dass es genug medizinische und beratende Bücher zu diesem Thema gibt, meine Priorität ist aber die tatsächliche Umsetzung, ohne deine jetzige Lebensweise komplett auf den Kopf zu stellen.

Es ist mein absolutes Steckenpferd, dir zu zeigen, wie du es schaffen kannst! Das ist meine Passion. Ich lebe dafür aufzuzeigen, dass es einen anderen Weg gibt, dass du niemals aufgeben solltest und dass es auch für dich die richtige Therapie gibt.



An dieser Stelle – und zur Motivation – möchte ich dich darauf hinweisen, dass der Weg für dich an dieser Stelle beginnt, und dass auch für dich eine große Besserung möglich ist, wenn du Stück für Stück die im Buch enthaltenen Informationen umsetzt.

## *Der wichtigste Schritt für Dich!*

---

**D**er wichtigste Punkt für dich ist, erst einmal zu erkennen, dass du eine chronische Erkrankung hast.

Ja, du bist chronisch krank – das heißt lange andauernd, schleichend, immer im Hintergrund. Nun das Wichtigste: Das bedeutet, dass du immer (!! ) auf dich schauen musst. Auch oder gerade wenn es dir wieder besser geht – denn neben dem jetzigen Behandeln ist dein zweiter Schritt das Halten des gesunden Zustandes.

### **Du hast eine Autoimmunerkrankung.**

Weitere dieser Art sind z. B.: Rheuma, Diabetes Typ 1, Morbus Crohn, Lupus usw.

Viele dieser Erkrankungen werden in der Schulmedizin sehr ernst genommen. Leider ist es so, dass Hashimoto ein bisschen ins Hintertreffen geraten ist. Aber der wichtigste Faktor ist, dass du erkennst, dass du eine chronische Erkrankung hast. Diese ist aber ebenso eine Störung des Immunsystems.

Wenn du wüsstest, du hast Diabetes oder Rheuma, würdest du niemals leichtfertig damit umgehen. Bei Hashimoto tut man dies oftmals schon – unbewusst, unwissend. Es wird einem doch so suggeriert. Also werde dir im ersten Schritt klar – es ist eine Erkrankung, bei der du dich immer auch gut im Blick behalten musst.

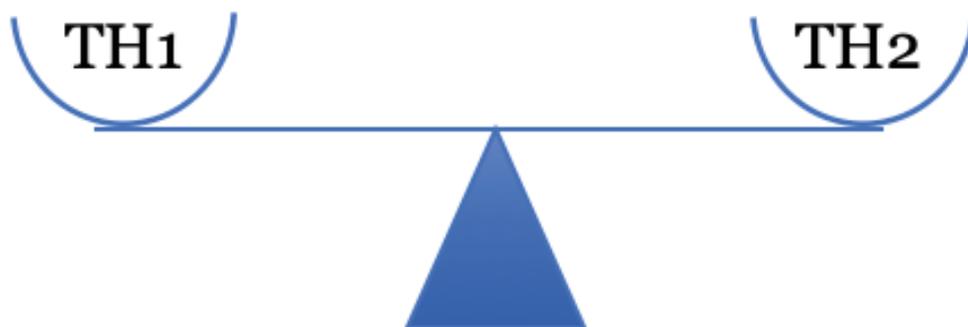
## *Was ist Hashimoto überhaupt?*

---

**H**ashimoto ist eine Erkrankung des Immunsystems. In Fachkreisen wird Hashimoto sehr oft als Erkrankung der Schilddrüse „verkauft“. Aber der Zerstörungsprozess der Schilddrüse ist nur Ausdruck der dahinterstehenden Erkrankung – es ist also praktisch das Symptom, wie z. B. die Müdigkeit, die Stimmungsschwankungen, die Gewichtszunahme etc.

Der eigentliche Hintergrund von Hashimoto ist ein nicht ausbalanciertes Immunsystem. Wenn du dir eine Waage vorstellst, dann sollten im Idealfall beide Seiten ausgeglichen sein, dies ist bei Hashimoto nicht der Fall.

Es gibt eine TH1-Seite und eine TH2-Seite. Kommt es zu Entgleisungen des Immunsystems z. B. durch starken Stress, Schwangerschaft, Wechseljahre usw., dann wird eine dieser beiden Seiten dominant und es herrscht kein Gleichgewicht mehr.



## TH1

Das ist die entzündliche Seite – sie hängt mit allen entzündlichen Erkrankungen zusammen – wie z. B. Hashimoto, aber auch mit vielen anderen Autoimmunerkrankungen. Da Hashimoto selten allein kommt, sondern irgendwann mit weiteren Autoimmunerkrankungen einhergeht, wirst du verstehen, wie wichtig es ist, dein Immunsystem auszugleichen.

## TH2

Das ist die antientzündliche Seite – diese Dominanz findet man z. B. bei Asthma, Allergien, Heuschnupfen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und noch einigem mehr.

Hashimoto wird nun ausgelöst durch ein Zuviel an TH1-Zellen und ein Zuwenig an TH2-Zellen.

Dies hört sich erst einmal sehr schwierig an – wenn du dir jedoch vorstellst, dass beide Seiten sich ergänzen und nur ein ausgeglichenes Immunsystem den „normalen“ Weg mit Krankheiten geht, dann wird dir klar, dass dein Körper nicht mehr „normal“ reagiert. Es ist also nicht so, dass dein Körper willkürlich deine Schilddrüse zerstört, sondern es ist dem Ungleichgewicht des Immunsystems geschuldet. Viele Menschen bekommen Angst, weil sie nicht verstehen, warum der Körper sich plötzlich selber zerstört. Das tut er auch nicht einfach so, sondern durch die Dysbalance der Immunantwort.

Dein Ziel ist es also, hier wieder eine Balance zwischen beiden Ungleichgewichten herzustellen, dann funktioniert auch dein Immunsystem wieder und es kommt nicht zu überschießenden Reaktionen. Bei einem gesunden Menschen, mit gesundem Immunsystem, wird die Balance schnell wiederhergestellt. Sobald jedoch eine Erkrankung wie Hashimoto hinzu-

kommt, stellt der Körper dieses Gleichgewicht nicht mehr her und ist auf Hilfe von außen angewiesen. Oft passiert dies zum Beispiel auch nach einer Schwangerschaft.

Aufgrund des zu Entzündung neigenden Immunsystems kommt es dann zur Entzündung der Schilddrüse. Da das Immunsystem zu überschießenden Reaktionen neigt, z. B. wenn du Stress hast, kommt es oft zu einem schubhaften Verlauf bei Hashimoto.

Du solltest aber wissen, dass es keinen festgeschriebenen Verlauf bei Hashimoto gibt. Es gibt Fälle, wo sich die Schilddrüse komplett zerstört, aber auch folgenlos ausgeheiltes Hashimoto. Hier ist natürlich auch zu berücksichtigen, dass dein Immunsystem auch auf äußere Faktoren reagiert – z. B. Impfungen, Tattoos, Operationen etc.

Dein Immunsystem reagiert immer – und wenn dein Immunsystem reagiert, zeigt sich dies zum Beispiel als Entzündung der Schilddrüse.



## Es gibt kein einheitliches Bild von Hashimoto

Hashimoto ist also viel mehr als die Schilddrüsenerkrankung oder die Modeerkrankung. Auch die Symptome jedes Betroffenen sind unterschiedlich. Die meisten Leute haben Hashimoto und dadurch ausgelöst eine Unterfunktion. Da Hashimoto in Schüben verläuft, kommt es dann zu Symptomen im Schubverlauf. Das bedeutet, dass du eine Woche denkst, es sei alles super, doch in der nächsten Woche geht es dir wieder sehr schlecht. Oder du denkst eine Zeit lang „super, es geht bergauf“ und dann kommt wieder das Loch.

Es kann sein, dass du erhöhte Antikörper hast, aber es kann genauso gut sein, dass du keine erhöhten Antikörper hast, das nennt sich dann seronegatives Hashimoto. Dieses Hin und Her ist natürlich extrem verwirrend. Es kann dir passieren, dass der eine Arzt sagt, du hast Hashimoto und ein anderer sagt dir wieder, du hast kein Hashimoto.

### **Hier mal Faktoren, an denen du sehr gut erkennen kannst, ob du Hashimoto hast**

- **D**eine Schilddrüse ist kleiner als normal (15-18 ml bei Frauen).
- **D**u hast erhöhte Antikörperwerte (TPO-AK oder auch MAK über 34).
- **M**an sieht im Ultraschall die Entzündung.
- **D**u hast knotiges Gewebe (kalte oder heiße Knoten).

### **Trifft nur eines hiervon zu, kannst du davon ausgehen, dass du Hashimoto hast.**

## Es gibt keinen einheitlichen Verlauf bei Hashimoto

Es gibt Betroffene, die bekommen nicht mit, wenn Hashimoto ausbricht und erfahren nur durch einen Zufallsbefund überhaupt von Hashimoto. Andere werden auf Hashimoto durch extreme Unruhe, Panik oder auch Gewichtsveränderungen aufmerksam. Wieder andere sind über Jahre latent müde und kommen irgendwann selbst auf die Diagnose Hashimoto. Es gibt auch kein festgeschriebenes „Ende“. Viele Menschen gehen davon aus, dass am Ende von Hashimoto die Schilddrüse komplett zerstört ist.

Mal abgesehen davon, dass du mit Sicherheit einen Stillstand erreichst, wenn du ab heute beginnst, konkrete Sachen umzusetzen, so zerstört sich die Schilddrüse nicht in allen Fällen von Hashimoto. Hier gibt es ein breites Bild – von einer vergrößerten Schilddrüse, über eine normal große Schilddrüse und einer Zerstörung der Schilddrüse, ist alles dabei.

Eine Zerstörung der Schilddrüse ist ein relativ häufiges Bild. Aber du musst nicht verzweifeln, denn in vielen Fällen stoppt die Zerstörung und auch eine Regeneration ist möglich.

*Eine vergrößerte Schilddrüse spricht für Mangelzustände.*

Deiner Schilddrüse mangelt es in den meisten Fällen an Vitaminen oder Mineralstoffen. Sie vergrößert sich vom Volumen her, um die Aufnahmekapazität zu erhöhen, um von dem mangelnden Stoff mehr aufnehmen zu können. Eine normal große Schilddrüse mit Hashimoto macht sich meist „nur“ durch erhöhte Antikörperwerte, oder aber auch durch „schlechte“ Schilddrüsenwerte bemerkbar. Häufig fehlt bei einer vergrößerten Schilddrüse Jod oder Mangan.

Mehr erfährst du im Kapitel „Jodsensitivität“.

## *Bestandsaufnahme*

---

### **Nichts funktioniert ohne eine gute Bestandsaufnahme.**

**S**olange du nicht weißt, was aktuell dein Problem ist, kannst du es nicht wirklich gut angehen. Da der Kopf unglaublich intelligent ist, gewöhnen sich viele Betroffene an den Zustand. Die Betroffenen gewöhnen sich an die Symptome – nehmen sie gar nicht mehr wahr – und die Veränderungen in ihrem Körper werden nicht weiter hinterfragt. So kommt es, dass Symptome gar nicht mit Hashimoto in Zusammenhang gebracht werden. Nicht jedes Symptom kommt von Hashimoto, ABER jedes Symptom verschlechtert sich durch Hashimoto bzw. verbessert sich, umso mehr man die Autoimmunerkrankung im Griff hat.

Also kommen wir zur Bestandsaufnahme: Lies dir bitte dieses Kapitel „Bestandsaufnahme“ zuerst durch. Anschließend hol dir bitte die zugehörigen Arbeitsblätter über den Download-link, den du ganz hinten im Buch findest und fülle diese aus.

Diese nutzen wir zum einen, um durch diese Bestandsaufnahme eine wirkliche Ist-Situation der jetzigen Symptome zu haben, zum anderen um die Veränderung zu sehen. Und es wird sich vieles zum Positiven verändern, wenn du dieses Workbook in Ruhe durcharbeitest.

An dieser Stelle sei noch einmal gesagt, dass es nicht um Schnelligkeit geht. Hashimoto kam meist als längerer Prozess und es braucht Geduld mit deinem Körper, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Vielmehr soll dich dieses Buch durch den Prozess begleiten und dir die Möglichkeit geben, immer wieder einmal nachzuschlagen.

Ich würde dir empfehlen, langsam zu lesen und das Buch zwischendrin wegzulegen und Gelesenes umzusetzen, um dann nach einer Pause entsprechend weiter mit dem Buch zu arbeiten. Es soll tatsächlich eine Art „Fibel“ sein – ein Nachschlagewerk, wenn du dir unsicher bist und nicht mehr weißt, wo du ansetzen kannst.

*Lass uns einmal die wichtigsten Symptome durchgehen.*

## **1. Symptome**

Also, welche Symptome treffen aktuell auf dich zu?

~~~~~  
Bitte nutze dazu das Arbeitsblatt „Symptome“,  
welches du unter dem Link im Kapitel „Fibel-  
material“ am Ende des Buches findest.  
~~~~~

## 2. Schilddrüsenwerte

Wenn wir über die Bestandsaufnahme sprechen, müssen wir auch die Schilddrüsenwerte hinzunehmen. Es ist wichtig, dass du für den Start einmal aktuelle Schilddrüsenhormonwerte hast. Im Idealfall hast du auch Leberwerte, Blutfettwerte und den Glucosewert – so kannst du die Bestandsaufnahme viel besser angehen. Die Werte bekommst du in aller Regel bei deinem Hausarzt (meist kostenpflichtig). Sollte dieser nicht bereit sein, sie dir abzunehmen, kannst du diese Werte auch in einem freien Labor einholen (diese sind dann kostenpflichtig).

*Alternativ kannst du auch ein Testset direkt von unserem ausgewählten Partner (auch kostenpflichtig, jedoch viel entspannter, zeit- und stresssparender) nach Hause bestellen und die Proben dann selbst einsenden.*

~~~~~  
Den Link zur Bestellung, inkl. Vorteilsrabatt, findest du im Kapitel „Fibelmaterial“ am Ende des Buches.  
~~~~~

Das heißt, wir brauchen folgende Werte:

- TSH, fT3, fT4, TPO-AK           (Schilddrüsenwerte)
- GOT, GPT, GGT                 (Leberwerte)
- HDL, LDL, Cholesterin         (Blutfettwerte)
- Glucose und HbA1c             (Blutzuckerwerte)

Was die genauen Werte bedeuten, gehen wir in einem späteren Kapitel durch.

### 3. Deine Timeline

Zum dritten Punkt der Bestandsaufnahme gehört deine Timeline! Diese Fragen sind wichtige Indikatoren, um mögliche Trigger ausfindig zu machen.

*Trigger sind Faktoren, die Auslöser für deine Hashimoto-Erkrankung waren, aber auch Auslöser eines Schubs sind.*

Schaffst du es herauszufiltern, was deine Trigger sind, so kannst du relativ leicht zukünftige Schübe vermeiden.

Also beantworte dir mal ganz ehrlich diese beiden Fragen auf dem Arbeitsblatt.

1. Wann ging es dir das letzte Mal richtig gut – mental und seelisch?
2. Wann ging es dir das letzte Mal richtig schlecht? Was passierte vorher?

~~~~~  
Bitte nutze dazu das Arbeitsblatt „Symptome“, welches du unter dem Link im Kapitel „Fibelmaterial“ am Ende des Buches findest.  
~~~~~

Diese beiden Fragen sind wichtig, weil sie dir Aufschluss über deine Trigger geben. Trigger sind Punkte in deinem Leben, die die Entstehung von Schüben bei Hashimoto fördern bzw. eine Verschlimmerung der Symptomatik fördern. Diese sind sehr individuell und können von Mensch zu Mensch sehr, sehr unterschiedlich sein.

## 4. Mögliche Trigger

### **Hormonelle Umschwünge**

wie Schwangerschaft,  
Stillzeit,  
Wechseljahre,  
Pubertät.

### **Körperlicher Stress**

wie Infekte,  
Operationen,  
Zahnbehandlungen,  
Schlafstörungen,  
Unfälle.

### **Medikamente**

wie Antidepressiva,  
Antibiotika,  
Cortison,  
Impfungen,  
Antibabypille,  
Hormonspirale.

### **Emotionaler Stress**

wie Traumata,  
Druck,  
Scheidung,  
Verlust,  
Konflikte.

### **Ernährung**

wie Zucker,  
Koffein,  
Alkohol,  
Unverträglichkeiten.

*Mach also diese Aufgabe auf jeden Fall sehr gewissenhaft. Und sei ganz ehrlich mit dir, denn du willst rausfinden, warum es dir aktuell nicht optimal geht. Wenn also z. B. Rauchen, Süßes oder bestimmte Traumata deine Trigger sind, dann schreibe sie unbedingt in dein Arbeitsblatt „Trigger“.*

---

Bitte nutze dazu das Arbeitsblatt „Trigger“, welches du unter dem Link im Kapitel „Fibelmaterial“ am Ende des Buches findest.

---

## Unter- oder Überfunktion – oder doch ein Schub?

Um die Bestandsaufnahme komplett zu machen, solltest du wissen, ob du dich aktuell in der Über- oder in der Unterfunktion befindest. Oder vielleicht sogar auch gerade mitten in einem Schub.

Die meisten Betroffenen wissen gar nicht, was momentan in ihrem Körper los ist und es ist ihnen auch nicht möglich, das wirklich gut einschätzen zu können. Um es dir leichter zu machen, gibt es hier eine Übersicht, so kannst du ziemlich sicher sagen, ob du dich in einer Über- oder Unterfunktion befindest.

## Symptome in der Überfunktion

Dazu sei gesagt – meist hast du Überfunktionssymptome, wenn Hashimoto erstmalig auftritt. Viele Frauen sind mit Panikattacken gestartet oder mit Ängsten. Nach dem Abflauen dieser Symptome und der akuten Entzündung kommt es dann zur akuten Unterfunktion mit Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit etc. (typisch für die Überfunktion ist eine gereizte Grundstimmung, Einschlafschwierigkeiten, aber auch Druck auf der Schilddrüse oder ein heißes Gesicht).



Du findest im Arbeitsblatt „Symptome-ÜF“ eine Übersicht von Symptomen in der Überfunktion (bitte zähle durch, wie viele der Symptome aktuell auf dich zutreffen und vergib je 1 Punkt dafür).

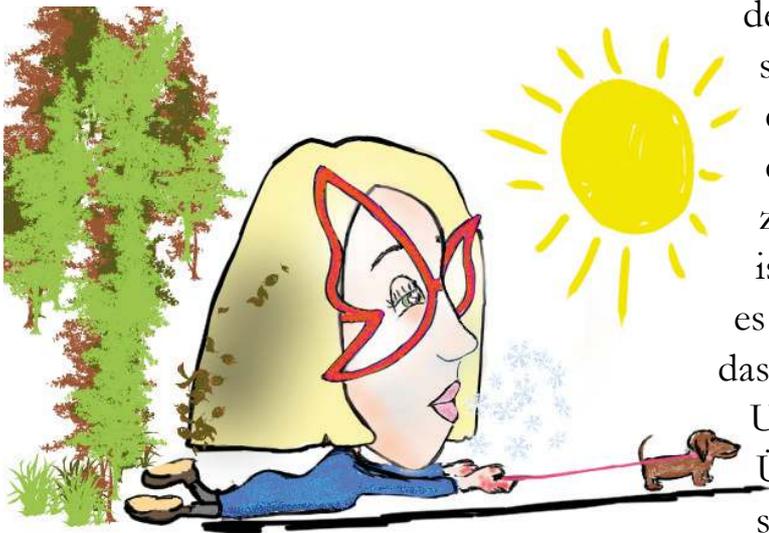
~~~~~  
Bitte nutze dazu das Arbeitsblatt „Symptome-ÜF“,  
welches du unter dem Link im Kapitel „Fibel-  
material“ am Ende des Buches findest.  
~~~~~

## Symptome in der Unterfunktion

Im Gegensatz dazu findest du im Arbeitsblatt „Symptome-UF“ eine Übersicht von Symptomen in der Unterfunktion (bitte zähle durch, wie viele der Symptome aktuell auf dich zutreffen und vergib je 1 Punkt dafür):

~~~~~  
Bitte nutze dazu das Arbeitsblatt „Symptome-UF“  
welches du unter dem Link im Kapitel „Fibel-  
material“ am Ende des Buches findest.  
~~~~~

Je nachdem, wo du die höhere Punktzahl hast, liegt aktuell deine Einstellung. Z. B. höhere Punktzahl bei Unterfunktion – du bist aktuell in der Unterfunktion. Sollten beide Punktzahlen in etwa gleich sein, solltest du unter dem Punkt Schilddrüseneinstellung weiterlesen, da du davon ausgehen kannst, eine Umwandlungsschwäche zu haben. Bei einer Umwandlungsschwäche ist meist



dein fT3-Wert sehr schlecht, wobei dein fT4-Wert an der Grenze zur Überfunktion ist. So kommt es zustande, dass du sowohl Unter- als auch Überfunktions-symptome hast.

## Woran erkenne ich einen Schub?

Zuerst einmal solltest du wissen, dass Hashimoto in Schüben verläuft – dies ist vielen oftmals nicht klar. Schübe erkennt man am ehesten am intervallartigen Auftreten von Symptomen. Es gibt immer wieder relativ gute Phasen bei dir und darauf folgen dann wieder schlechte Phasen. Im akuten Schub hat man häufig Symptome der Überfunktion.

*Wie kann man nun unterscheiden, ob es sich um einen Schub handelt oder um eine Überfunktion?*

Ein Schub ist bei vielen gepaart mit einer Art Grippe- oder Krankheitsgefühl, welches häufig mit einem „heißen Kopf oder Gesicht“ einhergeht, aber auch starken Muskelschmerzen, die von einem auf den anderen Tag kommen. Eine leicht erhöhte Temperatur kann ebenfalls Hinweis auf einen Schub geben.

Da der Krankheitsschub bei Hashimoto sich durch starke Entzündungssymptome auszeichnet, kommt es auch zu typischen Entzündungssymptomen wie z. B. einem heißen Gesicht, Schmerzen oder Schluckbeschwerden. Auch Entzündungen der Schleimhäute können ein Signal für einen Schub sein.

Schübe erkennst du am ehesten, wenn du deinen Körper kennen und die Symptome unterscheiden lernst.

### **Typische Symptome eines Schubs zusammengefasst:**

- starkes Krankheitsgefühl
- Muskel- oder Nervenschmerzen
- Erschöpfung
- Schluckbeschwerden
- Schmerzen an der Schilddrüse
- erhöhte Temperatur

Die Ursachen für Schübe sind vielfältig. So kann es sein, dass du im Rahmen deines Zyklus immer zu einem bestimmten Zeitpunkt, z. B. beim Start der Periode, mit einem Schub reagierst. Genauso gut kann es sein, dass du Gluten gegessen hast oder etwas anderes, worauf du eine Unverträglichkeit hast, und sich das in einem Schub zeigt. Schübe können unterschiedlich lange andauern.

Ist jemandem nicht bewusst, was seinen Schub ausgelöst hat, so kann das schon einmal über mehrere Wochen gehen. In der Regel dauert ein Schub jedoch einige Tage oder Wochen.

*Du findest raus, was deine Schübe auslöst,  
wenn du deine Triggerliste noch einmal genau  
anschaust.*

Jetzt atme erst einmal bewusst durch! Du hast dir in den letzten Kapiteln die Grundlage für deine Gesundheit erarbeitet. Auf dieser Grundlage beruht alles, was wir die nächsten Wochen machen werden! Also klopfe dir auf die Schulter und sei einfach mal stolz auf dich!