

Hashimoto- Thyreoiditis verstehen

Die Schilddrüse wird oft wenig beachtet, dabei steuert sie unseren gesamten Stoffwechsel. Bei Hashimoto-Thyreoiditis ist die Schilddrüsenfunktion gestört.

Schilddrüse – Motor des Stoffwechsels

Die Schilddrüse produziert nicht nur Hormone, sie hat auch Einfluss auf alle wichtigen Funktionen unseres Körpers. Sie ist sozusagen der Motor des Stoffwechsels.

In der Welt der endokrinen Organe, den Drüsen, die Hormone direkt ins Blut abgeben, spielt die Schilddrüse eine herausragende Rolle. Diese Drüsen, einschließlich Zirbeldrüse, Hypothalamus, Hypophyse, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse, Nebenschilddrüsen sowie die Gonaden, bilden ein komplexes Netzwerk, das nahezu jede Körperfunktion beeinflusst.

Die wichtigsten Hormondrüsen

Hormondrüsen spielen eine zentrale Rolle für viele lebenswichtige Funktionen unseres Körpers. Von Stoffwechsel und Stressreaktion über Wachstum und Entwicklung bis hin zu Fortpflanzung und Schlaf-Wach-Rhythmus – all diese Pro-

zesse werden durch die präzise Steuerung der Hormondrüsen orchestriert.

Zirbeldrüse

Diese kleine Drüse im Zentrum des Gehirns steuert durch die Produktion von Melatonin den Schlaf-Wach-Rhythmus. Melatonin wird oft als »Schlafhormon« bezeichnet, weil seine Produktion durch Dunkelheit stimuliert und durch Licht gehemmt wird. Es hilft dem Körper zu erkennen, wann es Zeit ist zu schlafen und wann man wach sein sollte.

Hypothalamus

Der Hypothalamus ist das Bindeglied zwischen dem endokrinen System und dem Nervensystem und reguliert grundlegende

Prozesse wie Temperatur, Durst und Hunger. Der Hypothalamus produziert verschiedene Hormone, die die Funktion der Hypophyse steuern und somit indirekt auf andere endokrine Drüsen wirken.

Die wichtigsten Hormone des Hypothalamus:

- **Gonadotropin-Releasing-Hormon (GnRH):** stimuliert die Ausschüttung von FSH und LH in der Hypophyse
- **Thyreotropin-Releasing-Hormon (TRH):** stimuliert die Ausschüttung von TSH in der Hypophyse
- **Corticotropin-Releasing-Hormon (CRH):** stimuliert die Ausschüttung von ACTH in der Hypophyse
- **Growth Hormone-Releasing-Hormon (GHRH):** stimuliert die Ausschüttung vom Wachstumshormon (GH) in der Hypophyse
- **Somatostatin:** hemmt die Ausschüttung vom Wachstumshormon und von TSH in der Hypophyse
- **Antidiuretisches Hormon (ADH) oder Vasopressin:** reguliert den Wasserhaushalt des Körpers und den Blutdruck
- **Oxytocin:** spielt eine wichtige Rolle bei Geburt, Stillen, sozialer Bindung

Hypophyse

Auch bekannt als die »Chef- oder Meisterdrüse«, spielt die Hypophyse eine zentrale Rolle im Hormonsystem. Sie reguliert andere Drüsen durch die Ausschüttung verschiedener Hormone. Dazu

gehört das Thyreoidea-stimulierende Hormon (TSH), das die Schilddrüsenfunktion anregt. Weiterhin setzt sie das Adrenocorticotrope Hormon (ACTH) frei, das die Produktion des Stresshormons Cortisol in den Nebennieren fördert. Das luteinisierende Hormon (LH) trägt bei Frauen zum Eisprung bei und unterstützt die Gesundheit der Eierstöcke, während das Follikel-stimulierende Hormon (FSH) für die Eireifung entscheidend ist.

Schilddrüse

Die Schilddrüse ist ein kleines, schmetterlingsförmiges Organ, das direkt unterhalb des Kehlkopfes liegt. Sie produziert lebenswichtige Hormone, die für die Regulierung des Grundumsatzes – also der Rate, mit der unser Körper Energie verbraucht – essenziell sind. Früher ging man davon aus, dass die Schilddrüse hauptsächlich die Hormone Thyroxin (T_4) und Trijodthyronin (T_3) produziert. Neuere Forschungsergebnisse deuten jedoch darauf hin, dass die Schilddrüse eine weitaus größere Vielfalt an jodhaltigen Hormonen herstellt. Wissenschaftler gehen derzeit von bis zu 30 verschiedenen jodhaltigen Schilddrüsenhormonen aus, deren genaue Funktionen noch nicht vollständig erforscht sind. Diese Entdeckung unterstreicht die Komplexität und Bedeutung der Schilddrüse für den menschlichen Stoffwechsel und eröffnet neue Perspektiven für die Diagnose und Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen. Im Kapitel »Dirigent« von vielfälti-

gen Instrumenten« (Seite 25) werden wir uns eingehender mit diesen rund 30 Schilddrüsenhormonen und ihrer potenziellen Bedeutung befassen.

Nebenschilddrüsen

Am Schilddrüsengewebe liegen die Nebenschilddrüsen, vier kleine Drüsen, die das Parathormon freisetzen, das den Kalziumspiegel im Blut reguliert.

Nebennieren

Die Nebennieren befinden sich über den Nieren und produzieren eine Vielzahl von lebenswichtigen Hormonen. Dazu gehören in erster Linie die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin. Cortisol reguliert den Stoffwechsel und bereitet den Körper auf Belastungen vor, während Adrenalin und Noradrenalin Herzfrequenz und Blutdruck erhöhen, um schnelle Reaktionen zu ermöglichen. Die Nebennieren produzieren nicht nur Stresshormone, sondern auch geringe Mengen an Geschlechtshormonen wie Progesteron, Östrogen und Testosteron. Mit Beginn der Pubertät übernehmen jedoch die Geschlechtsdrüsen – Hoden bei Männern und Eierstöcke bei Frauen – die Hauptaufgabe der Geschlechtshormonproduktion. Dort werden sie in großen Mengen gebildet und sind maßgeblich an der Entwicklung und Aufrechterhaltung der Geschlechtsmerkmale beteiligt. Bei Frauen regulieren sie zusätzlich den Menstru-

ationszyklus und unterstützen eine Schwangerschaft.

Obwohl die Geschlechtsdrüsen die Hauptproduzenten sind, stellen die Nebennieren lebenslang geringe Mengen an Geschlechtshormonen her, insbesondere Progesteron, das als Ausgangsstoff für das Stresshormon Cortisol dient. Anhaltender Stress kann zu einem Progesteronmangel führen, da vermehrt Progesteron in Cortisol umgewandelt wird. Besonders Frauen können dadurch Beschwerden wie Zyklusstörungen, prämenstruelles Syndrom (PMS), polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS), Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und verringerten Sexualtrieb entwickeln.

Die Nebennieren und ihre Hormone spielen somit nicht nur eine Rolle bei der Stressbewältigung und körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern tragen auch zum hormonellen Gleichgewicht im Körper bei.

Bauchspeicheldrüse

Die Bauchspeicheldrüse ist ein lebenswichtiges Organ, das sowohl endokrine als auch exokrine Funktionen erfüllt. »Endokrin« bedeutet, dass sie Hormone wie Insulin und Glukagon direkt ins Blut abgibt, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. »Exokrin« heißt, dass sie Verdauungsenzyme über spezielle Gänge in den Dünndarm abgibt. Zu diesen Enzymen gehören beispielsweise Amylase, die Kohlenhydrate

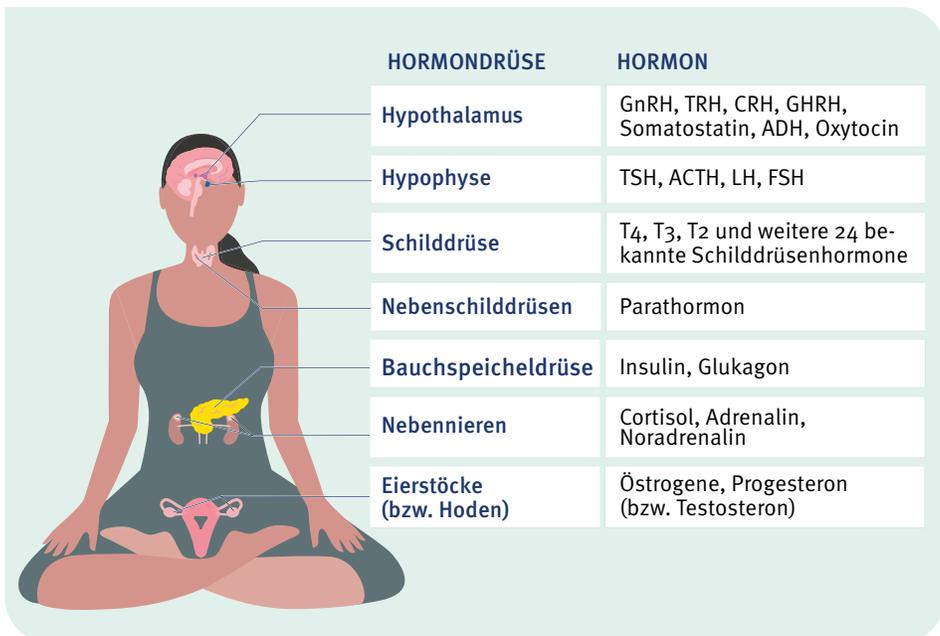
abbaut, und Lipase, die Fette spaltet. Diese Enzyme unterstützen die Verdauung, indem sie Nährstoffe aus der Nahrung aufschließen. Durch ihre duale Funktion spielt die Bauchspeicheldrüse eine zentrale Rolle sowohl bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels als auch bei der Verdauung.

Gonaden

Die Geschlechtsdrüsen – Eierstöcke bei Frauen und Hoden bei Männern – produzieren Steroidhormone wie Östrogene, Gestagene und Androgene. Diese Hor-

mone beeinflussen Fortpflanzung und sekundäre Geschlechtsmerkmale. Obwohl alle Steroidhormone in beiden Geschlechtern vorkommen, unterscheiden sich die Mengen. Bei Frauen dominieren Östrogene (vor allem Estradiol) und das Progesteron. Sie regulieren den Menstruationszyklus und die Entwicklung weiblicher Merkmale. Bei Männern ist das Androgen Testosteron vorherrschend, das für männliche Merkmale wie Muskelaufbau und tiefere Stimme verantwortlich ist. Aufgrund dieser Unterschiede spricht man oft vereinfacht von »weiblichen«

♥ Die Hormondrüsen bilden ein komplexes Netzwerk und beeinflussen nahezu jede Körperfunktion.



und »männlichen« Hormonen. Dennoch spielen alle Steroidhormone in beiden Geschlechtern eine Rolle. Ein ausgewogenes Verhältnis ist für die Gesundheit entscheidend, denn Störungen des hormonellen Gleichgewichts können zu gesundheitlichen Problemen führen.

Schilddrüse – die Königin der Hormondrüsen

Die Schilddrüse, thront unterhalb des Kehlkopfes und wird oft als Königin der Hormondrüsen bezeichnet. Ihre einzigartige Anatomie erinnert an die Flügel eines Schmetterlings: Zwei Lappen umschließen sanft die Luftröhre und vereinen sich in der Mitte durch eine schmale Gewebsbrücke, den Isthmus, zu einer harmonischen Einheit. Diese besondere Anordnung im Zentrum der Sprachbildung, direkt unterhalb des Kehlkopfs und vor der Luftröhre, unterstreicht die symbolische Bedeutung der Schilddrüse für Kommunikation und Selbstaussdruck.

Die Schilddrüse wird oft als »Schmetterlingsorgan« bezeichnet, was ihre Form und ihre zentrale Rolle in unserem Körper widerspiegelt. Sie beeinflusst maßgeblich unsere Stoffwechselprozesse durch ihre etwa 30 verschiedenen jodhaltigen Hormone, die alle wichtigen Aspekte des menschlichen Stoffwechsels beeinflussen. Diese Hormone, vor allem Dijodthyronin (T_2), Trijodthyronin (T_3) und Thyroxin (T_4), sind entschei-

dend für die Regulation des Stoffwechsels, das Wachstum, den Herzrhythmus, die Körpertemperatur, den Kalziumhaushalt und viele weitere Prozesse. Nahezu jeder Aspekt des menschlichen Körpers wird durch die Schilddrüsenhormone beeinflusst.

Neben der Schilddrüse befinden sich die Nebenschilddrüsen, die das Parathormon ausscheiden. Dieses Hormon spielt eine wichtige Rolle in der Regulation des Kalzium- und Phosphatstoffwechsels im Blut, indem es die Kalziumfreisetzung aus den Knochen erhöht, die Rückgewinnung von Kalzium in den Nieren fördert und die Aufnahme von Kalzium im Darm unterstützt.

Die Schilddrüse ist auch ein wichtiger Akteur in der Immunantwort des Körpers. Sie beherbergt Lymphozyten, die an der Entwicklung von Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis beteiligt sind. Diese Krankheit, bei der das Immunsystem irrtümlich Schilddrüsengewebe angreift, führt oft zu einer Hypothyreose, einer Unterfunktion der Schilddrüse.

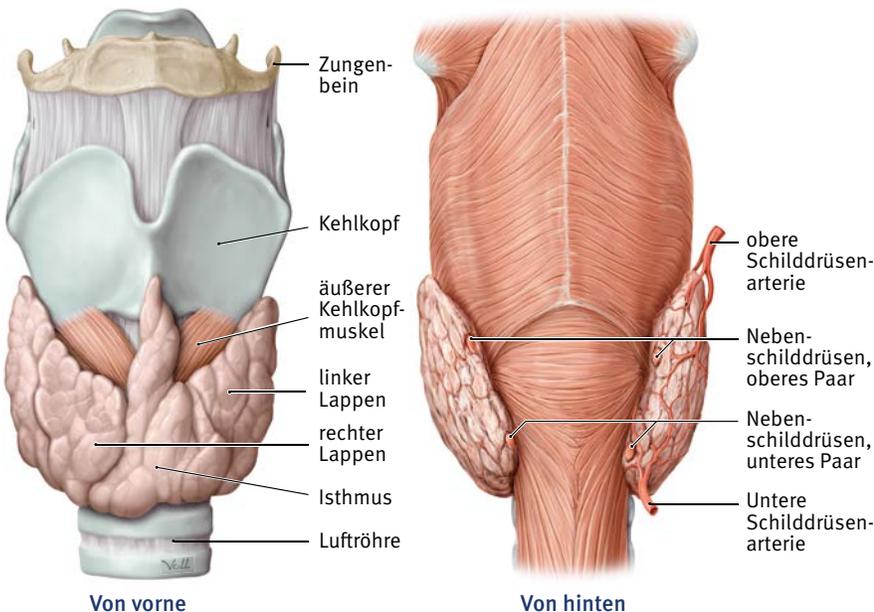
Die Schilddrüse ist also mehr als nur eine Hormondrüse; sie ist ein entscheidender Akteur im Orchester des menschlichen Körpers. Ihre Gesundheit und Funktion beeinflussen den Gesamtzustand des gesamten Organismus, wodurch ihre Überwachung und Pflege essenziell für das allgemeine Wohlbefinden sind. Ohne eine angemessene Funktion dieser Drüse kann der Körper nicht effizient arbeiten.

Wie hängen Schilddrüse und Verdauungsorgane zusammen?

Die Schilddrüse und die Verdauungsorgane haben ihren Ursprung im Entoderm, einem der drei primären Keimblätter, aus denen sich der Embryo entwickelt. Das Entoderm ist vorrangig für die Bildung von Organen verantwortlich, die direkt an der Aufnahme und Verarbeitung von Nährstoffen beteiligt sind, wie etwa Teile des Verdauungstraktes, aus ihm geht aber auch die Schilddrüse hervor. Sie ist zwar primär für die Regulie-

rung des Stoffwechsels durch Hormonproduktion zuständig und nicht direkt an der Nährstoffverarbeitung beteiligt, jedoch kann die gemeinsame embryonale Herkunft mit den Verdauungsorganen erklären, warum Funktionsstörungen eines dieser Systeme oft Auswirkungen auf das andere haben. Das wird besonders deutlich bei Erkrankungen wie der Hashimoto-Thyreoiditis, einer Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, die häufig mit Verdauungsbeschwerden oder Autoimmungastritis einhergeht.

♥ Die Schilddrüse besteht aus zwei Lappen, die sich wie Flügel um die Luftröhre legen und durch eine schmale Gewebsbrücke, den Isthmus, verbunden sind.



Aus: Schünke M, Schulte E, Schumacher U; Prometheus LernAtlas der Anatomie. Illustrationen von Voll M und Wesker K. 6. Auflage. Stuttgart: Thieme; 2022

Verbindung zwischen Lunge, Darm und Schilddrüse

Die Lunge und der Darm, die ebenfalls aus dem Entoderm entstehen, teilen eine entwicklungsbedingte Verbindung mit der Schilddrüse. Aufgrund dieser gemeinsamen Herkunft können Darmprobleme wie unausgeglichene Darmflora oder Leaky-Gut-Syndrom zu respiratorischen Symptomen führen. Typische Anzeichen hierfür sind eine häufig verstopfte Nase, besonders morgens und abends, Nasennebenhöhlenentzündungen, erhöhte Anfälligkeit für Infektionen im Atemwegstrakt, vermehrte Schleimbildung sowie Asthma und allergische Reaktionen.

Folgen für die Schilddrüsenfunktion

Ein Ungleichgewicht in der Darmflora, das sich durch Symptome wie Blähungen, Magendruck und ein ständiges Völlegefühl äußern kann, deutet oft auf eine beeinträchtigte Funktion des darmassoziierten Immunsystems hin und kann zum Leaky-Gut-Syndrom führen. Solche Schäden an den Darmepithelzellen sind kritisch, weil sie Autoimmunreaktionen auslösen können, die auch die Schilddrüse beeinträchtigen und zu Erkrankungen wie der Hashimoto-Thyreoiditis beitragen. Untersuchungen zeigen, dass viele Personen, die an Hashimoto leiden, sowohl vor als auch nach ihrer Diagnose unter solchen Verdauungsproblemen litten.¹ Diese Beobachtung bestätigt die Bedeutung eines gesunden Verdauungstrakts.

Diese Erkenntnisse decken sich auch mit meinen klinischen Erfahrungen und betonen die Notwendigkeit, die Wechselwirkungen zwischen den Organsystemen zu verstehen. Ein vertieftes Verständnis dieser Zusammenhänge ist entscheidend, um Symptome korrekt zu interpretieren und ganzheitliche therapeutische Ansätze gezielt einzusetzen. In Kapitel »Ganzheitliche Behandlungsansätze« (Seite 70) werden wir diese Verbindungen noch genauer beleuchten und erläutern, warum eine intakte Verdauungsfunktion essenziell für die Schilddrüsengesundheit ist.

Schilddrüse und Emotionen

Die Schilddrüse spiegelt nicht nur unsere körperliche Verfassung wider, sondern hängt auch eng mit unseren Emotionen zusammen. Ihre Rolle bei der Regulation unserer Lebensenergie wird besonders in Phasen der Über- oder Unterfunktion sichtbar, offenbart jedoch auch in bestimmten Lebensphasen ihre tiefere Bedeutung.

Ein solcher Lebensabschnitt ist die Zeit zwischen dem 9. und 15. Lebensjahr, bekannt als die Rubikonphase in der anthroposophischen Medizin. Diese Phase ist geprägt von einer hormonellen Neukalibrierung und der Entwicklung des Geschlechts, eine Zeit, in der das Kind beginnt, sich selbst und seine Rolle in der Welt zu hinterfragen. »Wer bin ich?«,

»Was macht mich aus?« und »Wie werde ich von anderen gesehen?« sind nur einige der tiefgründigen Fragen, die in dieser entscheidenden Periode aufkommen.

Diese Phase der Selbstfindung und Identitätsbildung ist nicht nur eine Zeit des körperlichen und geistigen Wachstums, sondern auch eine Zeit, in der die emotionale Unterstützung durch die Familie von unschätzbarem Wert ist. Ein stabiles, liebevolles Umfeld gibt dem Kind die Anerkennung und Sicherheit, die es braucht, um seine Persönlichkeit gesund zu entwickeln. Fehlt diese Unterstützung, können chronische Sorgen und Stress die empfindliche Balance der Schilddrüsenfunktion stören und den Grundstein für Erkrankungen wie die Hashimoto-Thyreoiditis legen.

Auch dramatische Veränderungen wie ein Wohnortwechsel, Schulwechsel oder familiärer Zwist können tiefgreifende Spuren in der psychischen Landschaft eines Kindes hinterlassen und zu dauerhaften Veränderungen in der Schilddrüsenaktivität führen. Bei der Autoimmunerkrankung Basedow-Krankheit, einer Form der Schilddrüsenüberfunktion, kann der plötzliche Verlust von Geborgenheit – etwa durch den Tod eines Elternteils oder eine Trennung – eine ähnlich tiefgehende Wirkung haben. Diese emotionalen Erschütterungen hinterlassen bleibende Eindrücke im unbewussten Teil der Psyche und können so

langfristige Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit haben.

Energetische Verbindung von Schilddrüse und Verdauung

In der ayurvedischen Medizin wird die Verbindung zwischen dem Halschakra (Vishuddha, das fünfte Energiezentrum) und dem Solarplexuschakra (Manipura, das dritte Energiezentrum) schon seit jeher betont. Diese beiden Chakren spielen eine entscheidende Rolle bei der persönlichen Entfaltung und dem Ausdruck des Selbst.

Das Solarplexuschakra ist zentral für die Entwicklung von Selbstbewusstsein und innerer Stärke, was wiederum unerlässlich ist, um eigene Wahrheiten und Gedanken durch das Halschakra klar und authentisch kommunizieren zu können. Ein starkes Solarplexuschakra unterstützt die Fähigkeit, sich kraftvoll und konsequent durch das Halschakra auszudrücken, während das Halschakra dazu beiträgt, eigene Überzeugungen und Gefühle deutlich und eindrucksvoll zu artikulieren.

Ein harmonisch funktionierendes Halschakra ermöglicht eine klare und freie Ausdrucksweise und hilft, die Authentizität in der Kommunikation zu wahren. Störungen in diesem Bereich können daher ein Indikator für eine Schilddrüsendysfunktion sein, die sowohl Über- als auch Unterfunktionen einschließen kann.

Redewendungen wie »Das schlägt mir auf den Magen«, »Mir steht bis zum Hals« oder »Ich habe so einen dicken Hals!« spiegeln auch in unserem Kulturkreis die tiefe Verbindung und die enge Beziehung zwischen Verdauungstrakt und Schilddrüse wider. Diese tiefgreifenden Zusammenhänge zwischen unserer emotionalen Welt und der Schilddrüsenfunktion verdeutlichen, wie eng unsere körperliche Gesundheit mit unserem emotionalen Wohlbefinden verknüpft ist. Die Schilddrüse symbolisiert eindrucksvoll die Einheit von Körper und Seele, deren Gleichgewicht für unsere Gesundheit essenziell ist.

Aus meiner Erfahrung wird dieser Aspekt in der Diagnostik und Behandlung von Schilddrüsenstörungen oft vernachlässigt, obwohl er in der Frage »Warum habe ich eigentlich Hashimoto bekommen?« einen bedeutenden Faktor darstellen kann. Menschen, die gelernt haben, ihr Inneres nach außen zu tragen und zu kommunizieren, zeigen seltener Schilddrüsenfunktionsstörungen. Diese Beobachtung basiert auf tausenden Patientenfällen, die ich in ihrem Heilungsprozess der Schilddrüse begleiten durfte.

Die Frage nach dem Warum

Eine Frage, die mir Betroffene im Laufe der Jahre immer wieder gestellt haben

und die häufig unbeantwortet bleibt, lautet: »Warum habe ich Hashimoto bekommen?« Diese Frage ist durchaus berechtigt, aber nicht leicht zu beantworten, da viele Faktoren eine Rolle spielen können. Neben den bereits erwähnten emotionalen Einflüssen zählen dazu unter anderem Rauchen, virale Infektionen, die Antibabypille, Medikamente, Ernährungsgewohnheiten, Dauerstress, Bewegungsmangel, Umweltgifte, Zahnherde, Strahlung und chronische Entzündungen.

Vielleicht liegt genau darin der Grund, warum Betroffene auf ihre Frage häufig keine Antworten erhalten. Doch gerade hinter dieser Frage steckt oft der Wunsch der Betroffenen, herauszufinden, was sie selbst tun können, um ihre Heilung zu unterstützen oder – bei einer familiären Vorbelastung – das Auftreten von Hashimoto oder anderen Schilddrüsenstörungen zu vermeiden.

Ich möchte hier die wichtigsten Risikofaktoren aufzeigen und erklären, warum diese die Gesundheit der Schilddrüse maßgeblich beeinträchtigen können.

Warum ist Rauchen schädlich für die Schilddrüse?

Rauchen hat viele negative Auswirkungen auf die Gesundheit, und die Schilddrüse ist keine Ausnahme. Studien haben gezeigt, dass Rauchen das Risiko für