Ein Leitfaden
zum Thema
Auf den
Punkt
gebracht
HASHIMOTO
Manuela Döring

Auf den Punkt gebracht
Ein Leitfaden zum Thema Hashimoto

von Manuela Döring

Buchbeschreibung:

Hashimoto-Thyreoiditis hat sich zur häufigsten Autoim-muner-krankung entwickelt. Mehr als 10% der deutschen Bevölkerung sind bereits davon betroffen.

An Hashimoto zu erkranken ist, anders als manche emp-finden oder denken, nicht das Ende der Welt. Allerdings können manch-mal mehrere Jahre vergehen, bis die Diagno-se gestellt wird. Häufig wird nach der Diagnosestellung ein Schilddrüsen-präparat verschrieben und der Patient mit den Worten "das ist dann so. Damit müssen Sie nun leben"

In diesem Buch erfahren Sie alles Wichtige über die Er-krankung zusammengefasst. In einem DIY-Kapitel sehen Sie, welche Maß-nahmen Sie selbst schon umsetzen kön-nen.

Und so kann ein "Ende der Welt" zu einem Neuanfang mit mehr Lebensenergie mit der Erkrankung werden.

Über den Autor:

Mein Name ist Manuela Döring, und ich wurde 1970 in Bremen geboren. Seit 1987 bin ich in der Medizin tätig. Ich bin Mutter von zwei Kindern und habe bereits neun Enkelkinder.

Im Jahr 2007 habe ich die Ausbildung zur Rettungsassistentin abgeschlossen. Zudem bin ich seit 2010 auch als Masseurin aktiv. 2016 bestand ich die Prüfung zur Heilpraktikerin und arbeite seither in eigener Praxis.

Mein Schwerpunkt liegt auf der Schilddrüse sowie allen damit verbundenen Themen. Dazu gehören unter anderem Magen-Darm-Erkrankungen, hormonelle Dysregulationen, Kinderwunsch, akute und chronische Schmerzen, Histaminosen, Stoffwechselstörungen, Depressionen, Long-Covid, Impfnebenwirkungen und Autoimmunerkrankungen, einschließlich der damit einhergehenden mitochondrialen Störungen.

In meiner Praxis setze ich verschiedene Therapieschwerpunkte ein, darunter Infusionstherapie, orthomolekulare Medizin, Sauerstofftherapie nach Dr. Regelsberger, Ozon-Sauerstofftherapie, Mikrostromtherapie, Osteopathie, Chiropraktik, Schröpfbehand-

lungen, Kinesiotaping, Neuraltherapie, Mykotherapie und Gemmo-Therapie sowie Blutegeltherapie.

Auf den Punkt gebracht

Ein Leitfaden zum Thema Hashimoto

von Manuela Döring

www.naturmed-gesundheitspraxis.de

1. Auflage, 2025

© 2025 Manuela Döring

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33,
22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-7693-2639-0

Widmung und Danksagungen

Für alle die, die ein kleines und kompaktes Büchlein haben möchten, um sich einen Überblick zu verschaffen.
Und für die, die eine frische Diagnose bekommen haben und wissen wollen, was sie haben.

Ein Dank gilt all meinen lieben Leuten, die monatelang immer wieder von mir zu hören bekamen, dass ich das erste Buch fast an den Start habe.

Ein besonderer Dank geht an meine Kinder Sara und Alexander, die sich immer die Ideen anhören, obwohl sie mit ihren Familien schon genug um die Ohren haben.

Und ein Dank an Birgit, die nach so langer Zeit der Freundschaft mit Höhen und Tiefen immer an meiner Seite ist.

Ein weiteres Dankeschön möchte ich Dr. med. Markus Braunfels widmen.
Bei ihm habe ich eine so umfangreiche und qualitativ hochwertige Ultraschallausbildung genossen, wie ich sie mir nicht hätte besser vorstellen können.

Er hat mich in seiner Praxis eingeladen zu hospitieren und sich viel Zeit genommen und mir sage und schreibe 45 Patienten auf einen Mittwochvormittag präsentiert. Jeder Patient, der nicht bei drei aus der Praxis kam, wurde geultraschallt und
Herr Dr. Braunfels hat mir alles mit Freude genau erklärt.

Er und sein Team haben diese Plattform www.sono2learn.de mit Herzblut entstehen lassen, um Therapeuten wie mich auszubilden.

Vielen Dank für die Anatomiebilder, welche ich aus dem Unterricht für mein Buch nutzen durfte.

Inhaltsverzeichnis

Widmung und Danksagungen	7
Die Geschichte	11
Hashimoto Thyreoiditis	13
Ursachen	15
Symptome	17
Die Schilddrüse	18
Heiße und kalte Knoten	20
Der Ultraschall-Check	26
Der Darm	28
Die Darmtherapie	32
Die Leber	34
Die Nebennieren	36
Insulinresistenz	39
Ernährung	41
Sport	47
KPU / HPU	49
Schwermetallbelastung	53
Tinnitus	54
Kinderwunsch	56
PCOS	58
Eppstein-Barr-Virus (EBV)	59
Histaminintoleranz	61
Natürliches Schilddrüsenextrakt	64
Osteopathie / Chiropraktik	67
Entspannungs- und Ordnungstherapie	71
Atemtherapie	73

Nährstoffe von A – Z 75
CBD Öl und Hashimoto 89
Vitalpilze 90
Kurkuma 91
Weihrauch 93
Artischocke 94
Schüßler Salze 96
Fermentation und Kombucha 97
Do it yourself für Couchpotatos und Hamsterradläufer 98
Schilddrüsenselbstmassage: 102
Glossar
Verzeichnis Fachbegriffe 106
Gutschein-Codes 113
Nützliche Adressen und Bücher 114
Glutenfreie Frühstücksrezepte: 116

Die Geschichte

Hakaru Hashimoto war ein japanischer Arzt und wurde 1881 geboren. Er war derjenige, der erstmalig die Krankheit 1912 beschrieb.

Hakaru Hashimoto, 1881–1934

Hingegen hatte der Mediziner und Chirurg William Miller Ord 1878 die Ord-Thyreoiditis beschrieben, bei der sich die Schilddrüse verkleinert.

Erst 1956 haben die beiden Immunologen Deborah Doniach und Ivan Roitt den Hashimoto als Autoimmunerkrankung klassifiziert. Also noch gar nicht so lange her, dass diese Krankheit einen Namen und einen Wert in der Schulmedizin bekommen hat. Schulmedizinisch wird kein Unterschied zwischen den beiden Prozessen gemacht, so dass die Behandlungen sich häufig gleicht und insgesamt unter dem Namen Hashimoto läuft.

Umso erstaunlicher ist, dass wir nach so kurzer Zeit schon so viel darüber wissen und auch aus der Naturheilkunde mit der Erkrankung umgehen können. Es hat sich viel getan.

Hashimoto und auch die Ord-Thyreoiditis sind eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse.
Eine Autoimmunerkrankung ist ein fehlgesteuertes Immunsystem, wobei Antikörper produziert werden, die das körpereigene Gewebe und Organe angreifen. Das kann zu starken Beeinträchtigungen des jeweiligen Gewebes oder des Organs führen.

Bei der Schilddrüse gibt es zwei Arten von Autoimmunprozessen: Morbus Basedow und Hashimoto. Hier in diesem Leitfaden dreht sich alles um den Hashimoto.

Meist verbreitet der Hashimoto Angst und Schrecken und gibt das Bild von Übergewicht, Haarausfall, totaler Zerstörung der Schilddrüse und ein Leben lang auf Hormone angewiesen zu sein.

Dem ist nicht so. Sicher leiden viele unter diesen Symptomen. Aber es muss nicht sein und nicht dazu kommen. Auch gibt es Möglichkeiten, einen in Gang gesetzten Prozess wieder aufzuhalten.

Wie, das verrate ich dir hier in diesem Leitfaden.

Hashimoto Thyreoiditis

Es gibt zwei unterschiedliche "Hashimoto"-Erkrankungen. Üblicherweise wird in der Medizin immer nur von "dem" Hashimoto gesprochen. So wundert es, dass der eine, eine vergrößerte Schilddrüse hat, während bei dem anderen die Schilddrüse immer kleiner wird.

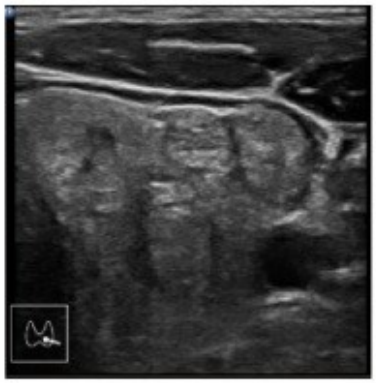
Das Schrumpfen der Schilddrüse wird oft mit Hashimoto in Verbindung gebracht, was zu einer Unterfunktion führt und somit eine lebenslange Hormoneinnahme erforderlich macht.
Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass eine Ord-Thyreoiditis sich regenerieren kann.

Mein linker Schilddrüsenlappen (der Rest ist ja raus), war zum Zeitpunkt der Operation nur 4 ml groß und voller Knoten und Zysten. Nach 1,5 Jahren und gefühlt einer LKW-Ladung und ein Schwimmbad voller Nährstoffe, hat sich der linke Lappen so weit regeneriert, dass aus 4 ml ganze 11 ml wurden und die Zysten und Knoten sich in Wohlgefallen aufgelöst haben.

Mittlerweile brauche ich kein L-Thyroxin mehr, nur ausgewählte Nährstoffe, um den guten Zustand beizubehalten. Bei der Schrumpfung der Schilddrüse handelt es sich um die Ord-Thyreoiditis, die als Hashimoto gilt, da bei beiden die TPO-AK und ggf. die TAK-Werte erhöht sind.

Bei dem „Hashimoto“ bleibt die Schilddrüse i.d.R so groß oder vergrößert sich sogar, was man Struma nennt. Ist zusätzlich ein Knoten vorhanden, wird es Struma Nodosa (Nodus von Knoten

oder knotig) genannt. Sind mehrere Knoten in der Schilddrüse, heißt es Struma Multinodosa.



Bildquelle: Manuela Döring – linker Schilddrüsenlappen

In der naturheilkundlichen Therapie unterscheiden wir dahingehend, dass bei einem Struma - einer Vergrößerung der Schilddrüse – das Wachstum nicht noch mehr angeregt werden sollte, während bei einer zu kleinen Schilddrüse es förderlich wäre, wenn sie sich wieder entfalten könnte.

Grundsätzlich handelt es sich bei beiden um Autoimmunerkrankungen mit positiven TPO-AK- und ggf. TAK-Werten.
Eben eine Autoimmun-Thyreoiditis – Autoimmunschilddrüsenentzündung.

Ursachen

Oft werde ich gefragt, woher denn das plötzlich kommt.
Tja, das ist nicht immer klar zu sagen.
Es werden viele Ursachen diskutiert und letztlich ist es nur aus der Anamnese (genaue Gesundheits- und Krankenbefragung) zu entnehmen oder zu vermuten, wenn es denn mehrere Anhaltspunkte gibt.

Häufig lässt sich in der Anamnese ein Halswirbelsäulentrauma erfahren. Aber auch Schwermetallbelastungen, hormonelle Schwankungen bei Frauen und Histaminosen. Hier tritt der Hashimoto gern im Wechsel auf wie in der Pubertät, in oder nach einer Schwangerschaft und während der Wechseljahre.
Interessant ist es, dass eine Östrogendominanz dafür verantwortlich zu sein scheint, da Östrogen proentzündlich wirken kann.

Als eines der Klassiker ist eine hohe Virenlast zu benennen, wie z.B. das Eppstein-Barr-Virus (EBV). Das pfeiffersche Drüsenfieber auch
kissing- desease genannt.
Eine EBV-Infektion bleibt häufig unerkannt oder fehlinterpretiert, da es sich gern mal als „Mandelentzündung“ darstellt. Es kann auch symptomlos bleiben. Manchmal kann es bedrohlich auftreten, wie bei meinem Enkelkind. Er fiel in einen Fieberwahn und fing an zu fantasieren. Hat Dinge gesehen, die gar nicht da waren, und wurde mit über 40°C Fieber in die Klinik eingewiesen, wo er eine Woche am Tropf lag und es schon bedrohlich wurde. Glücklicherweise ist es eher selten so schlimm.

Viren, wie EBV, Corona, Influenza, Zoster (Gürtelrose) und so weiter, verbleiben immer im Körper und warten darauf, dass das Immunsystem seines Wirtes abschmiert. Denn dann können sie ihr wahres Gesicht zeigen und toben sich mal so richtig aus. Und dabei können eben auch Autoimmunerkrankungen entstehen.

Weiter sind Nährstoffmängel insbesondere Jodmangel, chronische Entzündungen, KPU/HPU zu benennen.

Auf ein paar dieser Ursachen gehe ich im Laufe des Büchleins ein.

Symptome

Die Symptome können vielfältig sein.
Von Todsterbenskrank-Gefühl bis zu gar keinen Symptomen ist alles möglich.

- Herzrhythmusstörungen
- Herzrasen oder Klopfen
- Gewichtszunahme
- Gewichtsabnahme
- trockene Haut
- Haarausfall
- Depressionen, depressive Verstimmungen
- Schlafstörungen
- Alpträume
- Libidoverlust
- unerfüllter Kinderwunsch
- Verdauungsstörungen
- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Muskelschmerzen und oder Gelenkschmerzen
- Brain-fog (Nebel im Hirn, Vergesslichkeit)
- Wassereinlagerungen
- plötzliche Nahrungsmittelintoleranz
- Pickel oder Akne
- Tinnitus
- schlechteres Sehen – die richtigen Brillengläser passen nicht

Das Gute ist, man kann was dagegen tun.

Die Schilddrüse

Die Schilddrüse ist ein kleines Organ, was vorne am Hals, links, rechts und unterhalb des Kehlkopfes zu finden ist.
Sie wird als das Schmetterlingsorgan bezeichnet, da ihre Form eines Schmetterlings gleicht.

Die Größe wird in Volumen oder ml gemessen und sollte bei einer Frau nicht größer sein als 18, bei einem Mann nicht größer als 25 ml betragen.

In der Schulmedizin wird immer nur davon gesprochen, dass sie entweder nicht über die Maße sein, oder eben nur von einer „zu kleinen“ Schilddrüse. Es wird aber nie definiert, was „zu klein“ ist.

In meiner Praxis sage ich immer, es ist ähnlich wie beim Sex. Nicht auf die Größe kommt es an, sondern auf die Funktionalität. Was nützt uns eine große Schilddrüse, wenn sie es nicht bringt, im Gegensatz zu einer eher kleinen Schilddrüse, die den Körper voll versorgen kann.

Deshalb ist es so wichtig, die Schilddrüse immer bei Laune zu halten, damit sie uns weiterhin gute Dienste leistet.

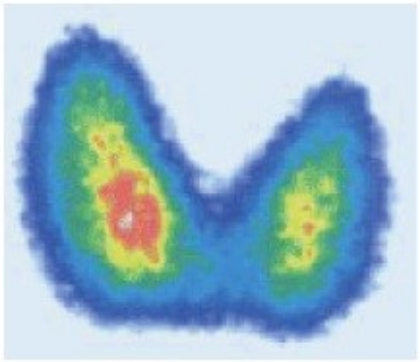
Sie produziert an die 30 Hormone, wovon T0 – T4 bekannt sind. Ebenso wird Calcitonin in der Schilddrüse produziert.
Das T4 ist das bekannteste Hormon, da es gern als Tablette wie L-Thyroxin, gegeben wird. Es ist inaktiv und wird sozusagen als Reserve genutzt. Ca. 80-100 µg (Mikrogramm) produziert sie pro Tag, und zwar nach Bedarf. Wenn der Stress grad hoch ist, braucht der Körper entsprechend mehr Hormone.
Somit wird klar, warum eine Hormontherapie mit mehr als 100 µg pro Tag nicht immer sinnvoll ist.

Ebenso produziert sie das wichtige T3. Das ist das aktive Hormon, was dem Körper jetzt zur Verfügung steht.
Davon produziert die Schilddrüse ca. 10-50 µg am Tag. Das T4 muss erst in das aktive T3 umgewandelt werden. Die Umwandlung passiert zu ca. 20% im Darm und zu über 60% in der Leber. Daher wird klar, warum beide Organe so unheimlich wichtig sind und die Basis der Therapie darstellt.

Heiße und kalte Knoten

Erstmal vorweg: Knoten in der Schilddrüse bedeuten nicht gleich Krebs, was irrtümlich von manchen Patienten angenommen wird, sobald sie davon erfahren. Laienhaft könnte man sagen, Knoten in der Schilddrüse sind ähnlich wie ein Wollpullover in der Waschmaschine. Verfilztes Gewebe, das mal mehr, mal weniger Hormone produziert.

Grundsätzlich ist es so, dass Hashimoto keine Knoten haben muss, es aber gerne in Kombination auftritt. Es können nur kalte, heiße oder sogar beide auftreten. Heiße Knoten sind aktive Knoten. Sie können Jod speichern und produzieren "ohne Auftrag".
Im Szintigramm leuchten die heißen Knoten gelb bis Rot.
Kalte Knoten können kein Jod speichern, daher sehen sie im Szintigramm eher blau aus.



Auf den Punkt gebracht
Ein Leitfaden zum Thema “Hashimoto”

Hashimoto-Thyreoiditis hat sich zur häufigsten Autoimmunerkrankung entwickelt. Mehr als 10% der deutschen Bevölkerung sind bereits davon betroffen.

An Hashimoto zu erkranken ist, anders als manche empfinden oder denken, nicht das Ende der Welt. Allerdings können manchmal mehrere Jahre vergehen, bis die Diagnose gestellt wird.
Häufig wird nach der Diagnosestellung ein Schilddrüsenpräparat verschrieben und der Patient mit den Worten "das ist dann so. Damit müssen Sie nun leben"

In diesem Buch erfahren Sie alles Wichtige kurz gefasst und auf den Punkt gebracht über die Erkrankung.
In einem DIY-Kapitel sehen Sie, welche Maßnahmen Sie selbst umsetzen können.
Inkl. glutenfreie Frühstücksrezepte

So kann ein "Ende der Welt" zu einem Neuanfang voller Lebensenergie durch die Erkrankung werden.

11,95 Euro