

## Die Schilddrüse – das unterschätzte Organ Teil 2

Die Ursachen von Hashimoto.

„Hashimoto ist primär keine Erkrankung der Schilddrüse, sondern eine Störung des Immunsystems. Daher muss in erster Linie das Immunsystem behandelt werden, auch wenn Schilddrüsenhormone bei zerstörtem Schilddrüsengewebe sicherlich gerechtfertigt sind“, sagt Dr. Kharrazian. Da rund 70 Prozent unseres Immunsystems im Darm repräsentiert ist, muss eine vernünftige Autoimmun-Behandlung die Darmflora regenerieren.

Zuerst den Darm sanieren

Ist das bakterielle Milieu des Verdauungstrakts gestört, gehört die Wiederherstellung einer gesunden Darmflora zu den ersten Maßnahmen, die zu ergreifen sind. Zwanzig Prozent der normalen Schilddrüsenaktivität hängen davon ab, dass gesunde, probiotische Darmbakterien vorhanden sind. Eine schlechte Verdauungsfunktion entzieht dem Körper diejenigen Nährstoffe, die dazu beitragen, dass die Schilddrüse störungsfrei arbeiten kann. Dazu gehören unter anderem die Aminosäure Tyrosin, die Spurenelemente Zink und Selen sowie die Vitamine E und D. Eine Darmsanierung beginnt damit, dass man unerwünschte Bakterien, Pilze (Candida Albicans) und Parasiten eliminiert. Bewährt haben sich hier laut Dr. Kharrazian: Grapefruitkernextrakt, Knoblauch, Zwiebeln, Kokosöl und Oregano. Des Weiteren sollte man Nahrungsmittelunverträglichkeiten herausfinden. Meist werden glutenhaltige Getreidearten, Milchprodukte, Eier und Soja schlecht vertragen. Dr. Kharrazian empfiehlt seinen Hashimoto-Patienten konsequent auf Gluten zu verzichten. Seiner Erfahrung nach bessert das die Symptomatik in nahezu allen Fällen.

In einem dritten Schritt sollte man dem Körper Mikrobiotika zuführen, um eine gesunde Darmflora aufzubauen.

Die Ursache von Autoimmunerkrankungen liegt oft in einem löchrigen Darm (Leaky-Gut-Syndrom). Durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Fremdkeime im Darm wird die Darmschleimhaut stark angegriffen, regelrecht perforiert. Dann gelangen unverdaute Nahrungsbestandteile in die Blutbahn, die dann unser Immunsystem vor große Herausforderungen stellen. Die wichtigsten Mittel um die Darmschleimhaut zu regenerieren sind Huminsäuren (Trinkmoor), Milchsäure-Bakterien und die Aminosäure Glutamin. Eine gesunde Darmflora produziert übrigens von sich aus Milchsäure. Daher sind Mikrobiotika (früher Probiotika) für die Darmsanierung so wichtig.

Eine weitere Ursache für das Leaky-Gut-Syndrom ist eine mangelnde Produktion von Magensäure. Die Nahrung (vor allem Eiweiß) wird nicht mehr richtig verdaut. Sie fault und gärt dann im Darm. Dies hat zur Folge, dass sich der Darm entzündet und durchlässig wird.

Grüne Smoothies mit Wildkräutern und Bitterstoffe aller Art helfen, dass der Magen wieder vermehrt Säure produziert und die Nahrung besser verdaut werden kann. Die Bildung, Sekretion und der Fluss der Gallensäfte wird durch Bitterstoffe ebenfalls gefördert. Dies hilft insbesondere der Fettverdauung.

### Das schadet Ihrer Schilddrüse:

- Umweltgifte
- Quecksilber aus Amalgamplomben
- Chronisch virale Belastungen und Infektionen wie Hepatitis C, Epstein Barr, Lyme-Borreliose und Schimmelpilzinfektionen
- Stress, Nebennierenprobleme
- Starke Blutzuckerschwankungen
- Gluten und andere Allergene
- Darmdysbiose und Darmentzündungen
- Jodiertes Speisesalz
- Selenmangel
- Vitamin-D-Mangel
- Elektromog und Mobilfunkstrahlung (W-LAN und schnurlose Telefone)

## Stress wirkt auf die Nebennieren

Dauerstress schadet unserer Gesundheit. Das ist eine Information, die nicht wirklich neu ist. Doch was passiert genau mit unserem Körper, wenn wir permanent gestresst sind? Eine wichtige Rolle spielen hierbei unsere Nebennieren. Sie schütten das Stresshormon Cortisol aus. Dies wiederum blockiert u.a. unser Immunsystem. Ein erhöhter Cortisolspiegel schwächt auch die immunologische Barriere des Darmgewebes und leistet Entzündungen in diesem Bereich Vorschub.

Laut Dr. Kharrazian sollte bei einer Unterfunktion der Schilddrüse die Nebenniere immer mitbehandelt werden. Seiner Ansicht nach ist Nebennierenschwäche das am häufigsten auftretende gesundheitliche Problem der heutigen Zeit. Kein Wunder, denn Stress erleben wir heute auf den vielfältigsten Ebenen.

Die Arbeitswelt hat sich in den vergangenen Jahrzehnten enorm verändert. Beziehungsstress ist weit verbreitet. Wir sind ständig erreichbar, leben viel in geschlossenen Räumen mit künstlichem Licht. Die meisten Menschen sitzen zu viel (Sitzen ist das neue Rauchen). Hinzu kommt der E-Smog und Mobilfunkstress mit seinen unnatürlichen, schädlichen Frequenzbereichen.

Da die Nebennieren einen starken Einfluss auf die Schilddrüse und andere Regelkreisläufe im Organismus haben, ist es gut, die häufigsten Symptome einer Nebennierenschwäche zu kennen: Müdigkeit, Kopfschmerzen, Allergien, Schwindel, Verlangen nach Süßigkeiten, Koffein und Zigaretten, Schlafstörungen und Anlaufschwierigkeiten am Morgen. Eine gute Möglichkeit, um einen hohen Cortisolspiegel zu senken ist Ausdauersport. Besteht die Nebennierenschwäche jedoch schon längere Zeit, sind Methoden wie Yoga, Qi Gong oder Tai Chi eher geeignet, um Stress abzubauen.

In der Pflanzenheilkunde werden zusätzlich sogenannte Adaptogene empfohlen, um die Nebennieren zu stärken. Das bekannteste Mittel für die Regeneration ist Ginseng. Auch Rosenwurz und Süßholz gehören zu den adaptogenen Pflanzen. Dr. Kharrazian empfiehlt bei Stress noch B-Vitamine und Phosphatidylserin (Bestandteil von Krillöl).

## Gesunder Blutzucker – gesunde Schilddrüse

Starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels schaden der Schilddrüse, dem Darm, den Nebennieren und unserem Gehirn. Kohlenhydrate in Form von Zucker, Brot, Nudeln, Pizza, Kartoffeln, Kuchen und so weiter führen zu starken Blutzuckerschwankungen. Kurz nach der Mahlzeit steigt der Blutzuckerspiegel schnell und heftig an und sinkt nach zwei bis vier Stunden in den Keller. Der Blutzucker des modernen Menschen ist daher oft zu hoch oder zu niedrig. Die Nebennieren verstehen einen niedrigen Blutzucker als Bedrohung für unser Überleben. Sie setzen dann Stresshormone frei, um Reserven zu mobilisieren. Die Stresshormone schaden jedoch gleichzeitig dem Darm, unserem Immunsystem, dem Hormonhaushalt und der Schilddrüse.

### Die besten Tipps für stabilen Blutzucker

- Ihr Frühstück sollte aus qualitativ hochwertigen Proteinen und Fetten bestehen. Die Öl-Eiweißkost ist hier gut geeignet. Ideal vor dem eigentlichen Frühstück: TAKEme Vitalkost. Das Pulver aus feinst gemahlenem, eiweißreichem Getreide (Quinoa u. Amaranth) fördert die Bildung des Wohlfühlhormones Serotonin. Wichtig ist jedoch, dass Sie den TAKEme-Drink auf nüchternen Magen genießen. Probieren Sie das mal für drei Wochen aus. Sie werden das gute Gefühl am Morgen nicht mehr missen wollen.
- Wenn Sie schnell in den Unterzucker kommen, dann sollten sie alle zwei bis drei Stunden etwas Eiweißhaltiges essen. Nüsse, Samen, ein gekochtes Ei oder ein guter, veganer Eiweiß-Shake (nicht das Zeug aus dem Supermarkt oder der Apotheke) und hin und wieder etwas Schafs- oder Ziegenkäse sind ein paar Beispiele für proteinreiche Zwischenmahlzeiten. Wenn sich ihre starken Blutzuckerschwankungen bessern, werden sie feststellen, dass sie die Abstände zwischen den Snacks vergrößern können.
- Kombinieren Sie kohlenhydratreiche Nahrungsmittel immer mit Ballaststoffen, Fetten und/oder Proteinen. Dadurch wird die Glukose nicht so schnell ins Blut aufgenommen.
- Meiden Sie Fruchtsäfte und Kaffee. Koffein ist eine sehr starke Stimulanz der Nebennieren.
- Meiden Sie Nahrungsmittelallergene.
- Ernähren Sie sich ausgewogen, hauptsächlich von Gemüse.
- Diese Vitalstoffe helfen den Blutzucker zu regulieren: Chrom, Vitamin E, Zink, Magnesium, Biotin, CoEnzym Q10 und L-Carnitin.

## Die Jodfrage

Jodiertes Speisesalz kann der Schilddrüse schaden. Jod ist zwar unentbehrlich für die Produktion der Schilddrüsenhormone T3 und T4, doch gerät die Verwendung von jodiertem Speisesalz immer mehr in die Kritik. Es enthält Kaliumjodid, eine Form von Jod, die uns nicht gut tut. Zudem läuft man Gefahr, zu viel Jod abzubekommen. Bei der Käse-, Brot- und Wurstherstellung, in Fertigprodukten, gesalzenen Nüssen, Chips etc. wird leider fast immer jodiertes Speisesalz verwendet!

Zu Recht bezeichnen das Kritiker als „Zwangsmedikation“. Aus Studien geht hervor, dass in Ländern, in denen jodiertes Speisesalz verwendet wird, die Zahl der Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse steigt.

Die Jod-Supplementierung ist nicht per se die Ursache von Hashimoto, scheint aber wohl ein auslösender Faktor zu sein. Dr. Kharrazian vergleicht die tägliche und übermäßige Jodzufuhr mit dem Versuch, ein Feuer mit Benzin zu löschen. Er rät allen Hashimoto-Patienten konsequent von der Einnahme jodiertem Speisesalz ab. Der bekannte Ganzheitsmediziner Dr. M.O. Bruker hat schon in den 1980er-Jahren vor jodiertem Speisesalz gewarnt. Seiner Erfahrung nach sind besonders Schwangere gefährdet, da Jodid sehr leicht die Plazentaschranke passiert und so die Schilddrüse des Fötus schädigt.

Wir benötigen rund 100 bis 150 Mikrogramm Jod pro Tag. Eine Menge, die man gut mit der Verwendung von natürlichem Steinsalz abdecken kann. Menschen, die jodiertes Speisesalz verwenden und dazu noch Nahrungsmittel essen, die ebensolches in rauen Mengen enthalten, kommen täglich auf rund 750 Mikrogramm Jod pro Tag. Das ist eindeutig zu viel und laut Dr. Bruker geradezu „kriminell“. Bedenken Sie auch, dass herkömmliches Speisesalz aus dem Supermarkt oftmals Aluminium als Rieselhilfe enthält. Dazu noch die bedenklichen Zusatzstoffe E 535 und 536. Besser ist es, seinen Jodbedarf mit Steinsalz (Meeressalz, jedoch ohne Umweltgifte), oder mit einem Jodprodukt aus Meeresalgen zu decken.

## Selen lindert Entzündungen

Das Spurenelement Selen ist für die Funktion der Schilddrüse unverzichtbar. Bei der Umwandlung des inaktiven T4 in das aktive T3 ist Selen direkt beteiligt. Während der Synthese von Schilddrüsenhormonen entsteht das starke Oxidans Wasserstoffperoxid. Es kann Schilddrüsengewebe zerstören. Schützend wirkt hier das körpereigene Enzym Glutathionperoxidase. Unser Organismus benötigt jedoch Selen, um dieses wichtige Entgiftungsenzym zu bilden. Auf der Webseite: [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de) kann man lesen, dass Selen bei Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse (Hashimoto und Morbus Basedow) hilft. Empfohlen werden 200 Mikrogramm täglich. Dazu weitere Antioxidantien wie Vitamin E, Vitamin C und Betakarotin.

## Vitamin D nicht vergessen

„Bei einer Hashimoto Thyreoiditis wirkt sich nur wenig so negativ aus, wie ein Mangel an Vitamin D“, sagt Dr. Kharrazian. Ein Vitamin-D-Defizit wird mit zahlreichen Autoimmunerkrankungen in Verbindung gebracht, unter anderem auch mit Hashimoto. Das ist inzwischen durch Studien gut belegt. Neben zu wenig Sonnenlicht und einer Vitamin-D-armen Ernährung tragen auch Darmentzündungen, eine Belastung der Nebennieren, Fettleibigkeit sowie ein höheres Lebensalter zu einem Vitamin-D-Mangel bei.

Erstrebenswert ist ein sogenannter 25 (OH) D-Spiegel zwischen 50 und 80 ng/ml. Um diesen Blutwert zu erreichen, sollte man im Sommer täglich etwa 15 Minuten in der Sonne baden. Ohne Bekleidung und ohne Sonnenschutzmittel, die ab Lichtschutzfaktor 14 die körpereigene Vitamin-D-Synthese verhindern. Von Oktober bis Mai wird von Experten die tägliche Einnahme von 4.000 – 5.000 i.E. Vitamin D3 empfohlen.

## Ganzheitlich behandeln

Eine Hashimoto-Thyreoiditis haben zu 80 Prozent Frauen. Schwangerschaft ist ein häufiger Auslöser. Das hängt mit der hormonellen Umstellung in dieser Zeit zusammen. Viele Frauen klagen darüber, dass ihre Schilddrüsenprobleme mit der Geburt der Kinder begonnen haben.

Schwangerschaft ist per se kein pathologischer Zustand. Kommen jedoch in dieser Zeit Risikofaktoren wie Stress, Darminfektionen, Umweltgifte, Glutenintoleranz, Blutzuckerschwankungen und/oder andere Faktoren dazu, dann ist der Nährboden für Autoimmunerkrankungen geebnet.

Um diese erfolgreich zu behandeln, sollten auch alle Faktoren mit einbezogen werden: Stressabbau, gesunde Ernährung, Infektionen behandeln, Vitalstoffmängel ausgleichen, Gluten meiden, Darm sanieren und Nebennieren stärken. Dr. Datis Kharrazian hat dies sehr eindrücklich dargestellt. Auch wenn sein Buch an manchen Stellen tief ins Detail geht, ist es für Betroffene ein echter Segen und für Therapeuten geradezu Pflichtlektüre.

Schilddrüsenenerkrankungen nehmen von Jahr zu Jahr zu. Die Gründe wurden in diesem Artikel dargelegt. Den Faktor Mobilfunkstrahlung sollte man auch keinesfalls außer Acht lassen. Sendemasten – auch die in der eigenen Wohnung durch W-LAN, D-LAN und schnurlose Telefone schädigen primär sensible Organe. Dazu gehören alle Drüsen. Die Zirbeldrüse (Epiphyse) produziert unter dem Einfluss von Elektromog und Mobilfunkstrahlung kaum noch Melatonin. Daher sind Schlafstörungen in der heutigen Zeit zu einer regelrechten Epidemie geworden.

Auch die Hirnanhangdrüse (Hypophyse), die Thymusdrüse, die Nebennieren und die Bauchspeicheldrüse werden durch diese Strahlung geschwächt. Nicht umsonst hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2014 Mobilfunkstrahlung als „potentiell krebserregend“ eingestuft.

Interessanterweise kann man sich ja heute gegen alles versichern. Die einzigen zwei Ausnahmen: Betreiber von Kernkraftwerken können sich nicht gegen Atomunfälle und Mobilfunkkonzerne können sich nicht gegen die Klagen von Menschen versichern, die durch Mobilfunk krank wurden. So manchen Patienten mit Schlafstörungen oder Schilddrüsenproblemen konnte geholfen werden, in dem sie für Internetzugang und Telefon das gute alte Kabel statt der schnurlosen Verbindung nutzten.

In Verbindung mit den anderen Maßnahmen ist eine Heilung durchaus möglich. Als gesundheitsbewusste Menschen sollten wir die Lebensweise wie sie Dr. Kharrazian empfiehlt, schon vorbeugend pflegen, damit Schilddrüsen- und andere Erkrankungen erst gar nicht entstehen.