

# 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](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

W. Zuckschwerdt 2013

Verlag C.H. Beck im Internet:

[www.beck.de](http://www.beck.de)

ISBN 978 3 86371 109 2

# Inhalt

## Vorworte

Leveke Brakebusch.....	XIII
Armin E. Heufelder .....	XV

## A

<b>Einleitung</b> .....	1
Was bedeutet Hashimoto-Thyreoiditis?.....	2
Was ist eine Autoimmunerkrankung?.....	2
Handelt es sich bei der Erkrankung um eine Schilddrüsenunterfunktion?.....	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 Schilddrüsenhormonwerte .....	11

## B

<b>Tipps zum Leben mit Hashimoto-Thyreoiditis</b> .....	13
Woran erkenne ich eine Schilddrüsenunterfunktion? .....	14
Woran erkenne ich eine Schilddrüsenüberfunktion? .....	14
Was ist eine Hashitoxikose? .....	15
Was ist ein Endokrinologe? .....	15
Wann sollte ein Schilddrüsenspezialist 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
<b>C</b>	<b>Lage der Schilddrüse und Untersuchungsmethoden . . . . .</b>	<b>27</b>
	Was ist eine Struma? . . . . .	28
	Wie groß ist die normale Schilddrüse? . . . . .	29
	Die Ultraschalluntersuchung . . . . .	31
	Die Szintigraphie . . . . .	33
	TRH-Test . . . . .	35
	Thyreoglobulin. . . . .	36
<b>D</b>	<b>Symptome. . . . .</b>	<b>37</b>
	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
<b>E Ursachen der Hashimoto-Thyreoiditis .....</b>	<b>59</b>
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
<b>F Antikörper .....</b>	<b>69</b>
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
<b>G Hormone</b> .....	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
<b>H Therapie</b> .....	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 Hormon-	
dosierung 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 Augen- erkrankung? . . . . .	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« Medika- menten? . . . . .	111
Jod? . . . . .	112
<b>I Ernährungstipps . . . . .</b>	<b>113</b>
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

<b>Sexualhormone und Schilddrüsenhormone</b> . . . . .	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

<b>Hashimoto-Thyreoiditis und Schwangerschaft</b> . . . . .	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

<b>Hashimoto-Thyreoiditis bei Kindern</b> . . . . .	147
Hashimoto-Thyreoiditis und ADS-Syndrom . . . . .	151
Schilddrüsenultraschall bei Kindern . . . . .	153

<b>M</b>	<b>HPU</b> .....	155
	Was ist HPU? .....	156
	Wie wird HPU festgestellt? .....	157
	Wie wird HPU behandelt? .....	158
<b>N</b>	<b>Augenerkrankung</b> .....	159
	Typische Augenbeschwerden .....	160
	Trockene Augen .....	160
	Die endokrine Orbitopathie .....	162
	– Welche Beschwerden können auftreten? .....	163
	– Medizinische Hintergründe .....	164
	– Behandlungstipp .....	166
<b>O</b>	<b>Psyche und Hashimoto-Thyreoiditis</b> .....	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
<b>P</b>	<b>Berichte von Betroffenen</b> .....	185
<b>Q</b>	<b>Weitere Informationen, Selbsthilfegruppen</b> .....	203
	Informationen zu Schilddrüsenerkrankungen .....	204
	Informationen zu zusätzlichen Erkrankungen .....	204
	Selbsthilfegruppen .....	205
	Informationen zu Selbsthilfeorganisationen .....	205
	Bücher .....	205
	Pharma-Informationsservice .....	206
<b>R</b>	<b>Index</b> .....	207