



DEIN  
*Hashimoto*  
GUIDE

TAVISIO.DE



TAVISIO.DE

## *Willkommen!*

Ich freue mich, dass Du zu mir gefunden hast.

Wenn Du hier gelandet bist, dann weißt Du schon, dass Du Hashimoto Thyreoditis hast. Keine Angst, Du kannst auch mit dieser Autoimmunkrankheit leben.

Es erfordert nur ein wenig Geduld und Selbstfürsorge, dann kannst Du auch mit dieser Krankheit ein gutes und erfülltes Leben haben.

Früher hat man geglaubt, dass diese Entzündung der Schilddrüse eine belanglose Krankheit ist, bei der man nur zusehen kann wie sich das Schilddrüsengewebe nach und nach auflöst.

Die Ärzte gingen davon aus, dass der Patient für immer Schilddrüsenmedikamente nehmen muss.

Heute kennen wir Gott sei Dank sehr viele Methoden um das Fortschreiten der Zerstörung der Schilddrüse zu verlangsamen bis ganz zu stoppen.

Das Schilddrüsengewebe kann sich auch zurückbilden. Das habe ich selber erlebt.

Auf zur Heilung,

**Tanja**

Mental Coach

# Hashimoto Thyreoiditis

Was Du über diesen kleinen fiesen Japaner "Hashi" wissen solltest.

1

## WAS IST HASHIMOTO?

Hashimoto ist eine Entzündung Deiner Schilddrüse. Deine Immunfunktion ist aus der Balance geraten.

2

## WAS MACHT HASHIMOTO MIT MIR?

Dein Körper attackiert Deine Schilddrüse durch eine fehlgeleitete Reaktion des Immunsystems.

3

## WELCHE SYMPTOME TRETEN AUF?

Die Schilddrüsenunterfunktion ist ein typisches Merkmal. Es kann aber auch im Wechsel eine Über- und Unterfunktion auftreten.

4

## WANN KANN HASHIMOTO AUSBRECHEN?

In den Phasen der Hormonumstellung wie der Pubertät, nach einer Schwangerschaft und in den Wechseljahren kommt Hashimoto besonders häufig zum Ausbruch.

5

## WIE WIRD HASHIMOTO FESTGESTELLT UND KONTROLLIERT?

- Körperliche Untersuchung und Dein Gesamtbild
- Blutuntersuchung
- Untersuchung der Schilddrüse (Abtasten, Ultraschall, Szintigramm)

# Hashimoto Thyreoiditis

"Hashi" ist sehr anstrengend und nervig, aber Du kannst ihn bezwingen.  
Kämpfe! Frei nach dem Motto: "Es kann nur einen geben!"

6

## IST HASHIMOTO HEILBAR?

Hashimoto ist eine länger dauernde Krankheit. Die Krankheit erfordert viel Geduld und Selbstfürsorge von Dir. Die Symptome können meist durch eine geeignete Behandlung beseitigt werden. In einem frühen Stadium ist Hashimoto auf jeden Fall heilbar.

7

## WIE WIRD HASHIMOTO BEHANDELT?

- Optimaler Ersatz der fehlenden Schilddrüsenhormone
- Antioxidantien (vor allem Selen)
- Vorsicht bei Jodhaltigem

8

## WIE OFT SOLL ICH MEINE WERTE KONTROLLIEREN?

Im Anfangsstadium ist eine Bestimmung alle 4 Wochen sinnvoll. Wenn Normalwerte der Hormone im Blut erreicht sind, reicht es wenn Du alle 6 - 12 Monate Deine Blutwerte kontrollieren lässt. (Vorausgesetzt Dir geht es körperlich und seelisch gut.)

9

## WAS IST WICHTIG BEIM ARZTBESUCH?

Lass Dir eine Kopie von Deinen Schilddrüsenwerten mitgeben. Am besten legst Du Dir eine Akte für Deinen Krankheitsverlauf an. Schreib Dir vor dem Besuch beim Doc Deine Fragen auf und geh sie dann mit ihm durch. Sollte sich Dein Doc nicht genug Zeit für Dich nehmen, versuch den Arzt zu wechseln.

10

## BLEIBT MEIN HORMONBEDARF GLEICH?

Nein, Dein Bedarf an Schilddrüsenhormone kann sich durch verschiedene Dinge ändern: Älterwerden, schwanger sein oder Antibaby-Pille nehmen, zu- oder abnehmen, je nach Jahreszeit oder einfach durch eine geänderte Lebenssituation.

# *4 Dinge, die Du mit Deinem Arzt besprechen solltest*

## **LEBENSSTIL**

*Rede mit Deinem Arzt über mögliche Änderungen, die Du für Deine Schilddrüse und Deine allgemeine Gesundheit machen kannst.*

*Wie kannst Du durch Veränderungen an Ernährung und Lebensstil die Genesung unterstützen?*



## **KONTROLLE**

*Frage, ob sie/er bereit ist, Deinen Antikörperspiegel in Zukunft häufiger zu testen, damit Du überwachen kannst, ob eine andere Ernährung und eine verbesserte Lebensweise sich positiv auf Deinen Antikörperspiegel auswirken.*



## **MEDIKATION**

*Bespreche alle Dir zur Verfügung stehenden Medikationsmöglichkeiten: L-Thyroxin Präparate (T4), Präparate mit T3 einzeln (Thybon) oder in Kombi mit T4 (Novothyral) usw. - Frage, welcher Typ für Deine Symptome am besten geeignet ist. Achte mit auf mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, die Du möglicherweise schon nimmst und besprich Deine persönliche Gesundheitsgeschichte mit ihm/ihr.*



## BLUTWERTE

Drucke diese Liste aus und nimm sie mit in die Arztpraxis. Die fettgedruckten sind am wichtigsten, die anderen helfen bei der Ursachenforschung)

(Du kannst Blutwerte anfordern, die hilfreich sein können bei der Bewertung der ernährungsphysiologischen und gesundheitlichen Gesamtauswirkungen von Deiner Hashimoto-Erkrankung).



- **ft3**
- **ft4**
- **TSH**
- **TPO-AK**
- **Vitamin D3**
- **Vitamin B12**
- TAK
- TRAK
- Ferretin
- Cortisol
- Östrogen/Progesteron
- FSH
- Vitamin B6
- Zink
- Selen

## KASSENLEISTUNGEN

Wenn Du bereits Schilddrüsen-Patient bist oder eine erhöhte Gefährdung aufgrund familiärer Vorbelastung geltend machen kannst, dann steht Dir einmal im Quartal, also alle 12 Wochen, die Bestimmung von TSH, fT3 und fT4 zu.

## FACHBEGRIFFE

Hashimoto-Thyreoiditis = Entzündung der Schilddrüse durch Autoimmunantikörper

Thyreoiditis = Schilddrüsenentzündung

Euthyreose = normale Schilddrüsenfunktion

Hypothyreose = Schilddrüsenunterfunktion

Hyperthyreose = Schilddrüsenüberfunktion

TSH = Thyreoidea (Schilddrüse) Stimulierendes Hormon

T3 = Trijodthyronin, die aktive Form der Schilddrüsenhormone

T4 = Tetrajodthyronin, die Speicherform der Schilddrüsenhormone (L-Thyroxin)

TPO-AK = Antikörper gegen die Thyreoperoxidase der Schilddrüse

TG-AK = Antikörper gegen Thyreoglobulin

TR-AK = TSH-Rezeptor-Antikörper bei Morbus Basedow

# Familie und Freunde einbinden

## WIE DU DEINE AUTOIMMUNKRANKHEIT DEN ANDEREN ERKLÄRST:

### ***Fakten teilen***

Da einige Autoimmunsymptome nicht sichtbar sind, ist die Aufklärung Deiner Angehörigen der Schlüssel dazu, ihnen zu helfen, zu verstehen, was Du durchmachst. Es kann hilfreich sein, Deinen Familien- und Freundeskreis mit Büchern, Websitelinks und Artikeln zu versorgen.

### ***Erinnere sie daran, dass sie Dir helfen können***

Lasse Deine Angehörigen wissen, wie wichtig sie für Deinen Heilungsweg sind. Anstatt die Krankheit selbst auf Dich zu nehmen, solltest Du Deine Angehörigen miteinbeziehen, indem Du sie zu Arztterminen mitnimmst und z. B. bei der Zubereitung von Mahlzeiten mit einbeziehst usw.

### ***Drücke Deine Bedürfnisse aus***

Wenn Du Dich körperlich oder emotional kraftlos fühlst, teile dies Deinen Lieben mit und mach Deine Bedürfnisse klar deutlich.

Mach Dir keine Sorgen, eine Last zu sein. Die Menschen um Dich herum wollen helfen, aber sie wissen vielleicht einfach nicht wie.

### ***Sei geduldig mit ihnen***

So sehr wir uns auch alle wünschen, dass unsere Lieben "es schaffen", einige von ihnen werden nie wirklich wissen, wie es ist in Deiner Haut zu stecken. Es ist unfair, von jemandem zu erwarten, dass er Deine Erfahrung vollständig versteht. Daher sei geduldig mit Deinen Worten und Interaktionen.

### ***Erwartungen anpassen***

Angesichts verschreibungspflichtiger Medikamente und anderer Veränderungen der Lebensweise ist es unvermeidlich, dass Du einen Unterschied in Deinem Geist und Körper spürst. Es ist wichtig, diese Grenzen Deinen Lieben zu vermitteln, damit sie nicht weiter Dinge verlangen, die Du zurzeit nicht leisten kannst.

### ***Mach es zu einem Dauergespräch***

Lass Deinen Autoimmunität nicht zu einem einmaligen Gespräch werden. Nachdem Du Deinen Angehörigen Zeit gegeben hast, die Informationen zu verarbeiten, hör nach, ob sie Fragen haben. Schaffe für sie einen Raum, in dem sie sich wohlfühlen und mehr lernen wollen.

HAB KEINE ANGST DAVOR,  
GANZ DU

*selbst*

ZU SEIN. JE

*authentischer*

DU BIST, UMSO MEHR WIRST  
DU DIE RICHTIGEN MENSCHEN  
IN DEIN LEBEN

*ziehen.*





BIST DU BEREIT FÜR DEN

# *nächsten Schritt?*

---

Du hast Fragen?

Du fühlst Dich schlecht, weil du Deine Krankheit und die Symptome nicht alleine in den Griff bekommst?

In Deinem privaten Umfeld gibt es mittlerweile auch schon Stress und Streit, weil du gar nicht mehr "funktionierst"?

Es gibt niemanden, mit dem Du reden könntest oder der Verständnis hat?

BUCHE DEINEN KOSTENLOSEN  
KENNELERN-ANRUF

WENN DU NOCH NICHT IN UNSERER FACEBOOK COMMUNITY BIST, DANN KOMM SEHR  
GERNE IN DIE GRUPPE CREATE YOURSELF-BESIEG HASHIMOTO

