

HASHIMOTO-THYREOIDITIS

Wohlfühlen - trotz Hashimoto!

Wenn Sie das Internet durchstöbern, werden Sie feststellen, dass vieles über die Hashimoto- Thyreoiditis geschrieben wird.

Trotz umfassender Forschung ist aber bis heute nicht ursächlich bekannt, was diese Angriffe körpereigener Antikörper gegen die Zellen der Schilddrüse auslöst.

Generell sind Frauen häufiger von Hashimoto betroffen als Männer. Auch bei Menschen mit einer anderen Autoimmunerkrankung, wie z. B. Morbus Addison, rheumatoider Arthritis, chron. entzündlicher Darmerkrankungen oder bei Typ-1-Diabetes steigt das Erkrankungsrisiko.

Mögliche Auslöser:

- eine genetische Komponente,
- Umwelteinflüsse, Stress,
- Störungen der Darmgesundheit,
- hormonelle Veränderungen,
- eine überhöhte Zufuhr von Jod,
- chronische Infekte und Virusinfektionen (z.B. Epstein-Barr-Virus)

Dies alles könnte eine Rolle spielen, ein Zusammenhang ist aber nicht hinreichend bewiesen.

Die Hashimoto-Thyreoiditis ist eine sehr häufige Erkrankung der Schilddrüse. Zu Beginn der Erkrankung kann Hashimoto kurzfristig auch eine Überfunktion bewirken. Trotzdem ist Hashimoto die häufigste Ursache einer Schilddrüsenunterfunktion. Durch ein fehlgeleitetes Immunsystem werden spezielle Antikörper gebildet, welche die Zellen der Schilddrüse zerstören. Dies kann sich in vielfältigen Schweregraden und Symptomen äußern.

Die Symptome sind vielfältig und anfangs nur schwer zuzuordnen

Nur ein Arzt (Internist/FA Endokrinologie) ist in der Lage die Diagnose Hashimoto-Thyreoiditis zu stellen und eine entsprechende Therapie einzuleiten. Dabei ist es notwendig die verordneten Medikamente regelmäßig einzunehmen und die vorgeschriebenen Kontrollen wahrzunehmen.

Nehmen Sie keine "Alternativ-Therapie" oder Nahrungsergänzungsmittel ohne Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt ein. Für manche Betroffene ist eine medikamentöse Therapie nicht ausreichend.

Es kann sein, dass Sie sich trotz einer guten Schilddrüsenhormoneinstellung in Ihrem Körper nicht wohl fühlen!

Sie haben Übergewicht und werden Ihre überflüssigen Kilos nicht los?

Sind Sie verzweifelt und frustriert, weil trotz optimaler Schilddrüsenhormoneinstellung und der richtigen Einnahme Ihrer Schilddrüsenhormone, das Körpergewicht immer weiter ansteigt?

Besonders Betroffene mit Hashimoto kämpfen oft mit Übergewicht und stolpern von einer Diät in die nächste. Strenge Diäten bedeuten aber meist eine große Anstrengung, sind nicht lange durchzuhalten. Zusätzlich führen diese oft zum unerwünschten Jo-Jo Effekt. Der Misserfolg führt zu einer Stressreaktion, welche wiederum Ihre Schilddrüse belastet.

Ernährung und Lebensstil spielen dabei eine wesentliche Rolle, wie gut es Ihnen mit Hashimoto geht!

Die Autoantikörper initiieren einen Entzündungsprozess in der Schilddrüse. Durch eine antientzündliche Ernährung mit frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln kann der Entzündungsprozess positiv beeinflusst werden. Ihr Darm kann naturbelassene Lebensmittel besser verdauen, ihre Darmbarriere stärken und die Nährstoffe besser verarbeiten. Das wiederum unterstützt Ihre Lebergesundheit und stärkt Ihr Immunsystem. Zudem sind Stressreduktion, ein erholsamer Schlaf und moderate Bewegung wichtige Säulen für Ihr gesamtes Wohlbefinden.

Was hat unser Darm mit der Schilddrüse zu tun!

In unserem Darm sitzen etwa 80% der Immunzellen und bilden eine wichtige Grundlage für eine gesunde Darmschleimhaut ein intaktes Darmmikrobiom. Das wiederum ist unerlässlich für ein ausgewogenes und funktionierendes Immunsystem. Störungen der Darmflora sind sehr häufig. Die häufigsten Auslöser sind Stress, unausgewogene Ernährung, ein Mangel an Mikronährstoffen und die Einnahme von Medikamenten. Eine gestörtes Darmmikrobiom führt auf Dauer zu einer dauerhaften Überregung des Immunsystems und fördert chronische Entzündungen.

Bemerken Sie nach dem Essen Symptome?

Verdauungsprobleme wie z.B.

- Blähungen
- Sodbrennen
- Durchfälle
- Müdigkeit
- Herzklopfen
- Herzrhythmusstörungen
- Kopfschmerzen

Die häufigsten Gründe, warum unser Darmmikrobiom aus der Balance kommt!

- Stress
- Falsche Ernährung
- Giftstoffe
- Einnahme von Medikamenten

Bringen Sie Ihr Immunsystem wieder in Balance!

Nur bei Vorhandensein einer funktionierenden Darmbarriere und eines gesunden Darms kann eine optimale Aufspaltung und Verwertung von Nährstoffen erfolgen. Bei einer Hashimoto-Thyreoiditis ist der Körper aufgrund der anhaltenden Entzündungen einem oxidativen Stress ausgesetzt und benötigt einen höheren Bedarf an Mikronährstoffen. Für eine gesunde Schilddrüse ist es daher von besonderer Bedeutung, dass wichtige Mikronährstoffe, wie **Selen, Kupfer, Zink, Eisen und Vitamin D** über den Darm in ausreichender Menge aufgenommen werden. Denn nur durch ein gesundes Darmmikrobiom wird das Immunsystem entlastet und unsere Immunzellen werden wieder mobilisiert.

Werden Sie aktiv und unterstützen Sie Schritt für Schritt Ihre Gesundheit!

- Aktivieren Sie Ihre Darmgesundheit und Ihr Immunsystem!
- Erreichen Sie mit der richtigen Ernährung mehr Wohlbefinden!
- Lernen Sie Ihren Körper und Ihre Zellen wieder optimal zu versorgen!
- Erkennen Sie welche Auswirkungen Stress auf Ihre Lebensqualität hat!
- Mit mentaler Unterstützung zu einem gesunden Lebensstil!

Mit Ernährung und Entspannung zum Erfolg - Ich unterstütze Sie gerne dabei!



Bewusst essen



Leichter leben



Gesund altern

Weitere Informationen finden Sie unter www.eat4balance.at unter Angebot und im Download-Center.