

Herzlich Willkommen bei

Endlich Hashimoto im Griff

Deinem Podcast rund um Hashimoto

Ich bin Angelika, dein Hashimoto Guide und ich freue mich dass du dabei bist.

Hallo liebe Hörer,

manchmal braucht es einen Anstoß um weiterzumachen. So ist es mir mit meinem Podcast ergangen. Während ich noch überlegt habe, ob ich den Podcast nun behalten soll oder nicht, ob ich stattdessen meine Unterstützung lieber per Video bei YouTube weitergebe, ob ich beides schaffe, wenn ich ja auch noch die persönliche Unterstützung für meine Kursteilnehmer und 1:1 Betreuungsfreunde leiste, wurde mir zumindest für diese Folge die Entscheidung abgenommen.

Ich las eher zufällig bei Facebook einen Post, wo jemand nach der Meinung der anderen fragte, weil der SWR einen Podcast gemacht hatte, in dem Mediziner die Nebennierenschwäche als Blödsinn bezeichnen und als alternativ medizinischen Blödsinn bezeichnen.

Ich kann gar nicht beschreiben, was mir da alles gleichzeitig durch den Kopf schoss. Dieser Podcast hat ganz sicher meinen Nebennieren nicht gut getan, denn ich war gleichzeitig wütend, traurig, fassungslos und vieles mehr. Ich suchte vergeblich eine Kommentarfunktion um das auch sofort beim SWR entsprechend zu kommentieren. Ich glaube, die haben sowas nicht, um genau das zu vermeiden. Ich musste mich also damit begnügen über ein Kontaktformular meinem Ärger Platz zu machen.

Aber zugleich wusste ich: Ich muss jetzt und sofort und so schnell wie möglich diese Folge und einen direkten Gegen-Podcast zu diesem Blödsinn machen. Ich weiß nicht ob, nachdem ich das auch in meinem Unmut gegenüber dem SWR angekündigt habe, jemand von dort ebenfalls diesen Podcast hört, aber ich würde es mir sehr wünschen.

Fakt ist, dass eine Nebennierenschwäche in der Schulmedizin nicht bekannt ist. Es gibt dafür keine ICD Nummer über die Mediziner das abrechnen können und was man nicht abrechnen kann, gibt es nicht.

Das ist nicht nur bei der Nebennierenschwäche so, sondern erleben wir immer wieder, wenn es um die Anerkennung von Erkrankungen geht. Das Chronische Müdigkeitssyndrom hat so eine Odyssee auch hinter sich und ist bis heute nur bedingt anerkannt.

Genauso Fakt ist, dass bereits 2011, hee das ist schon 10 Jahre her, Dr. Dennis Wilson mit dem Buch „Grundlos erschöpft“ die Nebennierenschwäche beschrieben, untersucht und im Anhang mit zahlreichen Studien untermauert hat.

Fakt ist auch, dass es seriöse Labore wie GanzImmun und Medivere gibt, die Tests anbieten, um eine Nebennierenschwäche nachzuweisen. GanzImmun arbeitet dabei hauptsächlich mit Ärzten zusammen und ganz sicher würden sie keinen Test für etwas anbieten, was Blödsinn ist oder es nicht gibt.

Was mich alles daran ärgert, wenn solche Veröffentlichungen wie gerade beim SWR, oft auch bei YouTube erscheinen, kann ich dir und euch sagen:

1. Die Ignoranz und Arroganz der Götter im weißen Kittel

Die kennen nämlich nur Morbus Addison, also die Nebenniereninsuffizienz. Folglich kennen sie auch keinen Unterschied zwischen einer Schwäche der Nebennieren und der Insuffizienz von Addison.

Ich habe das selbst erlebt, dass mir auf meine Bitte die Nebennieren zu untersuchen, eine Endokrinologin zu mir gesagt hat: Sie haben kein Addison, aber o.k. machen wir den Urintest.

Das war 2 x Unsinn in einem Satz. Addison ist eine eigenständige Autoimmunerkrankung, es ist nicht die Folge einer Nebennierenschwäche, auch wenn natürlich schwache Nebennieren auch eine Ursache für Autoimmunerkrankungen sein können. Und Cortisol im Urin, selbst beim 24-Stunden-Urin sagt nichts über den typischen Verlauf der Cortisol- und DHEA Kurve bei einer Nebennierenschwäche aus.

Inzwischen habe ich mir abgewöhnt mit solchen Ärzten zu diskutieren. Wenn ich sie brauche, machen die bei mir die Untersuchungen und die Ergebnisse bespreche ich mit meinem Arzt, der eines der extrem seltenen Exemplare ist, die eine Nebennierenschwäche sowohl kennen wie auch wissen, dass Hashimoto in Remission gehen kann,

2. Die Missachtung der Betroffenen

Ich weiß gar nicht, was mich mehr aufregt, die Arroganz dieser Mediziner, oder der unverschämte Umgang mit den Patienten.

Da sitzen Menschen vor ihnen, denen es nicht gut und oft genug richtig mies geht. Sie sind müde, haben Konzentrationsschwächen, Gewichtsprobleme, Kältegefühl, Depressionen

und das Einzige was diesen Medizineren einfällt, ist alles als psychisch abzutun und bestenfalls noch gleich den Kollegen Psychotherapeut mit Visitenkarte zu empfehlen.

Es ist doch ein Witz, wenn die medizinischen Behandlungsrichtlinien bei Hashimoto besagen, dass Ärzte Hashimoto nur symptomatisch mit L-Thyroxin behandeln sollen und es gar keine Richtlinie für Nebennierenschwäche gibt, weil diese Erkrankung schlicht ignoriert wird.

Solche Ärzte haben noch nie etwas von LowT3 Syndrom, einer Umwandlungsstörung bei Hashimoto gehört und müssen im Lexikon

nachschlagen, wenn aufgeklärte Patienten um die Bestimmung des rT3 Wertes bitten, mit dem sich diese Störung feststellen lässt.

Und obwohl ein dauernder LowT3 Wert schwerwiegende Folgen haben kann, die sogar medizinisch nachgewiesen sind, zahlen auch die Krankenkassen die Laborkosten dafür nicht.

3. Medizin für Krankenkassen statt für Menschen

Nachdem mir nach unserem Umzug eine Arztpraxis in der Nähe unserer neuen Wohnung, gleich und noch bevor ich überhaupt mit einem Arzt gesprochen habe, einen Hausarztvertrag aufs Auge drücken wollte, stellte ich dort sehr schnell fest, dass ich dort nicht gut aufgehoben wäre, weil Hashimoto dort zwar bekannt ist, mehr aber auch nicht. Also blieb ich bei meinem Doc und nehme dafür auch gerne 80 km Entfernung in Kauf.

Als ich ihn so ganz unschuldig fragte, warum er mir denn noch nie einen Hausarztvertrag angeboten hätte, wo der doch nur Vorteile hätte, hat er mich aufgeklärt:

Beim Hausarztvertrag verdient der Arzt am Patienten mehr, Dafür ist er aber auch mehr an Krankenkassenweisungen gehalten, die meist nicht zum Vorteil des Patienten sind. Die Praxis meines Arztes ist eine der sehr wenigen Praxen, die sich diesem Hausarztvertrags-System verweigern und sich damit an den entsprechenden Stellen auch nicht gerade beliebt machen. Die klare Aussage meines Arztes war:

Die umfassenden Untersuchungen wie ich sie mit Ihnen gemacht habe, wären mit Hausarztvertrag nicht möglich gewesen, Am meisten hat mich aber beeindruckt, als er sagte: Ich bin Arzt meiner Patienten und nicht der Krankenkassen.

Ich weiß nicht, ob es mir gelingt, aber bei meinem nächsten Termin in seiner Praxis werde ich ihn fragen, ob er mir für den Podcast, oder meine Seite, oder meinen YouTube Kanal ein Interview gibt, was ich verwenden darf.

Natürlich kann das schwierig werden, denn da er sehr gut ist, ist auch die Praxis ziemlich ausgebucht, sodass es zeitlich schwierig werden könnte, außerdem möchte ich ihn natürlich auch nicht in eine Situation bringen, die ihm Ärger mit der klassischen Medizin einbringt, denn ich bin megafroh, dass dieser Arzt nicht aus dem System ausgestiegen ist und nur noch privat behandelt.

Ich halte euch da aber auf dem laufenden, ob es so ein Interview geben wird.

Bevor ich euch jetzt noch ein paar sehr wichtige Dinge zu einer nicht existierenden Nebennierenschwäche erzähle, möchte ich eines klarstellen:

Ich gehöre nicht zu den Kritikern eines öffentlich rechtlichen Fernsehens und den klassischen Medien. Im Gegenteil, die zunehmende von rechten Kräften in unserer Gesellschaft gesteuerte Verunglimpfung ist unerträglich und erinnert an die dunkelste Zeit einer eingeschränkten Meinungsfreiheit im vorigen Jahrhundert.

Trotzdem wird gerade in den Bereichen Ernährung, Autoimmunerkrankungen, Hashimoto und jetzt eben auch der Nebennieren so ein klassisch schulmedizinischer Unsinn verbreitet, dass mir der Kamm schwillt (den ich ja nicht habe, bin ja kein Hahn) Eine rühmliche Ausnahme sind die Ernährungs-Docs mit Dr. Anne Fleck.

Deshalb auch meine ganz klare Aufforderung: Lieber SWR bitte verbreitet nicht einfach klassisches Schulmedizinerwissen, sondern nehmt auch die Kritiker dieser Thesen ernst und lasst sie in diesen Sendungen zu Wort kommen. Viele davon sind selbst betroffen oder haben praktische Erfahrungen gemacht, die eine ernstzunehmende Kritik dieser Thesen darstellen.

Und auch die YouTube-Akademie verbreitet teilweise Unsinn hoch 10. Angefangen beim selbsternannten Medizin-Medium-Guru Anthony Williams und seinem unsäglichen Sellerisaft, über andere Schlaumeier, die sich unqualifiziert zu Vitamin D, Kokosöl, ketogener Ernährung äußern und/oder immer noch die überholte DGE-Ernährung hochhalten.

So, und nun nochmal zu den Nebennieren und mein dringender Appell an dich und die vielen anderen Betroffenen:

Nebennierenschwäche ist real. Es gibt sie, viele Menschen leiden darunter und man kann sie mit einer guten Ernährung und vor allen Dingen Lifestyle-Veränderungen behandeln und heilen. Das ist der große Unterschied zu Addison, was unheilbar ist.

Du, ich und viele andere Menschen da draußen, die davon betroffen waren oder sind, sind keine verrückten Spinner oder Hypochonder. Lasst euch das bitte nicht durch solche Berichte und Sendungen in den Medien einreden.

Eure Beschwerden sind real, ihr bildet euch nichts davon ein. Und wenn euch der Arzt was anderes erzählt, dann stimmt das nicht. Es liegt dann bei dir zu entscheiden, ob dieser Arzt zwar keine Ahnung von Hashimoto und den Nebennieren hat, aber ansonsten sehr nett ist und euch zumindest unterstützt, sodass ihr dort bleiben wollt.

Oder ob er zu der Gattung der Hyper-Arroganz Ärzte zählt, die eine regelmäßige Kontrolle von Antikörpern, Ft3 und Ft4 verweigert, euch sagt ihr bildet euch alles nur ein und solltet zum Psychiater gehen, oder auch schon geschehen bei Gewichtsproblemen die Unverschämtheit besitzt euch zu sagen, ihr solltet weniger fressen. Sorry, das hat ein Arzt genauso einer meiner Kundinnen gesagt, ist also nicht mein Sprachgebrauch.

Dann heißt es Arzt wechseln und zwar dringend und schnell. Diese Ärzte sind toxisch auch für eure Nebennieren, die von solchen Äußerungen nur gestresst werden. Auf meinem Blog findest du einen Artikel der dir helfen kann, einen besseren Arzt zu finden.

Nebenschwäche an sich, ist bei den meisten Menschen mit Hashimoto mehr oder weniger vertreten. Ob sie Ursache für eine verminderte Fähigkeit mit Stress umzugehen ist, oder umgekehrt von dieser verminderten Fähigkeit beeinflusst wird, kann ich nicht sagen. Ich denke, da ist es wie beim Huhn und dem Ei und der Frage, wer zuerst da war.

Feststellen kannst du sie selbst mit dem Lichttest von Dr. Wilson.

Gehe in einen sehr dunklen Raum. Nimm Spiegel und Taschenlampe mit. In dem dunklen Raum wartest du eine kleine Weile, bis sich die Augen an die Dunkelheit gewöhnt haben. Dann leuchtest du (vielleicht nimmst du ja deinen Partner oder eine Freundin als Helfer mit in den dunklen Raum) seitlich in die Augen.

Die Pupille zieht sich natürlicherweise zusammen. Wenn sie sich aber kurz darauf wieder öffnet, zeigt das, dass der Augenmuskel die Spannung nicht halten kann, was ein Zeichen für schwache Nebennieren ist. Sie zieht sich dann wieder zusammen und öffnet sich auch wieder. Je stärker, also häufiger das in kurzer Zeit geschieht, umso

stärker sind die Nebennieren angegriffen. Das kann bis zu einem Effekt gehen, bei dem die Pupille regelrecht pulsiert.

Aber o.k. tun wir doch den Medizinern den Gefallen. Wenn es eine Nebennierenschwäche nicht gibt oder der Begriff den Medizinern zu laienhaft ist, dann nennen wir es eben eine hormonelle Funktionsstörung der Nebennieren, die zu einer verminderten Leistung der Nebennieren führt. Die ist nämlich im Labor nachweisbar. Der Kurvenverlauf von Cortisol und DHEA ist nämlich im laboratorischen Stressprofil von gesunden Menschen völlig anders, als bei Menschen, mit dieser Funktionsstörung und die Beschwerden verlaufen direkt analog dazu, wie stark die Kurven vom Normalverlauf abweichen.

Was dann tun?

Die erste und wichtigste Maßnahme die du dann ergreifen solltest, ist Schlaf und Ruhe.

Versuche sofort dafür zu sorgen, dass du mindestens 8 besser aber noch 10 Stunden erholsamen Schlaf bekommst. Sage soweit wie möglich Verpflichtungen ab und versuche Stress zu mindern.

Es gibt eine ganze Reihe von wirkungsvollen Maßnahmen wie z.B. auch die Nutzung von adaptogenen Kräutern, die dir bei der Stressbewältigung helfen können. Unterstützende Nahrungsergänzungen für deine Nebennieren oder auch eine Ernährungsumstellung die oxidativen Stress durch Blutzuckerschwankungen mindert.

Mein Reset-Konzept umfasst eine Leberentlastung, die bereits viele Symptome vermindert und zudem eine optimale Vorbereitung für eine spätere Darmheilung ist. Ein Nebennierenprogramm und eine Darmheilung. Bis Ende letzten Jahres umfasste das Modul für die Nebennieren 2 Handbücher, einen Ernährungsplan und einige PDF's zu Stressminderung, Nutzung von Ergänzungen und adaptogenen Kräutern. Das Ganze war auf eine Dauer von 2-4 Wochen ausgelegt.

Die Feedbacks meiner Teilnehmer haben mir aber gezeigt, es braucht mehr, viel mehr zu diesem Thema. Bei 80% der Kursteilnehmer haben wir den Programmteil länger durchgeführt und in der Betreuung weitere Strategien entwickelt.

Deshalb ist mit all dem und den Erfahrungen die meine Teilnehmer und ich dabei gemacht haben, jetzt ein 6 Wochen eigenständiges Programm für die Nebennieren entstanden. Es ist auch weiterhin Bestandteil des kompakten Reset-Programms mit Strategien für die 3 häufigsten Grundursachen deiner Beschwerden mit Hashimoto.

Ich erzähle dir und euch das jetzt nicht, um das Programm anzupreisen, auch wenn ich mich über jede Teilnehmerin freue, die ich begleiten darf. Das Programm hilft, ist bekannt und findet immer die Menschen die es nutzen wollen.

Ich erzähle dir das, weil ich dir damit zeigen will, dass Nebennierenschwäche ein so wichtiges Thema bei Hashimoto ist, dass aus wenigen Hilfsmitteln für 4 Wochen, ein intensives Programm über 6 Wochen entstanden ist, einfach weil die Nebennieren diese Unterstützung brauchen.

Eine Unterstützung der Nebennieren ist sicher ein wichtiges Puzzelte des Gesundungsweges mit Hashimoto, aber sie hilft auch Menschen ohne Hashimoto, denn auch sie können an Nebennierenschwäche leiden. Für diese Menschen kann es eine wichtige Vorbeugung sein, keinen Hashimoto oder eine Autoimmunerkrankung zu erleiden. Es gibt zahlreiche Hinweise und Studien dazu, dass eine Schwäche der Nebennieren, auch Ursache für die Entstehung von Autoimmunerkrankungen sein kann.

Zum Schluss eine kleine Bitte, die ich sonst eigentlich eher selten an euch richte.

Bitte teilt den Beitrag, kommentiert gerne dazu und helft ihn mit zu verbreiten. Ein SWR hat eine deutlich größere Reichweite und die dort verbreiteten Fehl- oder Mangelinformationen erreichen mehr Menschen als meine Klare Position dazu.

Helft mit, dass Menschen die darunter leiden, nicht verzweifeln, weil man sie als Hypochonder hinstellt oder in die Psychoecke schiebt. Zeigt ihnen, dass sie weder verrückt noch allein sind und dass es Wege gibt, damit es ihnen besser geht.

Vielen Dank schon jetzt dafür.

Ob nun der Podcast weiter geht, der Videokanal bei YouTube diese Aufgabe übernimmt, oder beides von euch gewünscht wird, könnt ihr mich wissen lassen. Auf der Podcast-Seite zu dieser Sendung findet ihr einen Link zu einer kleinen Umfrage, wo eure Meinung dazu gefragt ist. Die Umfrage ist absolut anonym, aber ihr helft mir damit, wenn ihr mir damit sagt, wie ich euch weiter und am besten unterstützen kann

Endlich Hashimoto in den Griff zu bekommen.

Ich bedanke mich, dass du heute dabei warst und freue mich, dich auch beim nächsten Mal wieder begrüßen zu dürfen.

Passt auf euch auf und bleibt gesund

Eure Angelika – Euer Hashimoto Guide

Hier geht es zur anonymen Umfrage

<https://www.surveymonkey.de/r/2DRJSR9> oder



und hier gibt es noch einige Nachweise zur Nebennierenschwäche. Weitere dazu finden sich im Quellennachweis des Buches „Grundlos erschöpft“ von Dr. Dennis Wilson.

Verweise

1. Cadegiani F, Kater C. Nebennierenermüdung gibt es nicht: eine systematische Überprüfung. BMC Endocr Disord . 2016; 16 (1). doi: 10.1186 / s12902-016-0128-4.
2. Koch SB. Aktuelle Kontroverse: Gibt es Nebennierenermüdung?. Natural Medicine Journal. 2017; 9 (10).
3. Cortisol-Ungleichgewicht kann verschiedene Probleme verursachen - NIEDERLÄNDISCHER Test. Dutchtest.com. 2018. <https://dutchtest.com/2016/08/23/cortisol-imbalance-can-cause-different-issues/>. Zugriff am 25. Februar 2018.
4. Kaw D., Repping-Wuts H., Noordzij A., Stikkelbroeck N., Hermus A., Faber M. Der Beitrag der Online-Peer-to-Peer-Kommunikation zwischen Patienten mit Nebennierenerkrankungen zur patientenzentrierten Versorgung. Journal of Medical Internet Research . 2015; 17 (3): e54. doi: 10.2196 / jmir.3869.
5. Harvard Health Publishing. Die Stressreaktion verstehen. Harvard Health Publishing. <https://www.health.harvard.edu/staying->

healthy/understanding-the-stress-response. Veröffentlicht im März 2011. Aktualisiert am 18. März 2016. Zugriff am 25. Februar 2018.

6. Nationales Institut für Diabetes und Verdauungs- und Nierenerkrankungen. Nebenniereninsuffizienz & Addison-Krankheit | NIDDK. NIH. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/endocrine-diseases/adrenal-insufficiency-addisons-disease>. Veröffentlicht im Mai 2014. Zugriff am 25. Februar 2018.
7. Wang X, Ping F, Qi C, Xiao X. Verzögerte Diagnose mit polyimmandulärem Autoimmun-Syndrom Typ 2, die eine akute Nebennierenkrise verursacht. *Medizin (Baltimore)* . 2016; 95 (42): e5062. doi: 10.1097 / md.0000000000005062.
8. Blahd W. Nebennierenermüdung: Ist es real?. WebMD-Referenz. <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/adrenal-fatigue-is-it-real#1>. Veröffentlicht am 23. Januar 2017. Zugriff am 25. Februar 2018.
9. Endokrine Gesellschaft. Der Mythos der Nebennierenermüdung. Hormon-Gesundheitsnetzwerk. <https://www.hormone.org/hormones-and-health/myth-vs-fact/adrenal-fatigue>. Zugriff am 25. Februar 2018.
10. Wilson J. Klinische Perspektive auf Stress, Cortisol und Nebennierenermüdung. *Adv Integr Med* . 2014; 1 (2): 93–96. doi: 10.1016 / j.aimed.2014.05.002.