



AUTOIMMUNPORTAL



# HASHIMOTO AKTIONSPLAN

[WWW.HASHIMOTOKONGRESS.DE](http://WWW.HASHIMOTOKONGRESS.DE)

# DER 11-PUNKTE-ANTI-AUTOIMMUNERKRANKUNGS-PLAN (FÜR JEDEN UMSETZBAR!)

Als Autoimmunerkrankter hat man häufig mit einer Vielzahl von Symptomen zu kämpfen, die die Lebensqualität extrem mindern. Seien es Schmerzen, Juckreiz, Energielosigkeit, Behinderungen, Zukunftsängste, all dies und noch viel mehr bringen Autoimmunerkrankungen mit sich. Leider sind die Möglichkeiten in der Schulmedizin zur Verbesserung dieses Zustands begrenzt. Doch wenn man sich wissenschaftliche Studien anschaut zeigt sich, dass es doch jede Menge Möglichkeiten gibt, um die Ursachen der Autoimmunerkrankungen zu beheben und so die Symptome zu reduzieren oder sogar ganz verschwinden zu lassen. Doch wo beginnen? Diese Liste gibt Ihnen einen Überblick an Möglichkeiten, an denen Sie ansetzen können, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und Ihre Gesundheit zurückzuerobern.

## **1.) LASSEN SIE IHREN ARZT ODER THERAPEUTEN EINE VITALSTOFFMESSUNG IN IHREM BLUT DURCHFÜHREN, UM NÄHRSTOFFMÄNGEL AUFZUDECKEN**

Als Nährstoffmangel gelten alle Werte die unterhalb des Referenzbereichs des Labors liegen. Doch am Besten sind sie versorgt, wenn die Vitalstoffwerte im oberen Drittel des Referenzbereichs liegen. Zu den besonders wichtigen Nährstoffen, die sie unbedingt überprüfen lassen sollten, zählen Vitamin D, Magnesium und Selen.

Gerade bei Vitamin D ist bekannt, dass ein Mangel den Ausbruch einer Autoimmunerkrankung extrem begünstigt, ein Auffüllen des Vitamin D Mangels die Symptome hingegen stark reduzieren kann. Bei Selen hingegen gibt es eindeutige Zusammenhänge zur Entstehung einer Hashimoto Thyreoditis.

Sollten Sie einen Mangel aufweisen, so empfiehlt sich die Supplementation und die Information über Nahrungsmittel, die besonders viel des fehlendes Vitalstoffs enthalten.

# DER 11-PUNKTE-ANTI-AUTOIMMUNERKRANKUNGS-PLAN (FÜR JEDEN UMSETZBAR!)

## 2.) ERNÄHREN SIE SICH GESUND

Das bedeutet in erster Linie, dass Sie so viel Gemüse wie möglich zu sich nehmen sollten. Außerdem sollten Sie keine Fertigprodukte essen, sondern alles frisch zubereiten. Nur so gelingt es Ihnen so viele wichtige Nährstoffe wie möglich zu sich zu nehmen, die dem oben angesprochenen Nährstoffmangel am besten vorbeugen können. Wenn finanziell möglich sollten Sie außerdem biologisch angebaute Nahrungsmittel essen, da Ihrem Körper somit Pestizide erspart bleiben.

Wenn Sie Fleisch essen, empfiehlt es sich auch Organfleisch zu essen, da dies besonders viele Nährstoffe enthält. Ansonsten ist nachgewiesen worden, dass Tiere aus Weidehaltung mehr Omega-3-Fettsäuren in Ihrem Fleisch haben als Tiere aus Massentierhaltung. Für Autoimmunerkrankte ist eine erhöhte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren sehr wichtig, da diese Fettsäuren Entzündungen hemmen. Deshalb ist auch der regelmäßige Konsum von fetten Seefischen wie Lachs jedem Autoimmunerkrankten zu empfehlen.

Je nachdem wie stark Sie unter Ihrer Autoimmunerkrankung leiden empfiehlt es sich auch, sich über Ernährungskonzepte zu informieren, die Ihre Beschwerden mindern können. Dazu zählen beispielsweise das Autoimmunprotokoll, das Wahls-Protokoll, die Low Carb- oder die PaleoErnährung.

## 3.) LASSEN SIE IHRE SEXUALHORMONE KONTROLLIEREN

Der überwiegende Teil der Autoimmunerkrankten sind Frauen. Besonders häufig treten die ersten Symptome in Zeiten von Hormonunstellungen auf, z.B. nach einer Schwangerschaft, nach der Stillzeit oder in den Wechseljahren. Viele Frauen weisen eine Östrogendominanz und einen Progesteronmangel auf. Östrogen ist entzündungsfördernd und Autoimmunerkrankte haben immer mit chronischen Entzündungen zu kämpfen. Die Einnahme von Progesteron kann vielen Erkrankten bei der Reduktion der Symptome helfen.

# DER 11-PUNKTE-ANTI-AUTOIMMUNERKRANKUNGS-PLAN (FÜR JEDEN UMSETZBAR!)

Allerdings ist die Einnahme nur unter ärztlicher Kontrolle und bei einem vorliegenden Mangel angezeigt. Ein speziell auf hormonidentische Ersatztherapien geschulter Arzt kann hierbei sehr hilfreich sein.

## 4.) ARBEITEN SIE AN IHRER STRESSBEWÄLTIGUNGSKOMPETENZ

Zu den Faktoren die nachgewiesenermaßen eine Autoimmunerkrankung oder einen Schub auslösen können zählt Stress. Dieser kann auch emotionaler Natur sein. Viele Erkrankte berichten von einem ersten Schub beispielsweise nach dem Verlust eines geliebten Menschen, in Trennungsphasen oder nach Traumata.

Doch auch wenn wir unsere Lebensumstände nur bedingt beeinflussen können, so ist das Training unserer Stresskompetenz dennoch möglich. Dazu gehört aber auch das Erlernen des Umgangs mit negativen Gedanken und Emotionen. Meditation und achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung gehören zu den wissenschaftlich am Besten erforschten Methoden diesbezüglich, deren Nutzen zigfach belegt ist. Die Kosten für solche Kurse werden häufig sogar von den deutschen Krankenkassen übernommen.

## 5.) NEHMEN SIE DARMPROBLEME ERNST

Das häufig genannte Reizdarmsyndrom ist oft Vorzeichen einer Autoimmunerkrankung und ein durchlässiger Darm (Leaky Gut) ist nachgewiesenermaßen einer der Faktoren, der die Entstehung von Autoimmunerkrankung begünstigt. Es empfiehlt sich deshalb Probleme wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Übelkeit,

Nahrungsmittelunverträglichkeiten etc. ernst zu nehmen, wenn sie regelmäßig auftreten. Durch eine gezielte Ernährungsumstellung und bei Bedarf der Einnahme von Probiotika, Verdauungsenzymen und HCL Betaine können Darmprobleme häufig frühzeitig eingedämmt werden und so Schlimmeres verhindert werden. Auch eine Untersuchung auf Darmparasiten wie Candida, Würmer, H. Pylori uvm. Ist sehr wichtig. Immerhin sitzen 80% unseres Immunsystems im Darm. Somit hat unsere Darmgesundheit extreme Auswirkungen auf unser Gesamtbefinden.

# DER 11-PUNKTE-ANTI-AUTOIMMUNERKRANKUNGS-PLAN (FÜR JEDEN UMSETZBAR!)

## 6.) ACHTEN SIE AUF AUSREICHEND SCHLAF

Ihr Körper nutzt den Schlaf zur Regeneration. Bei Autoimmunerkrankten ist besonders viel Zeit dafür von Nöten, da der Körper in einem Dauerreparaturmodus ist. Unterstützen Sie ihn dabei, indem sie ihm ausreichend Zeit zum Schlafen gönnen. Täglich 9 Stunden sind für Autoimmunerkrankte empfehlenswert.

## 7.) ACHTEN SIE AUF EINEN NATÜRLICHEN TAG-NACHT-RHYTHMUS

Fast alles in unserem Körper wird von Hormonen gesteuert. Ob wir einen gesunden erholsamen Schlaf haben, hängt von einer ausreichenden MelatoninProduktion ab. Ob wir tagsüber fit und energiegeladen sind hängt von ausreichend Cortisol ab. Wenn wir Nachts lange wach sind und erst am späten Vormittag aufstehen bringt dies unseren natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus und damit alle Hormone in unserem Körper durcheinander.

Da Autoimmunerkrankungen stark mit unseren Hormonen zusammenhängen empfiehlt es sich, unseren Körper dabei zu unterstützen, dass er seine natürliche Rhythmik beibehält und somit alle Hormone zur richtigen Zeit und in ausreichender Menge produzieren kann.

## 8.) HALTEN SIE SICH SO VIEL WIE MÖGLICH IM FREIEN AUF

Der menschliche Körper braucht das Tageslicht um verschiedenste Hormone zu produzieren, darunter auch das extrem wichtige Vitamin D, welches nur ausreichend im Sonnenlicht produziert werden kann. Auch Bewegung ist für unseren Körper zur Gesunderhaltung essentiell. Nutzen Sie jede Möglichkeit, um sich im Freien und im Tageslicht draußen aufzuhalten.

# DER 11-PUNKTE-ANTI-AUTOIMMUNERKRANKUNGS-PLAN (FÜR JEDEN UMSETZBAR!)

## **9.) ERSPAREN SIE IHREM KÖRPER SO VIELE CHEMIKALIEN WIE MÖGLICH**

Ob in Körperpflegeprodukten, Kosmetika, Putzmitteln oder auf konventionell produzierten Lebensmitteln, überall wird Ihr Körper mit Chemikalien in Kontakt gebracht. Einem gesunden Körper gelingt die Entgiftung meist recht gut, doch gerade Autoimmunerkrankte haben aufgrund genetischer Prädispositionen häufig mit einer schlechten Entgiftung zu kämpfen.

Belasten Sie Ihren Körper deshalb so wenig wie möglich mit Chemikalien. Dazu empfiehlt es sich auf Naturkosmetik umzusteigen, den eignen Gebrauch von Körperpflege- und Kosmetikprodukten zu reduzieren oder sich selber aus gesunden Zutaten Körperpflege- und Putzmittel herzustellen.

## **10.) SUCHEN SIE SICH EINEN GUTEN ARZT ODER THERAPEUTEN**

Die eigene Gesundheit wieder selbst in die Hände zu nehmen ist extrem wichtig, aber darüber hinaus kann ein guter Arzt oder Therapeut, der Sie Ernst nimmt und sich vielseitig weiterbildet ein unverzichtbarer Unterstützer sein. Nicht alle Medikamente sind ohne Rezept erhältlich. Zudem bringt solch ein Therapeut selber viele hilfreiche Ideen ein, informiert sie, überlässt Ihnen aber die Entscheidung. Somit kann Ihnen eine große Last von den Schultern genommen werden. Informieren Sie sich dazu bei anderen Patienten über Ärzte und Therapeuten mit denen diese gute Erfahrungen gemacht haben.

## **11.) ÜBERPRÜFEN SIE IHREN MITOCHONDRIENSTATUS**

Die Mitochondrien sind die Kraftwerke Ihrer Zellen. Fehlt hier Energie so hat dies große Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Wie gut die Mitochondrien arbeiten und versorgt sind lässt sich mithilfe verschiedenster Laboruntersuchungen überprüfen. Sollten Sie Probleme in den Mitochondrien haben, so lassen sich diese mithilfe von kurzfristig und gezielt eingesetzten Medikamenten unter der Begleitung eines Mitochondrienmediziners beheben.