

Hashimoto-Syndrom und Nebennierenschwäche

Thema | Die Erschöpfung der Nebennierenrinde

#Hashimoto-Syndrom #Nebenniere
#Nebennierenschwäche #Schilddrüse #Cortisol



Foto: © - Stock/Adobe.com

Marion Bunse

Der menschliche Körper besteht, wie der Planet Erde, aus vielen Ökosystemen, die alle miteinander interagieren und sich gegenseitig beeinflussen. Beim Hashimoto-Syndrom sind viele dieser Ökosysteme verändert und gestört. Ein Beispiel dafür ist die Wechselwirkung zwischen den Nebennieren und der Schilddrüse.

Die Nebennieren: Kleine Drüsen, große Probleme

Die Nebennieren sind zwei kleine, etwa mandelgroße Drüsen, die oben auf den Nieren sitzen. Die Drüse auf der rechten Niere hat eine dreieckige Form, die auf der linken Niere eine Art Halbmondform. Jede der Nebennieren hat verschiedene innere und äußere Teile oder Zonen. Der innere Bereich oder das Mark ist für die Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin sowie einer angemessenen Menge Dopamin zuständig. Dies sind die Stresshormone.

Die äußere Zone der Nebennierenrinde

Hier werden drei verschiedene Arten von Hormonen ausgeschüttet: Glucocorticoide, Mineralcorticoide und Androgene. Diese Hormone werden alle aus Cholesterin hergestellt und sind für die tägliche Funktion von entscheidender Bedeutung.

Cortisol, der Star der Show

Von den Glucocorticoiden ist Cortisol der Star. Es wird durch ACTH aus der Hypophyse stimuliert. Dies ist vergleichbar mit der Beziehung zwischen TSH (ebenfalls von der Hypophyse ausgeschüttet) und T4. ACTH und Cortisol sind die analogen Hormone der Nebennieren.

Was bewirkt Cortisol?

Cortisol reguliert den Blutzuckerspiegel, erhöht den Körperfettanteil, verteidigt den Körper gegen Infektionen und hilft dem Körper, sich an Stress anzupassen. Es hilft auch bei der Umwandlung von Nahrung in Energie und wirkt entzündungshemmend. Was es nicht tut, wäre vielleicht die bessere Frage. Es gibt noch andere Hormone, die von den Nebennieren produziert werden, aber darauf wollen wir jetzt nicht näher eingehen. Konzentrieren wir uns hier auf die Daseinsberechtigung des Cortisols.

Stress, die „Femme fatale“ des Körpers

Schauen wir uns ein paar verschiedene Möglichkeiten an, wie Stress, die „Femme fatale“ des Körpers, Hypothyreose-Symptome verursacht.

Die meisten Menschen kennen die offensichtlichen Formen von Stress, die sich auf die Nebennieren auswirken: unmöglich volle Terminkalender, Autofahren im Stau, finanzielle Probleme, Scheidung, Arbeitsplatzverlust, Umzug, Verlust eines geliebten Menschen und die vielen anderen emotionalen und psychologischen Herausforderungen des modernen Lebens.

Aber auch andere Dinge, an die man normalerweise nicht denkt, stellen eine ebenso große Belastung für die Nebennieren dar.

Dazu gehören Blutzuckerschwankungen, Darmfunktionsstörungen, Leaky Gut, Nahrungsmittelunverträglichkeiten (insbesondere Gluten), chronische Infektionen, Umweltgifte, Autoimmunprob-

leme und Entzündungen. All diese Zustände schlagen Alarm und veranlassen die Nebennieren, mehr Stresshormone auszuschütten.

Man kann also sagen, dass Stress alles ist, was das natürliche Gleichgewicht des Körpers (oder, wenn Sie so wollen, die Homöostase) stört. Nebennierenstress ist eines der häufigsten Probleme, die in der modernen klinischen Praxis auftreten, denn fast jeder hat mit mindestens einem der eben genannten Probleme zu kämpfen.

Anzeichen und Symptome von Nebennierenstress

Die Symptome von Nebennierenstress sind vielfältig, da die Nebennieren (wie auch ihr Kumpel, die Schilddrüse) jedes System im Körper beeinflussen können.

Einige der häufigsten Symptome sind:

- ▶ Müdigkeit, auch ein Schilddrüsen-symptom
- ▶ Kopfschmerzen, insbesondere Splitterkopfschmerzen
- ▶ Schwächere Immunität
- ▶ Schlafprobleme, Schwierigkeiten beim Einschlafen, beim Durchschlafen und erschöpftes Aufwachen, auch wenn man ausreichend geschlafen hat.
- ▶ Stimmungsschwankungen
- ▶ Heißhunger auf Zucker und Koffein (wenn Sie Lust auf ein Red Bull haben, könnte das an Ihren Nebennieren liegen)
- ▶ Reizbarkeit oder Benommenheit zwischen den Mahlzeiten, ein Blutzucker- und Nebennierenproblem
- ▶ Essen, um Müdigkeit zu vertreiben, ein weiteres Blutzuckerproblem
- ▶ Schwindelgefühl, wenn Sie sich vom Sitzen oder Liegen zum Stehen bewegen, dies beeinflusst Ihren Blutdruck
- ▶ Magengeschwüre, diese können durch die Nebennieren verursacht werden

Behandlung der Nebennieren zur Heilung der Schilddrüse

Eine schwache Nebenniere kann allein die Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion verursachen, ohne dass ein Problem in der Schilddrüse selbst vorliegt. In solchen Fällen kann die Arbeit an den Nebennieren selbst der Schlüssel zur Verbesserung der Schilddrüsenfunktion sein.

Die wichtigste indirekte Auswirkung der Nebennieren auf die Schilddrüsenfunktion ist ihr Einfluss auf den Blutzucker.

Ein niedriger oder hoher Cortisolspiegel – verursacht durch einen der oben genannten chronischen Stressfaktoren – kann zu Hypoglykämie, Insulinresistenz oder beidem führen. Ein Ungleichgewicht des Blutzuckerspiegels führt auf verschiedene Weise zu Hypothyreose-Symptomen.

Nebennierenstress hat aber auch direktere Auswirkungen auf die Schilddrüsenfunktion. Eine Schilddrüsenunterfunktion hat

→ Marion Bunse

1991: Abitur, Ernst-Meister-Gymnasium, Hagen; 1994: Ausbildung zur Industriekauffrau (IHK); 1999: Examen im Studium der Betriebswirtschaftslehre (VWA) an der Verwaltungs- und Wirtschaftsakademie, Wuppertal; 1994 – 2005: kaufm. Angestellte, Sales Management, Marketing



Management, Account Management, Projekt Management und Event Management in diversen IT- und Softwareunternehmen sowie bei Schwarzkopf & Henkel GmbH, Düsseldorf; 2006 – 2022: selbständig, Inhaberin bei www.bunse-media-service.com im Bereich; Mediengestaltung für Bild und Ton, Corporate Design, Webdesign und Fotografie, Lippstadt; 2015 – heute: selbständig, Inhaberin eines Online-Handels für Dach-, Wand- und Fassadengestaltung bei www.dekorashop.de, Lippstadt; März 2020 – heute: selbständig, Ernährungs- und Gesundheitscoach, Redakteurin, Podcasterin, Präventionsberaterin für Autoimmunbetroffene, Gründerin der Community www.autoimmun-heilen.de – ein Gesundheitsportal für Autoimmunerkrankungen, Lippstadt; Angestrebte Weiterbildungen (Fernstudium): Fachberaterin für holistische Gesundheit (holistische Ernährungsberaterin)

Kontakt: www.marionbunse.de

wiederum direkte Auswirkungen auf die Nebennierenfunktion. Hier bahnt sich quasi ein regelrechter Teufelskreis an! Eine ausgeprägte Nebennierenschwäche kann unter Umständen auch am chronischen Erschöpfungssyndrom beteiligt sein.

Alles verursacht alles

Lassen Sie uns einen Moment über die Nichtlinearität nachdenken: Nichts davon geschieht in einer Richtung. Eine Schilddrüsenunterfunktion wirkt sich auf die Nebennierenfunktion aus und die Nebennierenfunktion wirkt sich auf die Schilddrüse aus.

Was passiert mit den Nebennieren, wenn der Körper sich in einer Schilddrüsenunterfunktion oder einer funktionellen Schilddrüsenunterfunktion befindet?

Es besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen einer Schilddrüsenunterfunktion und einer Nebennierenunterfunktion (Hypoadrenalismus). Wenn es dabei zu Problemen kommt, ist dies oft mit Problemen in einem Teil des Gehirns, dem sogenannten Hypothalamus, verbunden.

Der Hypothalamus, der Boss des Bosses

Der Hypothalamus ist so etwas wie der Chef des Chefs. Die Hypophyse ist die Haupt- oder Chef-Hormondrüse, und der Hypothalamus ist sozusagen der Chef der Hypophyse. Ihre Beziehung ist eher so: „Hey, wir haben diesen unglaublich komplexen, superkomplizierten Körper zu leiten, wollt ihr euch gegenseitig helfen? Cool! Ach ja, und übrigens, das ist nicht linear.“

Die HPA-Achse, die Achse des Guten

Bei den Nebennieren nennt man diese kleine wohlwollende, aufgeklärte Diktatur die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse oder HPA-Achse. Diese Drei steuern die ganze Show. Die HPA-Achse spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Immunfunktion, der Verdauung, des Energieverbrauchs, der Stimmung und des Nervenzitels, der Sexualität. Diese HPA-Achse wird von Hormonen gesteuert (auf nichtlineare Weise) und wird durch Stress völlig manipuliert.

Stress ist so etwas wie die „Femme fatale“ der HPA-Achse. Sie ist die böse Frau des Chefs vom Chef.

Worauf will ich mit all dem hinaus?

Nun, eine gestörte HPA-Achse kann, wie das von der bösen Frau des Chefs regierte Reich, alle möglichen Probleme verursachen. Beim Hashimoto-Syndrom ist eine gestörte HPA-Achse einer der Gründe, warum sich die Betroffenen weiterhin erschöpft fühlen, obwohl sie Schilddrüsenhormone einnehmen. Nebennierenstress kann direkt zu einer gestörten HPA-Achse führen. Hypothyroidismus wirkt sich ebenfalls auf die HPA-Achse aus.

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion kommt es aufgrund einer verminderten Clearance und einer negativen Rückkopplungsschleife zu einem erhöhten Cortisolspiegel, das heißt die HPA-Achse funktioniert nicht richtig. Dies hemmt die Schilddrüsenfunktion, da Cortisol das Enzym (5'-Deodinase) hemmt, das für die Umwandlung von T4 in die vom Körper verwendete Form, T3, verantwortlich ist.

Es kann auch das TSH hemmen.

Eine Behandlung mit L-Thyroxin kann zu Nebennierenproblemen führen. Was Ihnen auch niemand sagt, ist, dass eine Behandlung mit T4, wie Synthroid oder Levothyroxin, zu Nebennierenproblemen führen kann. Wenn jemand eine Nebenniereninsuffizienz hat, besteht die Gefahr, dass L-Thyroxin das Problem verschlimmert! Selbst wenn die Nebenniereninsuffizienz nicht so schlimm ist, kann sie sich auf die Umwandlung der Schilddrüse, die Aufnahme in das Gewebe und die Reaktion der Schilddrüse auswirken und zwar nicht in positiver Weise.

Wenn die Umwandlung von T4 in T3 nicht so erfolgt, wie sie erfolgen sollte, kann der Körper mit ungenutztem T4 überlastet werden. Wenn es zwar umgewandelt wird, das T3 aber aufgrund einer Nebenniereninsuffizienz oder eines Eisenmangels nicht in die Zellwände eindringen kann, kann das T3 nicht verwendet werden und sich im Blut ansammeln oder anreichern.

Studien haben gezeigt, dass sehr hohe T3-Konzentrationen für die Leber giftig sein können. Manchmal sammelt sich dieses T3 an und wird dann freigesetzt oder in den Blutkreislauf ausgeschüttet. Wenn dies geschieht, können Sie plötzlich alle Hyper-symptome wie Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Nervosität usw. verspüren. Dies ist einer der Gründe, warum manche Hashimoto-Patienten Hyper- und Hypozyklen erleben.

In vielen Fällen erscheinen die T4- und TSH-Bluttests normal, aber der Patient fühlt sich wirklich mies. Erhöht ein Arzt in dieser Situation die Thyroxin-Dosis, kann sich die Situation verschlimmern. Wie schlimm es ist, hängt vom Grad der Nebenniereninsuffizienz ab. Zu den Symptomen können alle oben genannten Beschwerden gehören.

Experten-Tipp:

„Patienten mit gleichzeitiger Nebenniereninsuffizienz sollten vor Beginn der Behandlung mit Levothyroxin-Natrium mit Ersatzglucocorticoiden behandelt werden. Andernfalls kann es zu einer akuten Nebennierenkrise kommen, wenn eine Schilddrüsenhormontherapie eingeleitet wird, da die metabolische Clearance von Glucocorticoiden durch Schilddrüsenhormone erhöht wird.“

Im Klartext bedeutet dies, dass bei einer Schilddrüsenunterfunktion die Nebennieren untersucht werden müssen, bevor die Patienten mit Schilddrüsenersatzhormonen behandelt werden.

Der zweite Teil des Artikels erscheint in Ausgabe 8/2022.