

A close-up portrait of a woman with short, dark, textured hair, looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a white, vertically striped button-down shirt. The background is a dark, solid color.

Vanessa Blumhagen

*Jeden Tag
wurde ich
dicker und
müder*

Mein Leben
mit Hashimoto

mvgverlag 

Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1: Ein Gehirntumor? Multiple Sklerose? Oder bilde ich mir alles nur ein ... Meine Geschichte	13
Kapitel 2: Hab ich's auch? Die Symptome	39
Kapitel 3: Ultraschall & Bluttests – und was die Werte wirklich aussagen	55
Kapitel 4: Schilddrüsenhormone und ihre Dosierung – und warum sie nicht das Allheilmittel sind	63
Kapitel 5: Meine Checkliste	75
Kapitel 6: Ernährung – Jod, Gluten & Milchprodukte	106
Kapitel 7: Abnehmen. Bye, bye Kilos! Hallo Stoffwechsel!	113
Kapitel 8: Entgiften! Den Körper »ausmisten«! Ihre Leber wird es Ihnen danken	148
Schlusswort	159
Buch & Web	162
Danksagung	167
Register	171

KAPITEL 4

Schilddrüsenhormone und ihre Dosierung – und warum sie nicht das Allheilmittel sind

Während der Recherche zu diesem Buch habe ich Folgendes auf der (inzwischen wohl geänderten) Website eines Arztes gelesen: »Hashimoto ist ein harmloses Pflänzchen, das oft verborgen und unbeachtet im Dunkeln wächst, bevor man die ersten Blüten entdeckt.«

Was für eine Beschreibung! »Harmloses Pflänzchen« und »Blüten« sind wohl definitiv die falschen Synonyme für eine Krankheit, die das Leben der meisten Betroffenen komplett umkrempelt, sie teilweise berufsunfähig und depressiv werden lässt, die es Frauen unmöglich macht, schwanger zu werden, und ganze Familien zerstört.

Aber diese Meinung ist gängig unter Mediziner*innen. Der Arzt meines Vertrauens erklärte mir während eines unserer vielen Gespräche einmal, dass das Thema Schilddrüse während des Medizinstudiums nur kurz gestreift wird. Und deshalb handeln die meisten Ärzte in ihren Praxen nach der Prämisse: »Blutwerte haben immer recht.«

Die Einnahme der Hormone

Der amerikanische Hashimoto- und Schilddrüsen-Experte Datis Kharrazian sagt hingegen ganz klar, dass Blutwerte lügen und er

nur auf das Gefühl der Betroffenen baue. Und Dr. John C. Lowe schreibt in seinem Buch *Your Guide to Metabolic Health*, ein Patient solle, um die optimale Dosierung der Schilddrüsenhormone zu erreichen, darauf achten, dass der Arzt diese Dosis nicht nur anhand von Bluttestergebnissen anpasst.

Dr. John C. Lowe war ein hervorragender Arzt mit dem Spezialgebiet Stoffwechsel. Dazu gehören eben auch die Schilddrüse und die Behebung einer Unterfunktion. Dr. Lowe hatte eine Website, auf der man alles rund um das Thema erfahren konnte und wo er Tausende Fragen von Patienten aus der ganzen Welt beantwortete. Sie merken schon, ich schreibe in der Vergangenheit. Denn dieser großartige, fortschrittlich denkende Mann aus den USA starb im Januar 2012 an den Folgen einer Kopfverletzung. Als kleiner Trost bleiben uns seine Bücher, die so viele tolle Anhaltspunkte und Anstöße geben für einen neuartigen Umgang mit Krankheiten und in unserem speziellen Fall mit der Behandlung von Hashimoto.

In seinem oben genannten Buch beschreibt Dr. Lowe auch, wie er seinen Patienten empfiehlt, die Schilddrüsenhormone einzunehmen. Er rät dazu, sie immer morgens mit mindestens einer Stunde Abstand zum Essen zu sich zu nehmen. Oder, wenn man die Dosis teilt, die andere Hälfte abends frühestens drei Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme. Nur so können die Tabletten richtig wirken. Und nur so kann man eine dauerhafte Verbesserung des Gesundheitszustandes erreichen. Hormone sind nichts anderes als Proteine, Eiweiße. Und diese verbinden sich mit anderen Eiweißen, wie zum Beispiel denen aus dem Essen oder aus Nahrungsergänzungsmitteln und anderen Medikamenten. Um das zu verhindern, sollte man abwarten, bis diese Stoffe

entweder aus dem Verdauungstrakt verschwunden sind oder bis die Schilddrüsenhormone vom Körper vollständig aufgenommen wurden.

Dr. Lowe war auch ein großer Verfechter der zusätzlichen Einnahme von T3, also dem stoffwechselaktiven Schilddrüsenhormon. Studien, die er in seiner Praxis durchführte, zeigten, dass die meisten Patienten mit Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto sich mit einer alleinigen Gabe von T4, sprich zum Beispiel von Thyroxin, nicht wohlfühlten, unter Dauermüdigkeit, Muskelschmerzen, Gewichtszunahme und vielem mehr litten. Die typischen Unterfunktionssymptome eben. Hintergrund ist die schon im vorigen Kapitel beschriebene Umwandlungsstörung. Der Körper, vor allem die Leber, schafft es nicht, das zugeführte T4 mithilfe eines Enzyms in T3 umzuwandeln. Der TSH-Wert ist in diesem Falle oft durchaus im Referenzbereich oder gar darunter und der T4-Wert womöglich »normal«, aber T3 zieht nicht nach.

Da hilft es nur, seinen Arzt zu überzeugen, zusätzlich Tabletten mit T3 zu verschreiben. Davon braucht man allerdings sehr viel weniger als die gewohnte *Thyroxin*-Dosis. Aus meiner Erfahrung starten Sie am besten mit 5 Mikrogramm T3 – oder wenn Sie prinzipiell empfindlich reagieren noch weniger – und tasten sich langsam an die optimale Dosierung heran. Das geht wesentlich schneller als bei T4, Sie müssen also nicht immer zwei Wochen warten, bis der Körper sich auf die neue Medikation eingestellt hat. Sobald Sie Herzrasen und Durchfall bekommen, schlechter schlafen und unruhig werden, sind Sie übers Ziel hinausgeschossen. Aber keine Angst, diese Nebenwirkungen gehen schnell wieder weg, sobald die Dosis reduziert wird. Trotzdem sollten

Sie es natürlich nicht übertreiben. Aber ich gehe davon aus, dass es Ihnen eher darum geht, Ihr Wohlbefinden zu verbessern, als es zu verschlechtern. Deshalb mache ich mir da keine ernsthaften Sorgen. Ich spreche aus persönlicher Erfahrung.

Ärzte machen einem oft Angst und halten viele Patienten davon ab, sich selbst langsam an ihre Wohlfühldosis heranzutasten. Sicher muss man behutsam sein, Hormone haben eine unglaubliche Macht in unserem Körper. Wenn sie fehlen genauso, wie wenn sie in zu großer Menge vorhanden sind. Aber wenn Sie die praktisch unübersehbaren Signale Ihres Körpers beachten, kann Ihnen eigentlich nichts passieren. Denken Sie an die Worte von Datis Kharrazian: Er vertraut nur auf das Gefühl seiner Patienten. Und Sie sollten auf Ihres vertrauen.

Neben den bei uns gängigen Präparaten aus synthetisch hergestellten Hormonen gibt es zum Beispiel in den USA auch noch *Armour* von Forest Pharmaceuticals aus St. Louis, Missouri. Das sind aus getrockneten Schweineschilddrüsen hergestellte Tabletten, die sowohl T4 als auch T3 enthalten. Und dazu noch all die anderen Stoffe, die auch eine gesunde menschliche Schilddrüse enthält und produziert (T1, T2, Calcitonin). All diese Enzyme und Hormone vernachlässigen wir mit unserer reinen Synthetikhormon-Gabe völlig. Aber da es in Deutschland für viele schon nahezu unmöglich ist, von ihrem Arzt ein Rezept für Tabletten mit T3, sprich zum Beispiel Thybon, zu bekommen, muss man schon von Glück sagen, einen Mediziner zu finden, der für Mittel wie *Armour* offen ist.

Mit einem entsprechenden Rezept und über eine internationale Apotheke ist die Beschaffung von *Armour* auch bei uns kein

Problem. Ich lese immer wieder von amerikanischen Hashimoto-Betroffenen (und auch einigen wenigen hier bei uns), dass sie sich nach einer kurzen Umstellungs- und Eingewöhnungsphase wesentlich wohler mit den natürlichen Hormonen fühlen. Das hört sich an wie eine echte Alternative für die, die mit synthetischen Hormonen nicht wirklich klarkommen. Ich werde *Armour* in naher Zukunft auf jeden Fall ausprobieren. Denn warum soll etwas, was jahrzehntelang bis zur Entwicklung der synthetischen Doppelgänger wunderbar funktionierte, nicht auch heute noch helfen? Leider übernehmen gesetzliche Krankenkassen die hohen Kosten nicht. Bei privaten sollte man vor der Bestellung nachfragen, um keine bösen Überraschungen zu erleben.

Ganz egal, welche Hormontabletten man einnimmt, eigentlich hoffen wir ja alle nur, dass diese kleine unscheinbare Tablette endlich die erhoffte Erlösung bringt und wieder ein normales Leben möglich macht. Das ist in den überwiegenden Fällen leider nicht so, wage ich zu behaupten. Auch wenn Ärzte immer wieder versuchen, einem weiszumachen, dass die Hormonpille das Allheilmittel ist. Ich bin aus diesem verführerischen Traum relativ schnell aufgewacht, weil ich merkte, dass mit steigender Dosis meine Energie, mein Wohlbefinden und meine Leistungsfähigkeit nicht parallel zunahmen. Ganz im Gegenteil. Das lag an den zusätzlichen »Baustellen«, die sich immer wieder auftaten. Mehr dazu im nächsten Kapitel.

Der Grund, warum kein Hashimoto-Patient einfach nur eine Pille am Morgen braucht und schon ist alles paletti, ist, dass die Schilddrüse mit praktisch jedem Organ, Gewebe und Regelkreis im Körper verbunden ist. Datis Kharrazian hat das in seinem