

## Ist Hashimoto heilbar?

Nein. Nur die Symptome können behandelt werden. Im Anfangsstadium einer Hashimoto Thyreoiditis kann jedoch die Zerstörung der Schilddrüse durch eine konsequent jodarme Ernährung verhindert werden.

## Wie wird Hashimoto behandelt?

Da durch die Hashimoto die Schilddrüse zerstört wird und diese dann zu wenig Schilddrüsenhormone herstellt, werden diese Hormone in Tablettenform (z.B. L-Thyrox, Euthyrox) eingenommen. Die richtige Einstellung des Hormonwertes ist leider eine langwierige Geschichte. Eine ausreichende Zufuhr von Selen, Zink, B-Vitaminen, Magnesium und Eisen ist zu gewährleisten.

## Wie ernähre ich mich bei Hashimoto?

Bei Hashimoto ist ein Zuviel an Jod zu vermeiden, da der Autoimmunprozess dadurch zusätzlich angeregt wird. Gemieden werden sollten:

- Jodsalz,
- jodierte Back- und Fleischwaren,
- jodhaltige Fertigprodukte,
- Seefisch,
- Produkte aus Meeresalgen,
- jodhaltige Mineralwässer,
- durch die Tierfutterjodierung und Jodlecksteine belastete deutsche Eier, Fleisch- und Milchprodukte,
- durch Gülle jodierter Tiere belastete pflanzliche Nahrung,
- jodhaltige Nahrungsergänzungsmittel,
- Jodtabletten.

## Wie verläuft das Leben mit Hashimoto?

Für viele Betroffene nicht sehr schön. Die Hashimoto ist eine Erkrankung des ganzen Körpers. Sie kann jedes Organ betreffen. Das Leben mit Hashimoto ist anders.

## Wie ist die medizinische Versorgung?

Es ist wichtig, einen Arzt zu finden, der Spezialwissen und Erfahrung hat und Geduld und Verständnis aufbringt. Bei einer Erkrankung, die erst seit wenigen Jahren in Erscheinung tritt, ist Erfahrung natürlich nicht immer vorhanden. So führt der allgemein geringe ärztliche Kenntnisstand leider immer noch bei vielen Betroffenen zu einem langen Leidensweg, bevor und auch nachdem die richtige Diagnose gefunden wurde.

## Wo finde ich weitere Informationen?

### Buchtip:

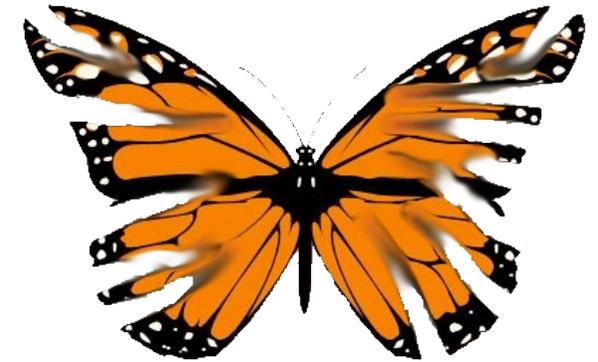
Leben mit Hashimoto-Thyreoiditis von Dr. Leveke Brakebusch und Prof. Dr. Armin Heufelder, ISBN: 3-88603-837-8

### Internet:

[www.hashimotothyreoiditis.de](http://www.hashimotothyreoiditis.de)  
[www.schilddruesenguide.de](http://www.schilddruesenguide.de)  
[www.jodkrank.de](http://www.jodkrank.de)

Dies ist eine Information von Leni Reuters  
Kontakt: [leni@hl-reuters.de](mailto:leni@hl-reuters.de)  
Internet: [www.hl-reuters.de](http://www.hl-reuters.de)

# HASHIMOTO THYREOIDITIS



**Eine Krankheit auf dem  
Vormarsch**

## Was ist Hashimoto?

Hashimoto Thyreoiditis ist eine Autoimmunkrankheit der Schilddrüse.

Autoimmunkrankheiten treten auf, wenn das Immunsystem eine Reaktion gegen normales Körpergewebe startet und dieses wie einen Krankheitskeim behandelt. Dabei wird das Gewebe beschädigt oder zerstört.

Bei der Hashimoto erfolgt der Angriff des eigenen Immunsystems gegen die Schilddrüse. Die beschädigte Schilddrüse ist nicht mehr in der Lage, die lebensnotwendigen Schilddrüsenhormone (T4,T3) in genügendem Umfang herzustellen. In letzter Konsequenz stellt die Schilddrüse ihre Hormonproduktion vollständig ein.

Hashimoto ist vergleichbar mit der Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 1). Diese ist ebenfalls eine Autoimmunkrankheit, bei der die Bauchspeicheldrüse zerstört wird und dann das Hormon Insulin nicht mehr herstellen kann.

## Wie häufig ist Hashimoto?

Hashimoto ist mittlerweile die mit Abstand am weitesten verbreitete Autoimmunkrankheit. Etwa 10.000.000 Menschen sind in Deutschland betroffen, davon größtenteils Frauen. Betroffen sind alle Altersstufen. Bei Hashimoto Patienten liegt in der Regel eine erbliche Anlage für Autoimmunerkrankungen vor.

## Warum ist Hashimoto so unbekannt?

Hashimoto kennt fast keiner, da die Krankheit erst seit Mitte der neunziger Jahre so massiv in

Deutschland aufgetreten ist. Diese Zeit ist anscheinend zu kurz, damit eine Krankheit von der Öffentlichkeit wahrgenommen wird.

## Wie sind die Symptome?

Wird die Hashimoto nicht behandelt, stellt sich eine Schilddrüsenunterfunktion mit all den dazu gehörenden Symptomen ein. Dazu gehören:

- Gewichtszunahme,
- Müdigkeit, körperliche Erschöpfung,
- Konzentrationsschwäche,
- hoher Blutdruck, langsamer Puls,
- Angstzustände, Depressionen, Panik
- Herzrhythmusstörungen,
- Schlafstörungen,
- Schweißausbrüche,
- Verstopfung,
- Karpaltunnelsyndrom,
- Wesensveränderungen.

Zusätzlich treten die auch bei anderen Autoimmunkrankheiten typischen Beschwerden auf:

- Gelenk- und Muskelschmerzen,
- Verhärtung von Muskeln und Sehnen,
- Hautveränderungen,
- trockene Schleimhäute,
- Ohrgeräusche,
- Erschöpfung,
- Magen und Darmprobleme,
- erhöhte Leberwerte,
- Schwellungen an Händen, Füßen, Gesicht.

Bei etwa 25% der an Hashimoto Erkrankten treten zusätzlich weitere Krankheiten auf, wie z.B.

- Weißfleckenkrankheit (Vitiligo),
- Zuckerkrankheit (Diabetes),
- Rheumatische Erkrankungen,

- Zöliakie (Glutenunverträglichkeit),
- Chronische Hepatitis,
- Morbus Crohn (Darmentzündung),
- Endometriose (Gebärmuttererkrankung)
- Störung der Sexualhormone.

## Wie wird die Hashimoto festgestellt?

Durch eine Beurteilung des Gesamtbilds und körperlicher Untersuchung sowie durch

- Ultraschalluntersuchung (Sonographie) der Schilddrüse,
- Messung der Schilddrüsen- und anderer Steuerungshormone (FT4, FT3, TSH),
- Bestimmung der Antikörper (TPO-AK, TG-AK, TSH-AK)

sollte ein guter Arzt die Diagnose „Hashimoto Thyreoiditis“ eigentlich leicht stellen können. Häufig vergeht jedoch einige Zeit, bis die Diagnose steht.

## Was sind die Ursachen von Hashimoto?

Die eigentliche Ursache von Hashimoto ist nicht bekannt. Es ist jedoch seit langem bekannt und dokumentiert, dass die Hashimoto in Gebieten mit normalem Jodanteil in der Nahrung selten, in Gebieten mit hohem Jodanteil jedoch häufig auftritt. Dies erklärt auch den sprunghaften Anstieg der Erkrankung auf 10 Millionen Betroffene in Deutschland innerhalb der letzten 20 Jahre. Seit 1993 werden in Deutschland die Nahrungsmittel flächendeckend und unkontrolliert jodiert (Jodsatz, Lebensmitteljodierung, jodierte Nahrungsergänzungsmittel, Tierfutterjodierung).