

Ganzheitliche Therapie der Schilddrüse

(Hashimoto-Entzündung, 3.Teil)

Die häufigste Ursache für Schilddrüsen-Unterfunktion, die Hashimoto-Entzündung gilt offiziell immer noch als unheilbar. Die Erkrankung des Immunsystems macht sich meist nur an der Schilddrüse bemerkbar, kann aber auch andere Organe betreffen. Ursache ist eine autoimmune Reaktion; das bedeutet, das Abwehrsystem greift gesunde, körpereigene Zellen an. Hashimoto wird in der konventionellen Medizin rein symptomatisch behandelt. Die Beschwerden des Hormonmangels können durch lebenslange Hormonersatz-Therapie relativ gut ausgeglichen werden. Die Frühform der Erkrankung spricht sehr gut auf ganzheitliche Therapie an. So kann die lebenslange Einnahme von Hormonen in vielen Fällen verhindert werden. Im Zentrum der Biologischen Medizin steht die Eigenregulation des Immunsystems. In fortgeschrittenen Stadien verhindert ganzheitliche Therapie das Vorschreiten des Autoimmunprozesses. Auch wenn bereits Hormone eingenommen werden müssen profitieren Patienten von einer Therapie, die das Abwehrsystem wieder in Balance bringt.

Frühformen der Schilddrüsen-Entzündung (Hashimoto) können sich bemerkbar machen durch Symptome der Über- und Unterfunktion der Schilddrüse:

- Innere Unruhe, Herzklopfen, Nervosität, Schlafstörungen, übermäßiges Schwitzen , Betroffenen ist schnell zu warm, Herzklopfen , bei Frauen Menstruationsbeschwerden (Überfunktion der Schilddrüse)
- Antriebsarmut, depressive Verstimmung, Müdigkeit, Gewichtszunahme, Verstopfung, Betroffene fieren schnell, nachlassende Gedächtnisfunktion, Muskelschwäche (Unterfunktion der Schilddrüse)

Viele Menschen nehmen keinerlei Beschwerden einer milden Unterfunktion der Schilddrüse wahr. Trotzdem muss die Erkrankung erkannt und ernst genommen werden, da sich erhöhte Cholesterinwerte, als mögliche Folge der Unterfunktion, an den Blutgefäßen bemerkbar machen können (Labor-Kontrolle der Blutfette). Das Arteriosklerose-Risiko kann steigen und damit auch das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko.

Hashimoto ist heilbar

Treten Beschwerden der Unter- oder Überfunktion auf, werden sie von Betroffenen und Therapeuten oft fehlgedeutet oder als „psychisch“ abgetan. In den letzten Jahren rückt die Schilddrüse immer mehr in den Fokus der Medizin. Mit gutem Grund. Das Nachlassen der körperlichen und seelischen Belastbarkeit steht oft in Verbindung mit einer Fehlregulation der Schilddrüse. Weil die Normwerte für den entscheidenden Blutwert der Schilddrüse (TSH-

Wert) gesenkt wurden, fallen nur mehr wenige Patienten durch das diagnostische Raster. Verursacht die Schilddüse Beschwerden, heißt in den meisten Fällen die Diagnose „latente (=verborgene) Hypothyreose“ oder „subklinische Hypothyreose“, was so viel bedeutet wie Schilddrüsenunterfunktion, die noch nicht voll ausgebrochen ist. Wenn die Frühform der Erkrankung erkannt ist, können Symptome durch biologische Medizin ursächlich behandelt werden. Die meist lebenslange Einnahme von Hormonen ist häufig nicht nötig. Weil Hashimoto in der konventionellen Medizin aber als nicht heilbar gilt, wird auch die Frühform immer noch – rein symptomatisch - mit Hormonen behandelt. Die dahinterliegende Ursache, eine Fehlreaktion des Immunsystems, bleibt in der Therapie unberücksichtigt.

Latente Hypothyreose- häufig mit Hormonen übertherapiert

Die Behauptung, durch die Einnahme von Schilddrüsen-Hormonen könne die Fehlreaktion des Immunsystems (Auto-Immunprozess) aufgehalten werden, ist durch seriöse und großangelegte Studien nicht ausreichend belegt. Zumal in einer Studie an ca. 400.000 Patienten beobachtet wurde, dass sich gering veränderte TSH-Werte (zwischen 4,5 und 7,0 mU/L) bei mehr als 50 % der Fälle bei einem Kontrolltermin auch ohne Hormon-Einnahme (=Substitution) normalisiert hatten. In den letzten Jahren werden Hormonpräparate schon bei milden Formen der Unterfunktion immer häufiger verschrieben. Im Jahre 2006 veröffentlichte das Deutsche Ärzteblatt einen allgemeinen Konsens der Fachärzte („Milde Formen der Schilddrüsenfehlfunktion: Ursachen, Diagnostik, Vorgehen“). Der Artikel ist im Online-Archiv der Zeitung nachzulesen und warnt deutlich vor den Folgen einer hormonellen Übertherapie der latenten Hypothyreose. Die Autoren kommen zu folgendem Schluss: “ Die Entscheidung, den Patienten ... mit Thyroxin zu substituieren, sollte daher im TSH-Bereich zwischen 4 und 10 mU/L besonders aber bei TSH < 4 mU/L kritisch getroffen werden.“ Heute wird in manchen Kreisen diskutiert, ob bei subklinischer Unterfunktion nicht auch schon eine Hormonsubstitution bei TSH- Werten ab 2,0 mU/L sinnvoll wäre. Würden alle Menschen in Deutschland ab einem TSH-Wert von 2,5 mU/L konventionell behandelt, wären schätzungsweise 20 Prozent der Bevölkerung „hormonpflichtig“. Der ungünstige Einfluss der Pharma-Lobby auf medizinische Forschung und ärztliche Leitlinien ist nicht zu übersehen. Der Ruf nach Studien und Wissenschaftlicher Arbeit, die finanziell von der Industrie unabhängig ist wird immer lauter.

Trotz Ersatz von Schilddrüsenhormonen - oft bleiben vielfältige Beschwerden

Die Ganzheitliche Therapie der fortgeschrittenen Hashimoto-Erkrankung ist sinnvoll, wenn trotz Hormontherapie das allgemeine Wohlbefinden gestört bleibt. Denn, auch wenn die

Schilddrüsenwerte durch Hormongabe wieder in der Norm sind, kann der Autoimmun-Reaktion noch voll in Gang sein und vielfältige körperliche und psychische Symptome verursachen (Polyglanduläres Autoimmunsyndrom). Seelisches und körperliches Wohlbefinden sowie die Höhe der Auto-Antikörper geben einen Hinweis darauf, wie aktiv der autoimmune Prozess ist. Patienten, die mit Hormonen substituiert werden müssen und trotzdem weiterhin Beschwerden haben befürchten oft die Hormongaben seien nun verantwortlich für ihre Beschwerden: „Ich vertrage die Tabletten nicht, oder bin vom Arzt falsch eingestellt!“ In vielen Fällen verursachen nicht Nebenwirkungen der Hormone oder eine falsche Dosierung der Tabletten die Beschwerden, sondern der Autoimmunprozess, der trotz der Hormone im Hintergrund weiter läuft. Therapeut und Patient können dann den Blick erweitern, von der Schilddrüse hin zum Abwehrsystem - und damit zum ganzen Menschen.

Der Körper als Spiegel der Seele

Seelische Prozesse spiegeln sich direkt im Körper wieder, das ist nicht krankhaft sondern normal und richtig. Wenn sich, zum Beispiel der Herzschlag bei einer starken emotionalen Aufregung nicht erhöhen würde, wären wir Maschinen und keine Menschen.

Gerade im Abwehrsystem drücken sich –wie am Herzen auch- seelische Prozesse körperlich direkt aus. Der Zusammenhang von Psyche, Nerven und Immunsystem ist auch in der konventionellen Medizin unbestritten. Die Psycho-Neuro-Immunologie erforscht seit Jahrzehnten dieses Gebiet. Achtung, verstehen Sie mich nicht falsch: Krankheit entsteht nicht durch „Fehler in der Psyche“, sondern Krankheit gehört zum Leben und liegt in der Natur des Menschen! Das gilt auch bei Hashimoto. Wenn ich meine Patienten bei Krankheit seelisch begleite, dann nicht, weil ich glaube, dass Krankheit seelisch verursacht ist. Körper und Seele sind zwei Aspekte eines Ganzen. Wer nur einen Teil betrachtet, wird dem Ganzen nicht gerecht. Wenn wir die Seele in den Gesundungsprozess mit einbeziehen nutzen wir eine unerschöpfliche Quelle der Selbst-Heilung.

Das Abwehrsystem kann sich selbst heilen.

Warum reguliert sich der TSH-Wert bei 50 Prozent der mildereren Hashimoto-Fälle ganz ohne Therapie? Ist das reiner Zufall ob ein Patient gesundet oder eben nicht? Aus Sicht der Biologischen Medizin fördern bestimmte innere und äußere Bedingungen die Eigenregulation und Selbstheilung des Immunsystems und der Schilddrüse. Darauf baut eine integrative, ganzheitliche Therapie auf. Integrative Medizin bedeutet bei Hashimoto-Patienten, dass Heilpraktiker, Hausarzt- und Facharzt zusammenarbeiten. Denn in fortgeschrittenen Fällen kann auf eine zusätzliche Hormongabe nicht verzichtet werden. Schilddrüsen-Hormone dürfen nicht ohne Absprache mit dem Therapeuten abgesetzt oder reduziert werden!

Folgende *äußere* Bedingungen fördern Selbstheilung bzw. den „Inneren Heiler“:

- Regelmäßiger, ausreichender Schlaf, (der Schlaf vor Mitternacht ist wichtig); nachts arbeiten ist ungünstig;
- Regelmäßige Bewegung in freier Natur; tagsüber Licht und Sonne tanken;
- Regelmäßige, gesunde Ernährung (drei leckere Mahlzeiten in Ruhe einnehmen)
- Die Schilddüse ist ein rhythmisches Organ. Rhythmik entsteht durch festgelegte Ereignisse zu festgelegten Zeiten, die sich immer wiederholen: Essen und Nicht-Essen, Schlafen und Wachen, Arbeit und Entspannung, Bewegung und Ruhe. Es gibt tägliche und wöchentliche Rhythmen. (Zum Beispiel kann der Sonntag zum festgelegten Tag des Nicht-Tuns werden, ein Tag der einfach nur zum Sein da ist). Außerdem gibt es die Rhythmen der Jahreszeiten. Ständiges Reisen oder unregelmäßige Arbeitszeiten erschweren die Selbstfindung eines individuellen Rhythmus. Jeder Mensch hat seinen eigenen Balance und Rhythmik von Spannung und Entspannung. Es geht darum diesen ganz eigenen Lebens-Rhythmus zu finden. In neuen Lebensabschnitten passen alte, überholte Rhythmen nicht mehr, eine neue Balance will gefunden werden. Diese Zeiten der Selbstfindung sind natürliche Zeiten des Übergangs, die sich oft unsicher anfühlen: Der alte Rhythmus ist nicht mehr stimmig, der neue Rhythmus ist noch nicht gefunden. Unser Körper gibt in der Regel einen stimmigen Rhythmus durch Wohlbefinden zum Ausdruck. Die Pubertät oder die Wechseljahre sind typische Zeiten des Übergangs in einen neuen Rhythmus. In dieser Zeit tritt Hashimoto gehäuft auf. Die längere Einnahme der „Pille“ erschwert oder verhindert die Selbstfindung des ganz individuellen inneren Körper-Rhythmus der Frau. Die „Zeit“ wird der Frau von außen aufgezwungen. Nach Absetzen der „Pille“ erhöht sich das Risiko an Hashimoto zu erkranken.
- Chronische und akute Infektionen so weit wie möglich biologisch zu therapieren; Antibiotika und Antimykotika (Mittel gegen Pilzerkrankung) und andere symptomatische Medikamente bei Infekten sind eine Nothilfe, die nur oberflächlich heilt. Akute Infekte trainieren und regulieren das Immunsystem tiefgreifend. Das Durchmachen akuter Infekte, wenn sie nicht chronifizieren oder rein symptomatisch behandelt werden, beugt vermutlich autoimmunen Prozessen vor (Prophylaxe) und kann diese stoppen. Chronische Infekte müssen biologisch behandelt werden, weil sie eine autoimmune Fehlreaktion des Abwehrsystems begünstigen.

In der Seelischen Begleitung/Psychotherapie werden *innere* Bedingungen gefördert, die Selbstheilung beziehungsweise den „Inneren Heiler“ aktivieren. Dazu gehört auf Signale von Seele und Körper zu hören und dem eigenen Seelenfluss zu folgen. Ganz wichtig: Der Umkehrschluss, dass Hashimoto-Patienten diese inneren oder äußeren Bedingungen zur Selbstheilung in ihrem Leben nicht erfüllen, ist natürlich nicht möglich! Hashimoto-Patienten sind also, zum Beispiel nicht Menschen, die nicht auf ihre Seele hören oder Infekte immer antibiotisch behandeln.

Mit folgenden therapeutischen Methoden behandle ich, je nach Bedarf die Hashimoto-Erkrankung in meiner Praxis:

- 1. Vitalstoffmedizin:** Orthomolekulare Stoffe sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente die in der Natur Vorkommen. Ein Mangel an bestimmten Stoffen fördert Fehlreaktionen des Immunsystems. **Bekannt ist, dass bei Hashimoto ein möglicher Selenmangel die Erkrankung mit verursachen kann.** Die Vitalstoffmedizin kennt inzwischen weitere Substanzen, die bei autoimmunen Reaktionen heilsam wirken bzw. nicht im Mangel sein dürfen bei Hashimoto: **Eisenspeicher (Ferritin), Vitamin D, B12, Magnesium.** Ein möglicher Mangel wird im Labor nachgewiesen und nach individuellem Bedarf optimal ausgeglichen (= Metabolic Tuning). Somit werden schädliche Überdosierungen und damit verbundene Nebenwirkungen vermieden.
- 2. Homöopathie und Pflanzenheilkunde**
- 3. Atemtherapie:** Der Atem ist die Schnittstelle von Körper und Seele. In seinem Rhythmus kommen Körper und Seele zum Ausdruck. Die Atemtherapie löst über Massagegriffe Blockaden.
- 4. Psychotherapie/ Seelische Begleitung:** Ich arbeite in der Grundhaltung und mit den Methoden der Transpersonalen Prozessarbeit. Sie sieht und fördert den Menschen in seinem ganzen Potential. Die Arbeit unterstützt die Integration der Persönlichkeit und stärkt die Selbst-Kompetenz mit seinen seelischen Prozessen umgehen zu lernen.

Wenn Sie individuelle Fragen zu Erkrankungen, Therapie oder deren Kosten haben, hinterlassen Sie bitte Namen und Telefonnummer auf meinem Anrufbeantworter (08031/37544) und ich rufe Sie gerne zurück. Oder Sie schreiben per Post oder Mail praxis-hauch@gmx.de .