

# HASHIMOTO- THYREOIDITIS

## LEBEN MIT HASHIMOTO-THYREOIDITIS

Dr. med. Leveke Brakebusch

Unter Mitarbeit von Prof. Dr. med. Armin Heufelder



## Inhalt

### Vorwort

Leveke Brakebusch .....	XII
-------------------------	-----

<b>A</b> Einleitung .....	1
Was bedeutet Hashimoto-Thyreoiditis? .....	2
Was ist eine Autoimmunerkrankung? .....	3
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 ....	6
Wie wird die Hashimoto-Thyreoiditis festgestellt? .....	6
Ist die Hashimoto-Thyreoiditis heilbar? .....	7
Beispielhafte Krankheitsverläufe .....	8
Normale Schilddrüsenhormonwerte .....	11

<b>B</b> Tipps zum Leben mit Hashimoto-Thyreoiditis .....	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 Schilddrüsen spezialist aufgesucht werden? ..	16
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? .....	20
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 Lage der Schilddrüse und Untersuchungsmethoden ..</b>	<b>27</b>
Was ist eine Struma? .....	28
Wie groß ist die normale Schilddrüse? .....	29
Ultraschalluntersuchung .....	31
Die Szintigrafie .....	33
MiBi-Szintigrafie .....	35
TRH-Test .....	35
Thyreoglobulin .....	36
<b>D Symptome .....</b>	<b>37</b>
Symptome der Unterfunktion .....	40
▶ Welche Beschwerden können auftreten? .....	40
Hashitoxikose und Symptome der Überfunktion .....	43
▶ Welche Beschwerden können auftreten? .....	44
Symptome der Immunerkrankung .....	45
▶ Welche Beschwerden können auftreten? .....	46
Symptome der Augenerkrankung .....	50
▶ Welche Beschwerden können auftreten? .....	50
Mischformen zwischen Hashimoto-Thyreoiditis und Morbus Basedow .....	50
Symptome, die auf zusätzliche Immunerkrankungen hinweisen können .....	51
▶ Vitiligo .....	52
▶ Morbus Addison .....	52
▶ Diabetes .....	54
▶ Rheumatische Erkrankungen .....	55
▶ Myasthenia gravis .....	56
▶ Zöliakie .....	56
▶ Colitis ulcerosa, Morbus Crohn .....	56
▶ Autoimmune Lebererkrankung .....	56

▶ Perniziöse Anämie . . . . .	57
▶ Alopecia areata . . . . .	58
▶ Sarkoidose . . . . .	58
▶ Endometriose . . . . .	58
▶ Polyendokrinopathie . . . . .	58
Symptome selbst erkennen . . . . .	59
<b>E Ursachen der Hashimoto-Thyreoiditis.</b> . . . . .	61
Genetische Faktoren . . . . .	63
▶ Was spricht für eine genetische Ursache? . . . . .	63
▶ Vererbe ich die Krankheit an meine Kinder? . . . . .	64
▶ Medizinische Hintergründe . . . . .	64
Infektionen mit Viren oder Bakterien . . . . .	65
▶ Welche Viren können eine Hashimoto-Thyreoiditis auslösen? . . . . .	65
▶ Kann ich mich vor solchen Infektionen schützen? . . . . .	65
▶ Medizinische Hintergründe . . . . .	65
Umweltfaktoren . . . . .	66
▶ Welche Umweltfaktoren können die Erkrankung auslösen? . . . . .	66
▶ Medizinische Hintergründe . . . . .	66
Medikamente . . . . .	66
Psyche . . . . .	67
▶ Medizinische Hintergründe . . . . .	68
Hormone . . . . .	68
▶ Medizinische Hintergründe . . . . .	69
<b>F Antikörper</b> . . . . .	71
Was sind Antikörper? . . . . .	72
Was bedeutet autoimmun? . . . . .	72
Was ist eine Immunthyreopathie? . . . . .	73
Welche Antikörper gibt es bei der Hashimoto-Thyreoiditis? . . . . .	73
TPO-Antikörper . . . . .	74
▶ Medizinische Hintergründe . . . . .	75
TG-Antikörper . . . . .	76
▶ Medizinische Hintergründe . . . . .	76
TRAK (TSH-Rezeptor-Antikörper) . . . . .	77
▶ Medizinische Hintergründe . . . . .	77

Gibt es noch andere Antikörper? .....	79
▶ Antikörper gegen T3/T4 .....	79
▶ Antinukleäre Antikörper .....	79
▶ Weitere Antikörper? .....	80
Wie oft sollte man die Antikörperspiegel kontrollieren? .....	80
Antikörper und Schwangerschaft .....	81

## **G** Hormone .....

Schilddrüsenhormone und hormoneller Regelkreis	
T3 und T4 .....	84
▶ Medizinische Hintergründe .....	85
TSH .....	86
▶ Was bedeuten zu hohe TSH-Werte? .....	89
▶ Was bedeuten niedrige TSH-Werte? .....	89
▶ Ausnahmen .....	89
▶ Tipp für den Hormonersatz .....	90
Wirksamkeit von Schilddrüsenhormonen .....	91
TRH .....	92
Calcitonin .....	92
Parathormon .....	92

## **H** Therapie .....

Therapie der Schilddrüsenunterfunktion .....	96
Schilddrüsenhormonersatz .....	96
▶ Wer sollte behandelt werden? .....	97
▶ Welche Medikamente gibt es? .....	98
▶ Welche Dosis muss ich einnehmen? .....	98
▶ Probleme bei der hormonellen Einstellung .....	100
▶ Nebenwirkungen der hormonellen Therapie .....	104
▶ Wie nehme ich Schilddrüsenhormone ein? .....	105
▶ Woran merke ich, ob die Einstellung der Hormondosierung ausreichend ist? .....	107
▶ Worauf muss ich achten, wenn ich zusätzliche Medikamente einnehme? .....	108
▶ Änderungen des Hormonbedarfs .....	108

▶ Wie oft sollten die Schilddrüsenhormone bestimmt werden? . . .	108
▶ Welche Einstellung ist günstig bei zusätzlicher Augenerkrankung? . . . . .	109
▶ Schilddrüsenhormontherapie in der Schwangerschaft . . . . .	109
Behandlung der Schilddrüsenüberfunktion . . . . .	110
Antioxidanzien . . . . .	110
▶ Selen . . . . .	111
▶ Zink. . . . .	112
Operation. . . . .	113
Andere Therapiemöglichkeiten . . . . .	113
▶ Gibt es eine Heilung ohne Therapie? . . . . .	113
▶ Gibt es eine Therapie mit »natürlichen« Medikamenten? . . . . .	114
Jod . . . . .	115

<b>I</b> Ernährungstipps . . . . .	117
Gibt es eine Hashimoto-Diät? . . . . .	118
Glutenfrei? . . . . .	119
Übergewicht . . . . .	119
▶ Ursachen von Übergewicht . . . . .	123
Wie soll ich mich ernähren? . . . . .	124
▶ Was ist der glykämische Index? . . . . .	124
▶ GI-Definition. . . . .	125
▶ Reicht es, allein auf den glykämischen Index zu achten, um abzunehmen? . . . . .	127
Unterzuckerung . . . . .	128
▶ Wie äußert sich eine Unterzuckerung? . . . . .	128
▶ Wie wird eine Unterzuckerung ausgelöst? . . . . .	128
▶ Was sollte ich bei einer Unterzuckerung essen? . . . . .	129
Wirksamkeit von Diäten . . . . .	130
Untergewicht bei Hashimoto-Thyreoiditis . . . . .	131
Alkohol, Zigaretten und Kaffee . . . . .	131

<b>J</b> Sexualhormone und Schilddrüsenhormone . . . . .	133
Weibliche Hormone und Schilddrüsenhormone. . . . .	134
Wie äußern sich Störungen der Sexualhormone? . . . . .	136
▶ Progesteronmangel . . . . .	136

▶ Östradiol- und Progesteronmangel . . . . .	137
▶ Prolaktinerhöhung . . . . .	137
▶ PCO-Syndrom. . . . .	138
▶ Insulinresistenz, erhöhte Androgene und Entstehung des PCO-Syndroms . . . . .	139
Ist eine Behandlung notwendig? . . . . .	140
Welche Behandlung ist erforderlich, wenn kein Kinder- wunsch besteht? . . . . .	141
Welche Behandlung ist erforderlich, wenn Kinderwunsch besteht? . . . . .	142
Wie lange sollte eine Behandlung durchgeführt werden? . . . . .	143
Welche Behandlung ist in den Wechseljahren erforderlich? . . . . .	143
Männer mit Hashimoto-Thyreoiditis . . . . .	145

## **K** Hashimoto-Thyreoiditis und Schwangerschaft . . . . . 147

Was muss ich beachten, wenn ich eine Schwangerschaft plane? . . . . .	148
Welche Laborwerte sind in der Schwangerschaft wichtig? . . . . .	149
▶ fT3, fT4, TSH. . . . .	149
▶ Antikörper. . . . .	150
Wie wirkt sich die Krankheit auf das Kind aus? . . . . .	151
Welche Medikamente darf ich in der Schwangerschaft einnehmen? . . . . .	151
▶ Schilddrüsenhormone. . . . .	151
▶ Jod. . . . .	151
Ist die Krankheit erblich? . . . . .	152
Darf ich stillen? . . . . .	152
Hormoneinstellung nach der Geburt. . . . .	152

## **L** Hashimoto-Thyreoiditis bei Kindern . . . . . 155

Hashimoto-Thyreoiditis und ADHS . . . . .	159
Schilddrüsenultraschall bei Kindern . . . . .	161

<b>M</b>	<b>HPU</b> .....	163
	Was ist HPU? .....	164
	Wie wird HPU festgestellt? .....	166
	Wie wird HPU behandelt? .....	166
<b>N</b>	<b>Augenerkrankung</b> .....	167
	Typische Augenbeschwerden .....	168
	Trockene Augen .....	168
	Endokrine Orbitopathie .....	171
	▶ Welche Beschwerden können auftreten? .....	172
	▶ Medizinische Hintergründe .....	173
	▶ Behandlungstipp .....	174
<b>O</b>	<b>Psyche und Hashimoto-Thyreoiditis</b> .....	177
	Psyche als Krankheitsauslöser .....	180
	Psyche und Hormone .....	183
	Psyche und Psychopharmaka .....	186
	Krankheitsverständnis bei Freunden und in der Familie .....	186
	Krankheitsverständnis beim Partner .....	190
	Krankheitsverständnis der behandelnden Ärzte .....	191
	Was kann ich meiner Psyche Gutes tun? .....	194
<b>P</b>	<b>Berichte von Betroffenen</b> .....	197
<b>Q</b>	<b>Weitere Informationen, Selbsthilfegruppen</b> .....	215
	Informationen zu Schilddrüsenerkrankungen .....	216
	Informationen zu zusätzlichen Erkrankungen .....	216
	Selbsthilfegruppen .....	217
	Informationen zu Selbsthilfeorganisationen .....	217
	Bücher zum Thema .....	217
	Pharma-Informationsservice .....	218
<b>R</b>	<b>Index</b> .....	219