

# Hashimoto-Syndrom und Nebennierenschwäche

Autoimmunerkrankungen |  
Die Erschöpfung der Nebennierenrinde (Teil 2)

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



Foto: © Rasi – Stock-Adobe.com

## Marion Bunse

### Was glauben Sie, wie viele Menschen mit Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion eine Nebenniereninsuffizienz haben?

Ich habe diese Frage meinen Hashimoto-Klienten gestellt, und fast alle gaben an, dass sie die meisten der Symptome einer Nebenniereninsuffizienz aufweisen, die in der Liste<sup>1</sup> aufgeführt sind. Zugegeben, das ist keine wissenschaftliche Studie, aber sie ist sicherlich sinnbildlich für dieses Problem. Leider überprüfen immer noch zu wenige Schulmediziner diesen Sachverhalt vor Beginn einer Behandlung.

### Die Kehrseite

Die Kehrseite der Medaille sind die vielen Möglichkeiten, wie Nebennierenstress eine Hypothyreose verursachen kann. Wie bereits erwähnt, irritiert er die HPA-Achse und diese wiederum bringt die HPT-Achse (Hypothalamus–Hypophysen–Schilddrüse) durcheinander. Die Kommunikation gerät völlig aus dem Konzept. Wir alle wissen, wie wichtig eine gute Kommunikation ist. Vor allem, wenn man einen komplizierten Körper zu steuern hat.

### Nebennierenstress kann zu Autoimmunität führen

Der Magen-Darm-Trakt, die Lunge und die Blut-Hirn-Schranke sind die wichtigsten Immunbarrieren im Körper. Sie verhindern, dass Bösewichte in den Blutkreislauf und in das Gehirn gelangen. Nebennierenstress schwächt diese Barrieren, schwächt das Immunsystem im Allgemeinen und fördert eine schlechte Regulierung des Immunsystems.

### Cortisol kann dies in beide Richtungen beeinflussen.

Zu wenig Cortisol lässt das Immunsystem hochfahren und kann zu einer übermäßig aggressiven Immunreaktion führen. Wiederrum zu viel Cortisol kann das Immunsystem schwächen und anfälliger für Angriffe oder unfähig machen, sich zu verteidigen.

Wenn diese Immunbarrieren durchbrochen werden, können große Proteine und andere Antigene in den Blutkreislauf oder ins Gehirn gelangen, wo sie nicht hingehören. Wenn dies immer wieder geschieht, gerät das Immunsystem aus dem Gleichgewicht und wir werden anfälliger für Autoimmunkrankheiten – wie das Hashimoto-Syndrom.

<sup>1</sup> siehe Teil 1 in AKOM 07/2022

## Stress in der Nebenniere führt zu Schilddrüsenhormonresistenz

Damit die im Blut zirkulierenden Schilddrüsenhormone wirken können, müssen sie zunächst Rezeptoren auf den Zellen aktivieren. Es hat sich gezeigt, dass entzündliche Immunzellen, die sogenannten Zytokine, die Rezeptoren der Schilddrüse unempfindlicher machen.

Bei der Insulinresistenz, bei der die Zellen allmählich ihre Empfindlichkeit gegenüber Insulin verlieren, ist ein ähnliches Muster zu beobachten. Dort ist es das Insulin, hier ist es das Schilddrüsenhormon. Es ist, als würde das Schilddrüsenhormon an die Zelltür klopfen, aber die Zellen antworten nicht.

## Nebennierenstress reduziert die Umwandlung von T4 in T3

93 Prozent des von der Schilddrüse produzierten Hormons ist T4. In dieser Form ist es inaktiv und muss in T3 umgewandelt werden, bevor es von den Zellen verwendet werden kann. Die eben erwähnten Entzündungszytokine stören nicht nur die HPA-Achse, sondern auch die Umwandlung von T4 in T3.

Das Enzym 5'-Deiodinase ist für die Umwandlung von T4 in T3 in peripheren Geweben wie der Leber und dem Darm verantwortlich. Sowohl Th1 als auch Th2-Entzündungszytokine – IL-6, TNF-alpha, IFN-gamma und IL-1 beta – unterdrücken nachweislich die Umwandlung von T4 in T3.

Bei Patienten ohne Schilddrüsenerkrankung sinkt die T3-Konzentration im Serum, wenn die IL-6-Konzentration (ein Marker für Entzündungen) steigt. Diese entzündlichen Immunzellen bewirken, dass die T3- und TSH-Spiegel sinken und die umgekehrten T3-Spiegel steigen.

Nebenniereninsuffizienz führt also zu einer schlechten Umwandlung, und Nebennierenstress aufgrund von Entzündungen kann dies ebenfalls bewirken. Das ist ein schönes Doppelspiel.

### 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, selbständig, Ernährungs- und Gesundheitscoach, Redakteurin, Podcasterin, Präventionsberaterin für Autoimmunbetroffene, Gründerin der Community [www.autoimmun-heilen.de](http://www.autoimmun-heilen.de) – ein Gesundheitsportal für Autoimmunerkrankungen, Lippstadt.



**Kontakt:** [www.marionbunse.de](http://www.marionbunse.de)

## Nebennierenstress verursacht hormonelle Ungleichgewichte

Cortisol wirkt auch auf die Leber. Ein hoher Cortisolspiegel, der durch chronischen Stress verursacht wird, vermindert die Fähigkeit der Leber, bestimmte Hormone wie überschüssige Östrogene aus dem Blut zu entfernen. Überschüssiges Östrogen erhöht den Spiegel von schilddrüsenbindendem Globulin (TBG), den Proteinen, an die das Schilddrüsenhormon beim Transport durch den Körper gebunden wird.

**Wenn das Schilddrüsenhormon an TBG gebunden ist, ist es inaktiv.**

Das heißt, es kann nicht wirken. Es muss von TBG gelöst werden, um „frei“ zu werden, bevor es die Rezeptoren auf den Zellen aktivieren kann. Dies sind die Schilddrüsenhormone der freien Fraktion, die bei Labortests als „freies T4 [FT4]“ und „freies T3 [FT3]“ angegeben werden.

Wenn der TBG-Spiegel hoch ist, sinkt der Anteil der freien Schilddrüsenhormone. Dies zeigt sich in den Labortests als niedrige T3-Aufnahme und niedriges freies T4/T3. Wenn Stress nicht die Ursache ist, sind der häufigste Grund für erhöhte TBG-Werte Antibabypillen und Östrogensatzpräparate (z.B. Premarin).

## Was ist zu tun?

Das Tückische an Nebennierenstress ist, dass er fast immer – zumindest teilweise – durch etwas anderes verursacht wird. Zu diesen Ursachen gehören Anämie, Blutzuckerschwankungen, Darmentzündungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten (insbesondere Gluten), ein Mangel an essenziellen Fettsäuren, Umweltgifte und natürlich chronischer emotionaler und psychologischer Stress.

## Kommt Ihnen das bekannt vor?

All diese Faktoren verschlimmern das Hashimoto-Syndrom. Man kann sie nicht ignorieren oder so tun, als gäbe es sie nicht, wie es die Schulmedizin macht. Wir müssen uns mit all diesen Dingen auseinandersetzen. Mit allen von ihnen. Halbe Sachen führen nicht zu halben Ergebnissen, sie führen oft zu keinen Ergebnissen. Wenn sie vorhanden sind, müssen diese Bedingungen angegangen werden, oder jeder Versuch, die Nebennieren direkt zu unterstützen, wird entweder scheitern oder nur zum Teil erfolgreich sein.

## Ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten?

Bei einer Nebennierenschwäche, auch als „chronisches Erschöpfungssyndrom“ bezeichnet, empfehlen Komplementärmediziner, auf eine optimale Nährstoffversorgung des Körpers zu achten. Weiterhin sollte man sich mit den zugrundeliegenden

## „Ich höre dich klopfen, aber du kommst nicht herein.“

Ein perfektes Beispiel aus der Praxis ist der Hashimoto-Patient, der Ersatzhormone einnimmt, aber immer noch unter Schilddrüsenunterfunktion leidet – oft trotz wiederholter Änderungen der Dosis und Art der Medikamente.

Bei diesen Patienten beeinträchtigt die Entzündung die Empfindlichkeit der Schilddrüsenrezeptoren und führt zu Hypothyreose-Symptomen, auch wenn Labormarker wie TSH, T4 und T3 normal sein können.

emotionalen und mentalen Ursachen befassen, die zu diesem dauernden Energieverlust geführt haben.

## Ernährungsumstellung

- ▶ Wählen Sie Lebensmittel, die den Blutzuckerspiegel nicht zu schnell ansteigen lassen. Treten zu viele Blutzuckerspitzen auf, werden die Nebennieren überfordert.
- ▶ Sorgen Sie dafür, dass Sie den Blutzuckerspiegel möglichst konstant über den Tag halten. Essen Sie z.B. nicht erst dann, wenn der Appetit eingesetzt hat, da ansonsten wieder eine Unterzuckerung auftritt, die die Nebennieren zusätzlich belastet.
- ▶ Achtsamkeitsübungen (wie z.B. Yoga / Meditation) können zur Entspannung beitragen. Schon 5-10 Minuten Auszeit pro Tag sind ausreichend, um Energie zu tanken und den Körper wieder in die Balance zu bekommen.
- ▶ Kaufen Sie Lebensmittel in möglichst hoher Bio-Qualität.
- ▶ Vermeiden Sie eine zu kohlenhydratreiche Ernährung, um nicht zu viel Insulin im Verhältnis zum Glukagon auszuscheiden. Befindet sich zu viel Insulin im Blut und ist nicht genügend Glukagon vorhanden, so wird von den Nebennieren vermehrt Cortisol gebildet, das dabei hilft, den Blutzuckerspiegel wieder anzuheben. Allerdings werden bei diesem Vorgang die Nebennieren wieder zusätzlich belastet.
- ▶ Essen Sie viel Eiweiß und führen Sie gute Fette hinzu. Eine eiweißhaltige Ernährung führt dazu, dass nur wenig Insulin und dafür mehr Glukagon ausgeschüttet wird. Außerdem ist es wichtig, dass dem Körper hochwertige Fette durch die Ernährung zugeführt werden. Fett führt in Verbindung mit Kohlenhydraten dazu, dass der plötzliche Insulinanstieg im Blut gemildert wird.
- ▶ Vermeiden Sie weitestgehend koffeinhaltige Getränke wie z.B. Kaffee, schwarzen Tee oder Energy-Drinks.

**Hinweis:** Bereits eine Tasse Kaffee kann bis zu 18 Stunden für einen hohen Cortisolspiegel sorgen. Kaffee erhöht generell die Anspannung des Nervensystems, da durch Kaffee das

Kampf-/Fluchtprogramm im sympathischen Nervensystem aktiviert wird. Eine ständige Überlastung des sympathischen Nervensystems ist die Hauptursache für eine Nebennierenerschöpfung.

## Ganzheitliche Nebennierenschwächen-Therapie

### Komplementärmediziner raten zu einer Infusions- und Injektionstherapie:

- ▶ Vitamin-C-Hochdosis-Infusion mit individuellen Zusätzen für den Patienten (z.B. Loges Ampullen, Magnesium, Vitamine, Aminosäuren etc.)
- ▶ Injektionspräparate: z.B. Glandulae-F-Gastreu R20 Injekt (Dr. Reckeweg), Glandula suprarenalis (Wala)
- ▶ Schwermetalltest und ggf. Schwermetallausleitung
- ▶ Mikronährstoffe
- ▶ GlanduPlex (Biogena) – Spezialpräparat mit Zink, hoch dosierter Pantothersäure sowie weiteren ausgewählten Vitaminen zur Unterstützung der Hormon- und Neurotransmittersynthese
- ▶ Nutribrain Adren (Biogena) – Pantothersäure in hoher Dosierung plus weitere spezielle Mikronährstoffe (Co-Faktoren), Aminosäuren, Pflanzenextrakte zur Unterstützung des Hormonstoffwechsels
- ▶ Dr. Wilson Nebennieren C – gut verfügbares orales Vitamin C mit weiteren Mineralstoffen
- ▶ SAMe (z.B. KybergVital/Biogena) – Monopräparat mit hohem Anteil an der körpereigenen Schlüsselsubstanz S-Adenosyl-Methionin zur Regulation der Adrenalinproduktion
- ▶ Griffonia/5-HTP (z.B. Biogena) – zur Behandlung von Serotonin- und Noradrenalinmangel
- ▶ Tyrosin (z.B. KybergVital/Biogena) – Vorstufe der Katecholamine (Dopamin, Adrenalin, Noradrenalin) sowie der Schilddrüsenhormone. Tyrosin darf nicht in Kombination mit Monoaminoxidasehemmern (MAO-Hemmer) (z.B. bei Depressionen) gegeben werden. Dies kann zu Übelkeit, Schwitzen und Hypertonie führen. Durch Darmbakterien wird Tyrosin in das biogene und blutdrucksteigernde Amin Tyramin umgewandelt, das sich auch in hohen Konzentrationen im Käse findet. Wird dessen Abbau im Körper durch MAO-Hemmer blockiert, kann es zu schweren Blutdruckkrisen führen.

## Nebennierenextrakte

- ▶ Cytozyme-AD (Biotics) – enthält hormonloses Nebennierengewebe von neugeborenen Kälbern. Es sind dort alle Rohstoffe vorhanden, um die Nebenniere wieder aufzubauen und in ihrer Funktion zu unterstützen.
- ▶ Individuelles Therapiekonzept mit Organextrakten (z.B. Dykerhoff-Extrakte)

## Hilfe?

Ich selbst bin seit vielen Jahren Hashimoto-Betroffene und habe all diese Probleme hinter mir. Durch meine langjährigen Recherchen und Zusammenarbeit mit einigen funktionellen Experten, habe ich die Autoimmun-Heilen-Community geschaffen, um anderen Betroffenen mit unserer Erfahrung zur Seite zu stehen. Ich konnte zu meiner Lebensqualität zurückfinden.

Ich habe mich inzwischen als Ernährungs- und Gesundheitscoach qualifiziert und biete anderen Autoimmunbetroffenen meine ganzheitliche 90 Tage-Hashimoto-Kompaktmethode an.

Gerne arbeite ich mit Ihnen als Therapeuten zusammen – im Sinne eines ganzheitlichen Behandlungsangebots.

Sprechen Sie mich gerne an.

## Stressadaptogene

- ▶ Rhodiolan (Loges) – Pflanzenkraft aus *Rhodiola rosea* (Rosenwurz)
- ▶ myPhyto individuelle Pflanzen-Rezepturen (Loges) – z.B. Rosenwurz, Passionsblume, Weißdorn, Afrikanische Schwarzbohne mit hohem Anteil an 5-HTP
- ▶ GABA (z.B. Biogena) – Gamma-Aminobuttersäure (GABA) ist eine Aminosäure, die im menschlichen Körper natürlicherweise vorkommt. Im Gehirn fungiert GABA als ein wichtiger hemmender Botenstoff bei der Übertragung von Nervenreizen und wirkt so bei Erregungsvorgängen beruhigend. Zudem fördert GABA die Insulinbildung und greift modulierend in das Schmerzgeschehen von Neuropathien ein. Verabrei-

chung abends bei Patienten, die nicht zur Ruhe kommen und nicht einschlafen können.

## Hormone

- ▶ DHEA transdermal (z.B. Receptura Apotheke)
- ▶ Pregnenolon

## Fazit

Das Hashimoto-Syndrom ist so viel mehr als ein reines Schilddrüsenproblem, das mehrere Systeme betrifft. Wir haben beschrieben, dass eine Nebennierenschwäche (Adrenal Fatigue) mit einer Schilddrüsen-Fehlfunktion einhergehen kann, wenn man über einen längeren Zeitraum Stress, Lärm, Schlafmangel, Anspannung, Ärger, sportlicher Dauerbelastung etc. ausgesetzt ist. Folglich können sich dadurch unsere Nebennieren erschöpfen, die Produktion des Stresshormons Cortisol kann sich reduzieren und dies kann zu einer weiteren Disbalance innerhalb des Hormonregelkreises (Hypothalamus-Hypophyse-Schilddrüse-Nebennieren-Geschlechtsdrüsen) führen.

Daher raten Komplementärmediziner bei der Diagnose einer Hashimoto-Thyreoiditis, eines Morbus Basedow, einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) oder einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) immer auch die Funktionalität der Nebennieren mit zu überprüfen. Da sich Schilddrüse und Nebennieren in ihrem Energieniveau direkt gegenseitig beeinflussen, ist eine Genesung der Schilddrüse normalerweise nur möglich, wenn die Nebennieren leistungsfähig sind und bleiben.

Zusätzlich wird geraten, auf eine optimale Nährstoffversorgung des Körpers zu achten. Weiterhin sollte man sich mit den zugrunde liegenden emotionalen und mentalen Ursachen befassen, die zu diesem dauernden Energieverlust geführt haben. Werden Sie achtsamer mit sich – Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Anzeige

AKOM

**Bücher, die den Horizont erweitern**

- Gesundheit
- Heilung
- Lebenshilfe

mankau-verlag.de mankau

### Mehr zum Thema

Das Literaturverzeichnis erhalten Sie über die AKOM-Redaktion (redaktion@akom.media).