

Dein Dokument zum Nachlesen

Folge 5 – Depressionen und Hashimoto

Was geht dir durch den Kopf, wenn du das Wort Depression hörst? Und besonders, wenn jemand das mit dir in Zusammenhang bringt?

Also nee, ich erzähle dir mal, wie es mir damit ging. Als ich vor einigen Jahren zur Reha wegen Burnout war, hat mir die Therapeutin gesagt, ich hätte eine mittelschwere Depression.

Ich bin fast umgefallen. Depression war für mich mit Suizid-Gedanken und Apathie oder ständigem Heulen verbunden.

Dachte ich. Denn ich war zu dem Zeitpunkt Mega reizbar, innerlich aufgedreht, während mein Körper dem nicht folgen wollte und konnte. Ich wollte so viel und konnte von meinen Kräften und meiner Energie so wenig.

Aber ich und depressiv? Kann gar nicht sein. Und in dem Sinn, was ich darunter verstand, war ich es auch nicht.

Denn, Depression ist ganz anders. Kommen wir gleich noch dazu.

Ihr wisst doch schon, dass Störungen der Schilddrüsenfunktion, wie sie bei Hashimoto vorliegen, massiv in den Stoffwechsel eingreifen. Ihr wisst auch aus den letzten Folgen, dass das gesamte Körpersystem zu einem großen Teil von Hormonen bestimmt wird und umgekehrt auch wieder die Schilddrüse beeinflusst.

Was passiert also? Das Hormonsystem spielt verrückt und beeinflusst unsere seelische Stabilität.

Neben Müdigkeit und Gewichtszunahme, leiden viele von uns unter Angstzuständen, Zwangsstörungen, Stimmungsschwankungen und Depressionen.

In erster Linie können diese Symptome auf Veränderungen des Schilddrüsenhormons und des Autoimmunprozesses zurückzuführen sein.

Iss doch einfach

Hashimoto zerstört die Schilddrüse. Dabei werden massiv Schilddrüsenhormone freigesetzt und lösen eine Überfunktion aus.

Als Folge treten meist Erregungs-, Angst-, und sogar Symptome einer Psychose auf. Wer so einen Schub mal erlebt hat, weiß wie schrecklich sich das anfühlt.

Danach beruhigt sich das Ganze zwar, aber wir geraten wieder in eine Unterfunktion die häufig von Depressionen, Apathie, mieser Stimmung oder Gehirnnebel begleitet wird.

Menschen mit bipolaren Störungen bekommen häufig Lithium als Medikament. Nur ist ein Nachteil davon, dass Lithium Hashimoto auslösen kann.

Die meisten Ärzte ignorieren die Unterfunktion als Ursache für Depressionen. Sie verordnen Antidepressiva oder verweisen an einen Kollegen der Psychiater oder Psychotherapeuten.

Ich höre häufig von meinen Kunden, dass sie unter Angst leiden. Näher gefragt zeigt sich, wie vielfältig Angst sein kann.

Da wundert es nicht, dass sie häufig falsch diagnostiziert und einfach als Stress abgetan wird.

Stress kann Angst auslösen und Angst kann Stress verstärken. Es sind aber immer noch zwei verschiedene Symptome.

Angst kann sich in vielen Formen äußern. Anna grübelt dauernd und ihre Gedanken lassen ihr Herz rasen. Bei Britta löst so was Zittern aus. Isolde fühlt sich nervös und macht sich ständig über irgendwas Sorgen. Egal ob die Sorgen nun real und logisch sind oder völlig unbegründet.

Ja, Angst kann eine ernste psychische Störung sein. Haben wir Probleme mit der Schilddrüse oder Hashimoto, dann ist die Wahrscheinlichkeit aber wesentlich größer, dass ein Ungleichgewicht der Schilddrüsenhormone dafür verantwortlich ist.

Dieser Zusammenhang wird oft auch von guten Ärzten übersehen. Ein guter Endokrinologe schaut auf Blutwerte und ein guter Psychotherapeut auf die Psyche. Aber selten tut ein Arzt beides.

Alleine eine gestörte Umwandlung von T4 aus L-Thyroxin zum bioaktiven T3, kann bereits viele Symptome einer Depression begründen. Feststellen kann man das mit der Bestimmung des rT3 Wertes.

Obwohl dieser Wert sehr wichtig ist, um nicht langfristige Schäden – da gibt's noch einige mehr, die auftreten können – eines LowT3 Syndroms zu erleiden, zahlen die Krankenkassen lieber für die Schäden, als für die Bestimmung dieses wichtigen Wertes.

In meinen Blog Artikeln über Omega 3 Fettsäuren und den stillen Entzündungen habe ich ebenfalls auf deren Verbindung zu Depressionen hingewiesen.

In einigen Statistiken wird davon gesprochen, dass etwa 5-7 % der Bevölkerung eine schwere depressive Störung haben.

Während du mir zuhörst, hat sich woanders ein Mensch gerade das Leben genommen und ein paar andere haben es versucht.

Depressionen isolieren und machen einsam. Freunde ziehen sich zurück, selbst fehlt der Antrieb für Aktivitäten.

Bei Schilddrüsenproblemen sind diese Probleme aber deutlich leichter zu beseitigen. Schreibe dir mal die Namen von 7 Frauen auf, die du kennst, – mindestens 1 davon wird in ihrem Leben eine Schilddrüsenerkrankung entwickeln.

Die meisten wissen nichts davon, weil bei ihnen etwas anderes diagnostiziert wurde. Das reicht von Stress, hohem Cholesterinspiegel, Diabetes, Übergewicht, chronischem Müdigkeitssyndrom bis hin zu Zwangsstörungen.

So, das reicht.

Jetzt wisst ihr zum einen, was alles unter Depression verstanden werden kann und das die Schilddrüse massiv daran beteiligt sein kann.

Und nu?

Zuerst einmal mache dir bewusst: Bei Hashimoto und bei Schilddrüsenproblemen ist die Wahrscheinlichkeit deutlich höher, dass Depressionen durch Ungleichgewichte im Körper und nicht durch chemische Ungleichgewichte im Gehirn ausgelöst sind.

Ergo?? Können wir die Depressionen verringern und schließlich beseitigen, wenn wir die Ungleichgewichte beseitigen.

Das nenn ich doch jetzt mal eine gute Nachricht.

Das ist aber gleichzeitig auch ein Grund keine Antidepressiva einzunehmen.

Achtung – wenn du solche Medikamente bereits bekommst, sprich mit deinem Arzt, dass du sie nicht mehr nehmen willst.

Setze sie nicht auf eigene Faust ab. Es ist bekannt, dass ein abruptes Absetzen dieser Medikamente fatale Folgen, bis hin zum Selbstmord haben kann. Diese Medikamente müssen zwingend langsam ausgeschlichen werden. Dein Arzt darf dir jedoch nicht verweigern, dich dabei zu unterstützen, wenn du sie nicht mehr nehmen willst.

Wie könnte es auch anders sein, beginnt die neue Biologie der Depression im Darm und bei stillen Entzündungen. Beide haben gravierenden Einfluss auf unsere mentale Gesundheit.

Entzündungen können die Aktivierung von, proentzündlichen Genen nach sich ziehen. Die ausgeschütteten Zytokine bremsen das Cortisol. Cortisol hilft uns aber mit Stress umzugehen und wirkt antientzündlich. Durch viele sehr komplexe biochemische Prozesse kommt es dadurch zu Ausschüttungen von Substanzen in unserem Körper, die Angst und/oder Traurigkeit auslösen können.

Wir sind also auch mal wieder an dem Punkt, dass alles und jedes in unserem Körper mit allem und jedem in unserem Körper zusammenarbeitet, oder aber diese Zusammenarbeit eben im negativen Sinne nicht funktioniert.

Denn Entzündungen sind wiederum Auslöser von Darmproblemen oder sogar selbst im Darm aktiv.

Es gibt ja Dinge, die einen manchmal nerven, wenn man sie überall und immer wieder hört.

Dass aber seit einigen Jahren der Fokus immer mehr in Richtung unseres Darms, unseres Mikrobioms geht, nervt nicht. Denn dadurch wird uns vieles über die Zusammenhänge von Darmgesundheit und Krankheiten klarer.

Also geht es mal wieder darum, unseren Darm zu heilen. Dafür zu sorgen, dass ein gesundes Gleichgewicht der Bakterien hergestellt wird. Dass der löchrige Darm gesundet und wir Nährstoffe gut aufnehmen können.

Bei Depressionen und z. B. auch Burnout, liegt oftmals ein massiver Nährstoffmangel vor. Die Behebung des Nährstoffmangels kann zu sofortiger Verbesserung der mentalen Gesundheit führen.

AAAABer – Nährstoffmangel ist nur mit einem gesunden Darm zu beseitigen.

UUUnd.... der Darm braucht zu seiner Gesundheit Verbündete wie die Leber und gesunde Nebennieren. Aber das wisst ihr ja bereits von meinem Blog und den vorigen Folgen des Podcasts.

Ein weiterer wichtiger Faktor sind die Toxine, die uns sowohl als Zusatzstoffe oder Belastungen der konventionellen Landwirtschaft (Pestizide, Herbizide, Glyphosat) bei den Lebensmitteln begegnen, wie eben auch die vielen Duftstoffe und toxischen Bestandteile in Körperpflegeprodukten. Gifte in Medikamenten, im Wasser und nicht zuletzt als großer Depressionsauslöser die Antibabypille.

Sie alle haben eines gemeinsam: Sie können massiv an der Entstehung von Depressionen beteiligt sein.

Die Antibabypille wirkt gleich doppelt negativ und kann sogar für die Entstehung von Hashimoto verantwortlich sein. Zumindest bei jungen Frauen, die schon früh mit der Einnahme begonnen haben.

Hashimoto bricht bevorzugt während oder nach hormonellen Umstellungsphasen aus. Dazu zählen Pubertät, Schwangerschaften und Wechseljahre.

Wenn also ein 12-jähriges Mädchen in die Pubertät kommt, besteht bereits natürlicherweise ein wenig Hormonchaos. Manche Mutter kann dann von Stimmungsschwankungen, Aggressivität und kleinkindliche Anhänglichkeit im ständigen Wechsel, ein Lied singen. Wird dann mit 13 oder 14, manchmal sogar noch früher, mit der Pille begonnen, wird die natürliche Regulation des Hormonsystems während der Pubertät unterdrückt. Hier wird bereits oft der Grundstein für eine spätere Östrogen Dominanz gelegt, mit der auch viele Hashis zu kämpfen haben.

Schmerzmittel wie Paracetamol, Statine und Protonenpumpenhemmer tun ihren Teil dazu, eine Depression entstehen zu lassen.

Sind die Entgiftungswege der Leber durch Toxine überlastet, führt auch diese toxische Überlastung zu Depressionen.

Aber hier höre ich mal auf, über Entstehung und Ursachen von Depressionen zu reden, denn sonst wird der Akku deines Smartphones leer, bis ich am Ende bin.

Es ist einfach ein enorm komplexes Thema. Wenn eine Kundin zu mir kommt, die unter Depressionen leidet, schauen wir natürlich ganz individuell auf diese Ursachen, damit wir sie wirkungsvoll beseitigen können.

Für dich bzw. euch ist es aber jetzt und hier eher interessant, was ihr selbst tun könnt. Das gilt natürlich besonders dann, wenn die Depressionen und Stimmungsschwankungen noch nicht so massiv ausgeprägt sind, oder wenn ihr zum Glück noch nicht darunter zu leiden habt. Denn dann kann es euch helfen, dem vorzubeugen.

Wenn ich mir das Programm anschau, mit dem ich meine Kunden bei Depressionen unterstütze, dann unterscheidet sich das gar nicht so gravierend von meinem Roadmap Kurs für Hashimoto.

Viele der Maßnahmen wirken nämlich auf beides positiv ein.

Apropos – kleine Zwischen Info:

Die Roadmap macht gerade Sommerurlaub. Sie bekommt eine gründliche Generalüberholung und noch einige Erweiterungen um sie noch besser und noch wirkungsvoller zu machen.

Sie startet dann gut erholt und kraftvoll im Herbst wieder.

Wann genau, erfährst du rechtzeitig wenn, du meinen [Newsletter abonnierst](#) und auch in diesem Podcast.

Doch zurück zur Vorbeugung und zur Verminderung von Depressionen.

Das funktioniert in 5 Schritten:

1. Den Anfang macht eine sanfte Entgiftung der Leber, um die Toxine im Körper zu verringern und die Entgiftungswege zu stärken.
2. Mit einer Ernährungsumstellung unterstützen wir den Darm bei seiner Heilung und sorgen dafür, dass wir alle erforderlichen Vitalstoffe aufnehmen können.
3. Wir stellen unseren Haushalt und unsere Körperpflege auf natürliche Produkte um, damit wir erneute Toxin Belastungen vermeiden.
4. Mit Achtsamkeit, Entspannung und einer Meditationsroutine fördern wir natürliche Entspannungsreaktionen, die nebenbei auch den Nebennieren guttun. Dabei stärken wir auch unser Selbstwertgefühl und das wir ein „uns

Selbst – bewusst – sein“ entwickeln, dass unsere mentale Gesundheit unterstützt.

5. Mit gesunden Schlafgewohnheiten und natürlicher, körperlicher Bewegung stärken wir sowohl unseren Körper, wie auch unseren Geist und die Gesundheit unserer Seele.

Ich denke mal, einiges davon kommt dir bereits bekannt vor, von meinen Empfehlungen um Verbesserungen bei Hashimoto zu erreichen.

So wirken bei beiden, also Hashimoto wie auch Depression, die Zufuhr von Selenium und Magnesium, eine Gluten freie Diät oder die Paleoernährung, Yoga oder andere Entspannungstechniken sowie adrenale Adaptogene.

Zum Schluss noch eine kleine Bitte:

Wenn du jemanden kennst, der sich mit Depressionen quält, dann erzähle ihm etwas von dieser Folge, damit er oder sie, sich auch besser fühlen kann. Dazu muss der- oder diejenige nicht unbedingt Hashimoto haben, denn Nährstoffmangel und Darmprobleme können auch bei Nicht-Hashis zu Depressionen führen.

Und wenn du selbst nicht unter Depressionen leidest, dann

helfen dir die Schritte bei der Vorbeugung genauso wie auch dabei

endlich Hashimoto im Griff zu haben.