



Dr. med. Bodo Grahke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Eine **Hashimoto-Thyreoiditis** ist eine chronische Entzündung der Schilddrüse, verursacht durch körpereigene Antikörper. Das Immunsystem des Körpers richtet sich gegen die eigene Schilddrüse, greift sie an und löst eine Entzündungsreaktion in dem Organ aus. Dabei kann es allmählich zur völligen Zerstörung der Schilddrüse kommen. Da im Verlauf der Erkrankung die Schilddrüse zu wenig und irgendwann gar keine Hormone mehr produziert, besteht die Gefahr einer Unterfunktion. Sie müssen deshalb regelmäßig Ihre Schilddrüsenfunktion untersuchen lassen. Die fehlenden Schilddrüsenhormone können durch Tabletten ersetzt werden.



de.clipdealer.com alexrats

Zur Behandlung des entzündlichen Vorgangs wird die Einnahme von Selen (100 bis 200 µg täglich) und Zink (bis 25 mg täglich) empfohlen. Selen hat nachgewiesenermaßen einen günstigen Einfluss auf den Krankheitsverlauf und das Befinden. Auch auf die ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen, Eisen (Ferritin-Werte kontrollieren) und Magnesium ist zu achten.

Die Höhe der **TPO-Antikörpertiter** lässt sich durch Selengaben in Abhängigkeit von der Dosis reduzieren, wie mehrere Studien ergeben haben. Gleichzeitig fühlten sich die Patienten besser. Um einen Effekt auf die Antikörper zu erzielen, müssen täglich 180-200µg Natriumselenit eingenommen werden. Bei einer Dosis von 100 µg täglich veränderte sich die Antikörperkonzentration nicht.

Die Lebenserwartung ist nicht eingeschränkt und mit der richtigen Behandlung bilden sich Beschwerden bald zurück. Die Schilddrüse schrumpft durch die Entzündung und produziert weniger eigenes Hormon. Diese Schilddrüsenunterfunktion wird durch ein Schilddrüsenhormonpräparat ausgeglichen, welches regelmäßig eingenommen werden muss. Der Arzt findet gemeinsam mit Ihnen dabei die richtige Dosis des Hormons. Da die Krankheitsursache nicht geheilt werden kann, müssen Sie das Medikament zeitlebens einnehmen, um keine erneuten Beschwerden zu bekommen.

Bei einer Unterfunktion durch die Hashimoto Thyreoiditis kommt es häufig auch zu Fehlregulationen der weiblichen Hormone. Dies äußert sich überwiegend in Störungen der Regelblutung. Neben verlängerten Zyklen können auch verkürzte Zyklen, Zwischenblutungen oder Dauerblutungen auftreten. Auch das völlige Ausbleiben der Regelblutung ist möglich, und häufig ist eine Schilddrüsenunterfunktion der Grund, dass das Wunschkind ausbleibt. Wird die Unterfunktion ausreichend mit Schilddrüsenhormonen behandelt, ist auch eine Normalisierung der Zyklusstörungen zu erwarten. Anderenfalls sollte ein endokrinologisch erfahrener Frauenarzt hinzugezogen werden, um weitere Ursachen auszuschließen.

Ist es richtig, dass man bei der Hashimoto-Erkrankung auf zusätzliche Jodgaben verzichten soll? Lediglich größere Mengen an Jod (z.B. in Form von Jodid-Tabletten oder durch Röntgenkontrastmittel) können die Erkrankung verstärken und sollten deshalb vermieden werden. Für Schwangere ist sogar sinnvoll, Jod in geringen Mengen einzunehmen.

Nach Forum Schilddrüse e.V. www.forum-schilddruese.de



Autoimmunerkrankung der Schilddrüse:

Wenn die Abwehr verrückt spielt

Multiple Sklerose, Rheuma, Morbus Crohn, Schilddrüsenerkrankungen: Eine Autoimmunerkrankung ist schwer in den Griff zu kriegen und wird meist zu spät erkannt. Aber es gibt spannende neue Therapie-Ansätze.

Es sind keine Viren oder Bakterien, die krank machen, weder Krebszellen noch gutartige Wucherungen. **Bei einer Autoimmunerkrankung greift der Körper sich selbst an.** Und das ist keine seltene Laune der Natur mehr, sondern eine echte Zivilisationskrankheit: In den Industrieländern steigt die Zahl der Betroffenen dramatisch. Es sind in der Mehrheit Frauen, oft im Alter zwischen 20 und 40, aber auch immer mehr Kinder.

Etwa vier Millionen Kranke gibt es in Deutschland, die meisten leiden an Schuppenflechte, der Schilddrüsenerkrankung Hashimoto-Thyroiditis (Schilddrüsenerkrankung mit Auto-Immunität), rheumatischen Erkrankungen oder chronischen Darmentzündungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Rund 60 Autoimmunerkrankungen kennt man, weitere Leiden stehen im Verdacht, autoimmune Ursachen zu haben, wie Schizophrenie, Autismus oder Essstörungen.

Kaum etwas stellt die Medizin vor größere Rätsel: Wie entstehen diese Krankheiten? Welchen Verlauf werden sie im Einzelfall nehmen? Und wie lassen sie sich vielleicht einmal heilen? Der Umgang mit einer Autoimmunerkrankung bedeutet vor allem den Umgang mit vielen Fragen.

Warum sind überwiegend Frauen betroffen?

An den weit verbreiteten Schilddrüsenerkrankungen etwa leiden Frauen bis zu fünfmal häufiger, an rheumatoider Arthritis dreimal und an dem Sjögren-Syndrom, das Speichel- und Tränenröhren betrifft, sogar neunmal häufiger als Männer.

Offenbar spielen weibliche Geschlechtshormone dabei eine wichtige Rolle: Oft bricht die Krankheit nach hormonellen Großereignissen aus, wie Geburt oder Menopause. Aber Östrogene können auch Linderung bringen: Vielen Rheumapatientinnen geht es in der Schwangerschaft deutlich besser. Das Abwehrsystem der werdenden Mutter verändert sich, um den Fremdkörper Kind zu tolerieren, und vielleicht schwächt das die Selbstangriffe.

Was löst den Fehlalarm im Immunsystem aus?

Fest steht: **Es gibt eine erbliche Veranlagung.** Dabei sind es immer ganze Gruppen von Genen, die Gesunde von Kranken unterscheiden, und viele spielen gleich bei mehreren Autoimmunkrankheiten, z. B. Morbus Crohn und Psoriasis, eine Rolle. "Diese Gene bedeuten jedoch niemals Schwarz oder Weiß, sondern bilden eine Art Risikonetz", erklärt Prof. Stefan Schreiber, Sprecher des Forschungsverbundes "Exzellenzcluster Entzündungsforschung".

Wie hätte auch sonst die Zahl der Autoimmunerkrankungen in den letzten Jahren so deutlich steigen können? **Die Bedeutung von äußeren Faktoren muss enorm sein.** Zum Beispiel Gifte: Rauchen verdoppelt die Wahrscheinlichkeit für Gelenkrheuma.

Wer die entsprechenden Krankheitsgene in sich trägt, dessen Risiko steigt sogar um das 16-fache. Für den Lupus erythematodes werden unter anderem Weichmacher in Kosmetika verantwortlich gemacht. Und der Kontakt zu Mineralöl und Silikonstaub am Arbeitsplatz erhöht nachweislich die Gefahr für Gelenkrheuma.

Daneben könnten auch unsere veränderten Ernährungsgewohnheiten unser Immunsystem beeinflussen. Gerade entzündliche Darmerkrankungen nehmen zu, und für Zöliakie wird die frühe Gabe von getreidehaltiger Babykost verantwortlich gemacht. Und Stress? **Viele Patientinnen und Patienten berichten davon, dass psychische Belastung einen Krankheitsschub auslösen kann.** Dennoch ist sie, so Stefan Schreiber, nicht die Krankheitsursache: "Stress moduliert die

Symptome, nicht die Entzündung selbst." Ganzheitlich orientierte Mediziner messen der Psyche einen höheren Stellenwert bei.

Eine weitere These: **Statt Stress steckt Langeweile hinter dem Burnout der Abwehr.** Hygiene, Medikamente und Impfungen haben Infektionen und Parasiten zurückgedrängt, so dass das Immunsystem kaum noch externe Feinde kennt und sich nun neue, körpereigene Ziele sucht. Auch für diese Hypothese gibt es Belege: Fadenwürmer, die im Darm siedeln, schwächen den Krankheitsverlauf einer multiplen Sklerose deutlich ab. Denn die Untermieter beeinflussen das Immunsystem: Entzündungsstoffe, die auch an der MS beteiligt sind, werden teilweise unschädlich gemacht.

Was passiert bei einer Autoimmunerkrankung?

Eigentlich bekämpfen die Patrouillen unserer Abwehr alles Fremde. Sobald sie Zellen mit unbekanntem Identitätsausweis aufspüren, schlagen sie Alarm, rufen weitere Truppen hinzu und beginnen mit der Maßanfertigung von Antikörpern. Im Thymus, einer Drüse unterhalb des Brustbeins, werden die so genannten T-Zellen regelrecht darauf geschult, die eigenen Zelltypen in all ihrer Vielfalt zu erkennen und zu verschonen. Im Falle der Autoimmunkrankheiten jedoch werden Zellen entlassen, die auf eigenes Gewebe wie einen Fremdkörper reagieren. So entstehen **Entzündungen, die nicht mehr abklingen, das Gewebe kann seine Funktionen nicht mehr erfüllen und geht am Ende zugrunde.**

Warum dauert es oft Jahre bis zur Diagnose?

Viele Betroffene fühlen sich von ihren Ärzten unverstanden und verzweifeln, bis endlich die Krankheit erkannt ist. Das liegt auch daran, dass **viele autoimmune Erkrankungen anfangs sehr diffuse Probleme bereiten**, darunter Juckreiz, depressive Verstimmung oder Verlust der Libido.

Und selbst die richtige Diagnose bedeutet noch lange nicht, dass die Beschwerden auch ernst genommen werden. "Ein bisschen Darm, sagen manche Kollegen", berichtet Gastroenterologe Schreiber von den Erfahrungen seiner Patientinnen und Patienten mit Morbus Crohn. Erst einmal abzuwarten, wie manchmal geraten wird, kann gefährlich werden. Gelenkrheuma lässt sich, wenn es rechtzeitig behandelt wird, sogar noch ganz zum Stillstand bringen. "Im ersten halben Jahr werden die Karten gelegt", so Prof. Angela Zink vom Deutschen Rheuma-Forschungszentrum in Berlin.

Kann man den Krankheitsverlauf vorhersagen?

Autoimmunkrankheiten verlaufen meist in Schüben. Sie flammen schlagartig auf und flauen dann allmählich wieder ab. Doch niemand kann vorhersehen, wann der nächste Ausbruch kommt. Multiple Sklerose etwa geht in den meisten Fällen 10 bis 15 Jahre nach dem ersten Schub in eine dauerhafte, konstant fortschreitende Behinderung über. Bei 10 bis 20 Prozent der Betroffenen nimmt die Krankheit dagegen schon rasch einen ungünstigen Verlauf.

Gibt es Hoffnung auf Heilung?

Bis heute existiert keine Therapie, die ein fehlgeleitetes Abwehrsystem wieder auf die richtige Bahn bringt. Die stärkste Waffe im Krankheitsschub ist weiterhin Kortison, weil es das Immunsystem lähmt. Gezielter als Kortison greift eine neuere, teilweise noch in der Entwicklung befindliche Therapieform mit so genannten monoklonalen Antikörpern in das Abwehrgeschehen ein: Sie blockieren zum Beispiel selektiv einen Signalstoff, der im Zentrum des Entzündungsgeschehens steht.

Was kann man selbst tun?

Eine Menge: Bei Rheuma und MS wirken Sport und Bewegungstherapien der verminderten Beweglichkeit entgegen. Die Umstellung der Ernährung kann hilfreich sein, denn manche Lebensmittel hemmen oder fördern offensichtlich die Produktion von Entzündungsstoffen. So zeigt das Vermeiden von Arachidonsäure aus Fleisch und Eiern oft günstige Wirkung.

Fast immer positiv wirkt es, Stress abzubauen oder Entspannungstechniken zu erlernen. Außerdem beeinflusst die psychische Stärkung der Betroffenen wiederum deren Immunsystem. Wichtig kann auch der Austausch mit anderen Betroffenen sein: Es gibt viele sehr aktive Selbsthilfegruppen.