

# Hilfe, meine Schilddrüse zerfällt ...

**Wenn der Körper ein eigenes Organ zum „Feind“ erklärt und bekämpft, liegt eine Autoimmunerkrankung vor. Bei Hashimoto ist die Schilddrüse im Visier – die häufigste Ursache für deren Unterfunktion. Wie man diesen Missstand erkennt und was man tun kann, um die Krankheit in den Griff zu kriegen.**

Text · Claudia Weber, MSc



WIE EIN SCHMETTERLING liegen die zwei fast gleich großen Flügellappen, die mit einer kleinen Brücke verbunden sind, im Hals knapp unterhalb des Kehlkopfes und bilden damit die Schilddrüse – aufgrund ihrer Form auch Schmetterlingsorgan genannt. Nur so groß wie etwa eine Walnuss ist sie eine der lebenswichtigen Hormondrüsen. Sie spielt eine große Rolle für den Stoffwechsel und Energieumsatz, das Herz-Kreislauf- und Nervensystem so-

wie für die Reifung und Entwicklung des Körpers. Zudem hilft die Schilddrüse dabei, zahlreiche Körperfunktionen zu regulieren. Dazu gibt sie stetig eine bestimmte Menge an Hormonen ins Blut ab (je nach Bedarf bildet sie mehr oder weniger davon).

Trijodthyronin (T3) und Tetrajodthyronin (T4) zählen zu den wesentlichen Schilddrüsenhormonen. Das dritte Hormon, das in der Schilddrüse gebildet wird, ist Kalzitinin. Es wird von sogenannten



C-Zellen produziert und ist am Kalzium- und Knochenstoffwechsel beteiligt. Die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) arbeitet eng mit der Schilddrüse zusammen und reguliert, wie viele Hormone aus der Schilddrüse ins Blut abgegeben werden. Ist dieser Vorgang gestört, spricht man von einer Überfunktion (Hyperthyreose), wenn zu viele Hormone produziert, und von einer Unterfunktion (Hypothyreose), wenn zu wenig Hormone produziert werden.

### PLÖTZLICH ZUR ZIELSCHEIBE...

Die Schilddrüse kann aber auch zur Zielscheibe einer Autoimmunerkrankung werden. Die Hashimoto-Thyreoiditis ist eine davon, die Basedow-Krankheit die andere (s. Kasten Seite 14). „Hashimoto ist eine der häufigsten Erkrankungen an der Schilddrüse und kann in jedem Alter bei Frauen und Männern auftreten. Überwiegend betroffen sind jedoch Frauen im gebärfähigen Alter“, sagt Oberarzt Dr. Günter Linzberger, Facharzt für Nuklearmedizin. So sind Frauen etwa 10 bis 15 Prozent häufiger betroffen als Männer. Die Erkrankung ist nach dem Japaner Dr. Hakaru Hashimoto (1881–1934) benannt, der die Krankheit 1912 als erster beschrieb. Bei Morbus Hashimoto kommt es zu einer Produktion von Antikörpern gegen das Schilddrüsengewebe. Diese führt zu einer Entzündung, die anfangs eine kurze Phase der Schilddrüsenüberfunktion zur Folge haben kann. Im Anschluss daran entwickeln sich nicht selten eine Schilddrüsenunterfunktion und eine fortlaufende Verkleinerung des Schilddrüsengewebes. Die Schilddrüse kann somit immer weniger Hormone herstellen. Im Extremfall kann sie so sehr schrumpfen, dass sie kaum mehr vorhanden ist.

Die Ursache, warum man jemand an Hashimoto erkrankt, ist unklar. „Es müssen mehrere Faktoren gegeben sein, das kann man mit Sicherheit sagen. Eine reine genetische Vorbelastung kann kein Grund sein“, meint Dr. Günter Linzberger. „Umweltbelastungen, Rauchen, falsche Ernährung und häufig ein stressauslösendes Ereignis können zusätzlich zur Genetik Gründe für den Ausbruch der Krankheit sein.“ Die Krankheit entwickelt sich allerdings sehr schleichend, da die Symptome sehr unspezifisch sind. Gewichtszunahme, Kältegefühl, Verstopfung, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, depressive Verstimmung, Zyklusstörungen und verminderte Fruchtbarkeit sowie Wachstumsstörungen von Haaren und Nägeln, aber auch das Gefühl von „Watte im Kopf“, Konzentrationsschwierigkeiten und Antriebslosigkeit zählen zu den Symptomen von Hashimoto. „Oft werden Patienten ohne typische Symptome zur weiteren Abklärung in meine

### JOD – JA ODER NEIN?

*Noch vor einigen Jahren herrschte die Meinung vor, dass man bei Hashimoto kein Jod nehmen sollte. Jetzt weiß man, dass Jod wichtig ist für die Hormonsynthese. Man soll daher ganz normal jodiertes Kochsalz verwenden und nicht auf Jod verzichten, es aber auch nicht zusätzlich durch reine Jod-Tabletten in hohen Dosen zuführen. Bei anderen Schilddrüsenerkrankungen gelten andere Regeln in Bezug auf Jod. Hierzu sollte man am besten den Arzt konsultieren.*

Praxis geschickt, weil mittlerweile bei vielen Untersuchungen die Schilddrüse sehr früh abgecheckt wird. So kommt man dann dahinter, dass es Probleme mit der Schilddrüse gibt, obwohl der Patient vielleicht Herz-Kreislaufprobleme hat“, sagt der Mediziner.

### GUT EINGESTELLT

Bleibt Hashimoto unentdeckt, gerät langsam, aber sicher vieles aus der Bahn. Organe und andere Körperfunktionen laufen schließlich nicht mehr richtig. Jahrelang unbemerkt, kann Hashimoto viel Schaden anrichten. Leidet man an Energielosigkeit oder an einem der bereits erwähnten Symptome, sollte man jedenfalls die Schilddrüsenfunktion abklären lassen. In einem ersten Schritt wird dazu per Blutbild der TSH-Wert bestimmt. Ist dieser auffällig hoch oder niedrig, werden auch fT3, fT4 („periphere Schilddrüsenwerte“) und die Antikörper bestimmt. Zusätzlich wird ein Ultraschall vom Organ gemacht. Dr. Linzberger: „Es muss immer sowohl ein Blutbild als auch ein Ultraschall gemacht werden. Denn es kann sein, dass das Blutbild normal ist und der Ultraschall auffällig oder umgekehrt“.

Liegt tatsächlich Hashimoto vor, werden Medikamente verschrieben, die fortan die Schilddrüsenhormone ersetzen, um einerseits dem Körper die ausreichende Menge an Hormonen zuzuführen und andererseits, um die Schilddrüse zu entlasten. „Nach Beginn oder Änderung einer Schilddrüsenmedikation muss man alle zwei bis drei Monate zur Kontrolle gehen, bis man hormonell gut eingestellt ist. Danach reicht eine Kontrolle einmal im Jahr. Aber regelmäßige Kontrollen sind ein Muss, leider lebenslang, genauso wie die Einnahme der Tabletten. Denn selbst, wenn man gut eingestellt ist, kann man nie sagen, wie sich bei Hashimoto eine Schilddrüse weiterentwickeln wird.“ Dr. Linzberger spricht dabei das Phänomen an, dass sich individuell bei einem Patienten der Zerfall der Schilddrüse verlangsamt, während bei einem anderen ein regelrechter Stillstand eintritt und wiederum bei



**Hashimoto ganzheitlich behandeln**  
... und wieder in Balance kommen, von Nicole Schaezler und Markus Breitenberger, GU Verlag, € 15,50



**Frei von Hashimoto**  
– Geschichten von Frauen, die diese (un-)heilbare Krankheit hinter sich gelassen haben, von Christa Langheiter, My Morowa, € 14,50





einem nächsten der Zerfall permanent fortschreitet. „Ganz wichtig ist an dieser Stelle zu sagen, dass sich Patienten deutlich besser fühlen, wenn sie mit Medikamenten richtig eingestellt sind. Die Symptome sollten nahezu verschwinden. Tun sie das nicht oder kommt es nach einigen Jahren wieder vermehrt zu Symptomen, ist dringend eine erneute Kontrolle erforderlich.“

### UNANGENEHME BEGLEITER

Auffällig ist, dass eine Hashimoto-Thyreoiditis oft gemeinsam mit anderen Autoimmunerkrankungen auftritt, etwa mit Diabetes Typ 1 oder der Addison-Krankheit (Schwächung der Nebennieren). Aber auch Vitiligo (Weißfleckenkrankheit), Zöliakie oder einer Autoimmungastritis sowie Rheuma kommen vor. Dabei kann das Auftreten von Hashimoto zeitlich vorausgehen oder aber zeitgleich erfolgen. Wissenschaftler werten das als Hinweis darauf, dass die Neigung, an Autoimmunkrankheiten zu erkranken, angeboren ist.

Oft liegt auch eine Östrogendominanz vor, wobei T3 und T4 dann nicht mehr richtig wirken. Auch dies sollte man abklären, vor allem bei einem Kinderwunsch. Außerdem sollte man Nahrungsunverträglichkeiten klären, wie jene auf z. B. Gluten, Laktose und Histamin, um in der Folge den Darm und das Immunsystem so gut wie möglich zu unterstützen. „Außer der Medikamentengabe, kann man nur schauen, dass man alles tut, damit es dem Immunsystem gut geht. Denn ganz kann man das fehlge-

leitete Immunsystem bei Hashimoto nie unter Kontrolle bringen. Man kann es aber mit der richtigen Lebensweise unterstützen“, sagt Dr. Linzberger. „Man muss bei Hashimoto nicht zuletzt lernen, auf seinen Körper zu hören.“ Manchen Patienten geht es besser, wenn sie auf Gluten verzichten, andere wiederum bemerken, dass ihnen ein Zubettgehen nach Mitternacht nicht guttut und wieder andere merken eine Symptomverschlechterung bei zu viel Alkohol. Auf den Körper hören, nicht rauchen, ausreichend Bewegung und Stress meiden sind die Kernelemente, um Hashimoto zu lindern.

Eine bestimmte Diätform gibt es laut Dr. Linzberger keine, auch wenn es noch so viele Bücher auf dem Markt dazu gibt. „Das Einzige, was man zu dem bereits Erwähnten garantiert sagen kann, ist, dass man Sojaprodukte meiden sollte. Soja kann die Aufnahme der zugeführten Hormontabletten beeinflussen und verstärkt eine mögliche Östrogendominanz“, so der Mediziner. Außerdem empfiehlt er die Zugabe von Selen. „In Studien zeigte sich, dass Selen die Antikörper senken kann und die Schilddrüse damit weniger angegriffen wird. Man kann ruhig einmal für einen Monat jeden Tag eine Tablette Selen nehmen – 100 bis 200 Mikrogramm – und schauen, ob es einem dann besser geht.“

Leider gibt es kein Heilmittel bei Hashimoto, aber beherzigt man all diese Tipps, kann das Leben wieder größtenteils unbeschwert sein. ●

Buchtipps



**Wegweiser Hashimoto**  
– Wissen und Werkzeuge für ein Leben in Balance, von Sabine Nußbaumer, Maudrich, € 21,90



### EIN LEIDEN NAMENS BASEDOW

Die zweite Autoimmunerkrankung der Schilddrüse und zugleich häufigste Ursache für eine Schilddrüsenüberfunktion heißt Morbus Basedow. Die Krankheit wurde nach dem deutschen Arzt Dr. Karl Adolph von Basedow (1799–1854) benannt. Hierbei veranlassen Antikörper die Schilddrüsenzellen dazu, mehr Hormone zu produzieren als notwendig. Dadurch kommt es zu Beschwerden wie Gewichtsverlust, Unruhe, Zittern, Schwitzen, Schlaflosigkeit, beschleunigtem Herzschlag und Herzrhythmusstörungen. Die Krankheit ist unberechenbar und kann sowohl Spontanheilungen hervorrufen als auch Extremfälle, in denen das Gewebe der Augenhöhlen angegriffen wird und es zu tränenden, hervortretenden Augen kommt. Auch hier werden Medikamente eingesetzt, um die Hormonproduktion zu drosseln.

Dr. Günter Linzberger und Dr. Margarida Rodrigues-Radisch führen die „Praxis für Schilddrüsengesundheit Wien Nord“ gemeinsam.

Schwaigergasse 37/4,  
1210 Wien  
Tel.: +43 (0) 676 9200988  
schilddruesengesundheit-wien.at