

Leben mit Hashimoto-Thyreoiditis

Ein Ratgeber

von
L. Brakebusch, A. Heufelder

1. Auflage

Leben mit Hashimoto-Thyreoiditis – Brakebusch / Heufelder

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

W. Zuckschwerdt 2013

Verlag C.H. Beck im Internet:
www.beck.de
ISBN 978 3 86371 109 2



Inhalt

Vorworte

Leveke Brakebusch	XIII
Armin E. Heufelder	XV

A

Einleitung	1
Was bedeutet Hashimoto-Thyreoiditis?	2
Was ist eine Autoimmunerkrankung?	2
Handelt es sich bei der Erkrankung um eine Schildrüsenunterfunktion?	3
Welche Formen der Krankheit gibt es?	3
Ängste	4
Wie lange ist die Hashimoto-Thyreoiditis bekannt?	5
Vorkommen und Häufigkeit der Hashimoto-Thyreoiditis ..	5
Wie wird die Hashimoto-Thyreoiditis festgestellt?	6
Ist die Hashimoto-Thyreoiditis heilbar?	7
Beispielhafte Krankheitsverläufe	8
Normale Schildrüsenhormonwerte	11

B

Tipps zum Leben mit Hashimoto-Thyreoiditis	13
Woran erkenne ich eine Schildrüsenunterfunktion?	14
Woran erkenne ich eine Schildrüsenüberfunktion?	14
Was ist eine Hashitoxikose?	15
Was ist ein Endokrinologe?	15
Wann sollte ein Schildrüsenspezialist aufgesucht werden? ..	15
Worauf sollte ich beim Arztbesuch achten?	16
Wann kann sich der Hormonbedarf ändern?	17
Darf ich Medikamente zur Anregung des Immunsystems einnehmen?	18
Darf ich mich impfen lassen?	18
Darf ich Blut spenden?	19
Darf ich in die Sauna gehen?	19
Darf ich Sport treiben?	20
Darf ich ein Sonnenbad nehmen?	21

Wohin in den Urlaub?	21
Krankengymnastik und Massage	21
Hashimoto-Thyreoiditis und die Familie	22
Hashimoto-Thyreoiditis und Partnerschaft	23
Krankschreibung	24
Rente	24
Schwerbehinderung	25
C Lage der Schilddrüse und Untersuchungsmethoden	27
Was ist eine Struma?	28
Wie groß ist die normale Schilddrüse?	29
Die Ultraschalluntersuchung	31
Die Szintigraphie	33
TRH-Test	35
Thyreoglobulin	36
D Symptome	37
Symptome der Unterfunktion	39
– Welche Beschwerden können auftreten?	40
Hashitoxikose und Symptome der Überfunktion	42
– Welche Beschwerden können auftreten?	43
Symptome der Immunerkrankung	44
– Welche Beschwerden können auftreten?	45
Symptome der Augenerkrankung	48
– Welche Beschwerden können auftreten?	48
Mischformen zwischen Hashimoto-Thyreoiditis und Morbus Basedow	49
Symptome, die auf zusätzliche Immunerkrankungen hinweisen können	49
– Vitiligo	52
– Morbus Addison	52
– Diabetes	52
– Rheumatische Erkrankungen	54
– Myasthenia gravis	54
– Colitis ulcerosa, Morbus Crohn	54
– Zöliakie	55
– Autoimmune Lebererkrankung	55

– Perniziöse Anämie	55
– Alopecia areata	56
– Sarkoidose	56
– Endometriose.....	57
– Polyendokrinopathie.....	57
Symptome selbst erkennen	58
E Ursachen der Hashimoto-Thyreoiditis.....	59
Genetische Faktoren.....	61
– Was spricht für eine genetische Ursache?	61
– Vererbe ich die Krankheit an meine Kinder?	62
– Medizinische Hintergründe	62
Infektionen mit Viren oder Bakterien	63
– Welche Viren können eine Hashimoto-Thyreoiditis auslösen?	63
– Welche Bakterien können eine Hashimoto-Thyreoiditis auslösen?	63
– Kann ich mich vor solchen Infektionen schützen?	63
– Medizinische Hintergründe	64
Umweltfaktoren	64
– Welche Umweltfaktoren können die Erkrankung auslösen?	64
– Medizinische Hintergründe	64
Medikamente	65
Psyche	65
– Medizinische Hintergründe	66
Hormone	67
– Medizinische Hintergründe	68
F Antikörper	69
Was sind Antikörper?	70
Was bedeutet autoimmun?.....	70
Was ist eine Immunthyreopathie?.....	71
Welche Antikörper gibt es bei der Hashimoto- Thyreoiditis?	71
TPO-Antikörper	72
– Medizinische Hintergründe	73

TG-Antikörper	74
– Medizinische Hintergründe	74
TRAK (TSH-Rezeptor-Antikörper)	75
– Medizinische Hintergründe	76
Gibt es noch andere Antikörper?	76
– Antikörper gegen T3/T4	77
– Antinukleäre Antikörper	77
– Weitere Antikörper?	78
Wie oft sollte man die Antikörperspiegel kontrollieren?	78
Antikörper und Schwangerschaft	79
G Hormone	81
Schilddrüsenhormone und hormoneller Regelkreis	
T3 und T4	82
– Medizinische Hintergründe	83
TSH	84
– Was bedeuten zu hohe TSH-Werte?	86
– Was bedeuten niedrige TSH-Werte?	86
– Ausnahmen	87
– Tipp für den Hormonersatz	87
Wirksamkeit von Schilddrüsenhormonen	88
TRH	89
Calcitonin	89
Parathormon	90
H Therapie	93
Therapie der Schilddrüsenunterfunktion	94
Schilddrüsenhormonersatz	94
– Wer sollte behandelt werden?	95
– Welche Medikamente gibt es?	96
– Welche Dosis muss ich einnehmen?	96
– Probleme bei der hormonellen Einstellung	98
– Nebenwirkungen der hormonellen Therapie	102
– Wie nehme ich Schilddrüsenhormone ein?	103
– Woran merke ich, ob die Einstellung der Hormondosierung ausreichend ist?	104

– Worauf muss ich achten, wenn ich zusätzliche Medikamente einnehme?	105
– Änderungen des Hormonbedarfs	106
– Wie oft sollten die Schilddrüsenhormone bestimmt werden?	106
– Welche Einstellung ist günstig bei zusätzlicher Augenerkrankung?	107
– Schilddrüsenhormontherapie in der Schwangerschaft ..	107
Behandlung der Schilddrüsenüberfunktion	107
Antioxidanzien	108
– Selen	109
– Zink	110
Operation	110
Andere Therapiemöglichkeiten	111
– Gibt es eine Heilung ohne Therapie?	111
– Gibt es eine Therapie mit »natürlichen« Medikamenten?	111
Jod?	112
I Ernährungstipps	113
Gibt es eine Hashimoto-Diät?	114
Übergewicht	114
– Ursachen von Übergewicht	118
Wie soll ich mich ernähren?	119
– Was ist der glykämische Index?	119
– GI-Definition	120
– Reicht es, allein auf den glykämischen Index zu achten, um abzunehmen?	120
Unterzuckerung	122
– Wie äußert sich eine Unterzuckerung?	122
– Wie wird eine Unterzuckerung ausgelöst?	123
– Was sollte ich bei einer Unterzuckerung essen?	124
Wirksamkeit von Diäten	124
Untergewicht bei Hashimoto-Thyreoiditis	125
Alkohol, Zigaretten und Kaffee?	125

J

Sexualhormone und Schilddrüsenhormone	127
Weibliche Hormone und Schilddrüsenhormone	128
Wie äußern sich Störungen der Sexualhormone?	130
– Progesteronmangel	130
– Östradiol- und Progesteronmangel	131
– Prolaktinerhöhung	131
– PCO-Syndrom	132
– Insulinresistenz, erhöhte Androgene und Entstehung des PCO-Syndroms	133
Ist eine Behandlung notwendig?	134
Welche Behandlung ist erforderlich, wenn kein Kinder- wunsch besteht?	135
Welche Behandlung ist erforderlich, wenn Kinderwunsch besteht?	136
Wie lange sollte eine Behandlung durchgeführt werden? ..	137
Welche Behandlung ist in den Wechseljahren erforderlich? ..	137
Männer mit Hashimoto-Thyreoiditis	139

K

Hashimoto-Thyreoiditis und Schwangerschaft	141
Was muss ich beachten, wenn ich eine Schwangerschaft plane?	142
Welche Laborwerte sind in der Schwangerschaft wichtig? ..	143
– fT3, fT4, TSH	143
– Antikörper	143
Wie wirkt sich die Krankheit auf das Kind aus?	144
Welche Medikamente darf ich in der Schwangerschaft einnehmen?	145
– Schilddrüsenhormone?	145
– Jod?	145
Ist die Krankheit erblich?	146
Darf ich stillen?	146

L

Hashimoto-Thyreoiditis bei Kindern	147
Hashimoto-Thyreoiditis und ADS-Syndrom	151
Schilddrüsenultraschall bei Kindern	153

M	HPU	155
	Was ist HPU?	156
	Wie wird HPU festgestellt?	157
	Wie wird HPU behandelt?	158
N	Augenerkrankung	159
	Typische Augenbeschwerden	160
	Trockene Augen	160
	Die endokrine Orbitopathie	162
	– Welche Beschwerden können auftreten?	163
	– Medizinische Hintergründe	164
	– Behandlungstipp	166
O	Psyche und Hashimoto-Thyreoiditis	167
	Psyche als Krankheitsauslöser?	170
	Psyche und Hormone	172
	Psyche und Psychopharmaka	175
	Krankheitsverständnis bei Freunden und in der Familie ..	176
	Krankheitsverständnis beim Partner	179
	Krankheitsverständnis der behandelnden Ärzte	181
	Was kann ich meiner Psyche Gutes tun?	183
P	Berichte von Betroffenen	185
Q	Weitere Informationen, Selbsthilfegruppen	203
	Informationen zu Schilddrüsenerkrankungen	204
	Informationen zu zusätzlichen Erkrankungen	204
	Selbsthilfegruppen	205
	Informationen zu Selbsthilfeorganisationen	205
	Bücher	205
	Pharma-Informationsservice	206
R	Index	207