

## **Frei von Hashimoto**

Geschichten von Frauen, die diese *unheilbare* Krankheit hinter sich gelassen haben

Christa Langheiter

© 2021 Christa Langheiter

1. Auflage

ISBN

978-3-99125-718-9 (Paperback)

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin ~~des~~Autors:  
Buchschniede von Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschniede.at](http://www.buchschniede.at)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort Dr. Christian Neuburger .....	7
Vorwort Dr. Eva-Maria Schwab .....	12
Einleitung .....	16
Anastasia:	
Selbstbefreit nach einem steinigen Weg .....	24
Iris:	
Mit der Stimme Schilddrüse und Weiblichkeit aktivieren ...	32
Carolin:	
Hauptsache, man geht los! .....	40
Yavi:	
Maßhalten mit Stress, eintauchen in Selbstliebe .....	48
Annette:	
Nur keine Panik! .....	56
Anja:	
Dankbar für den bereichernden Heilungsweg .....	60
Claudia:	
Umprogrammierte Zellen .....	67
Catherina:	
Die Wurzel allen Übels: chronischer Stress .....	75

Charis:	
Der lange Weg zu Ruhe und Selbstliebe .....	84
Sabrina:	
Vertrau dir selbst! .....	91
Anja:	
Ein kraftvolles Leben dank Jod und gesundem Egoismus ...	100
Sofia:	
Zurück zur (eigenen) Natur .....	108
Tanja:	
Mit der Kraft der Gedanken .....	116
Linda:	
Mut zur Selbstheilung .....	124
Gordana:	
Ein neues gesundes Ich erfunden .....	129
Tamara:	
Hashimoto ist nicht meine Identität .....	140
Jen:	
Nach einer langen Reise bei sich angekommen .....	145
Glossar und Tipps .....	152
Nachwort .....	163

Es ist nicht der Arzt, der heilt.  
Es sind immer die Selbstheilungskräfte,  
die wir sehr effektiv unterstützen können.  
Erst wenn das nicht funktioniert,  
kann man immer noch an Medikamente denken.  
Aber bitte nicht zuerst.

Dr. med. Michael Spitzbart  
Allgemeinmediziner

\*\*\*

Jede Krankheit ist heilbar,  
so man der Seele zuhört.

Dr. med. Petra Zizenbacher  
Ärztin für Allgemeinmedizin



## **VORWORT Dr. Christian Neuburger**

Während meines Medizinstudiums in den 80er Jahren ist mir kein einziger Patient/keine einzige Patientin mit Hashimoto Thyreoiditis begegnet. Das ist erstaunlich, wenn man es mit heute vergleicht, wo vermehrt Frauen mit dieser Autoimmunerkrankung in meine Praxis kommen, vor allem auch ganz junge Frauen.

Ich persönlich orte mehrere Ursachen für die deutlich gestiegene Zahl von Hashimoto-PatientInnen. Beispielsweise die zunehmende Belastung mit naturfremden Stoffen der letzten Jahrzehnte in der Umwelt und in Nahrungsmitteln, die das Immunsystem des menschlichen Körpers überreizen. Diese Überreizung durch chemische Stoffe wie Geschmacks- und Konservierungsstoffe, Verarbeitungshilfsstoffe, Pestizide, Schwermetalle oder Kunststoffabfälle, um nur einige zu nennen, ist der Wegbereiter von Allergien und in Folge von Autoimmunstörungen.

Dass mit Hashimoto Thyreoiditis ausgerechnet eine Krankheit so im Ansteigen ist, die in erster Linie Frauen trifft, lässt sich aus meiner Sicht auch mit der Wächterfunktion der Schilddrüse erklären, die Gefühle aus dem Brust- und Bauchraum ständig kontrollieren muss. Wenn die Wächterfunktion zu stark ausgeprägt ist und Gefühle zu wenig ausgedrückt werden, weil nichts mehr unkontrolliert ausbrechen darf, überlastet das die

Schilddrüse. Frauen trifft das besonders, da sie das fühligere Geschlecht sind und auch aufgrund ihres Temperaments mehr Gefühle produzieren. Dieser emotionale Gefühlsstau legt den Weg für die Entstehung von psychosomatischen Krankheiten.

Ich plädiere sehr dafür, mehr in den Ausdruck zu gehen. Mit Singen, Summen oder Ausdrucksübungen wie meinen Frei Atmen Übungen. Aber auch Ärger zum Ausdruck bringen, darf mal sein. Denn das Leben darf lebendig sein, in alle möglichen Richtungen. Diese Übungen sind gerne auch alleine durchzuführen, um den Körper und die Schilddrüse zu entlasten.

Als dritte Ursache für die Zunahme an Hashimoto sehe ich generellen Stress durch Arbeit, Familie und Lifestyle. Das zeigt sich auch darin, dass sich bei Hashimoto-PatientInnen auch häufig eine Nebennierenschwäche findet, weshalb es wichtig ist, auch Cortisol und Adrenalin in Balance zu halten.

In der erfolgreichen Behandlung von Hashimoto ist es wichtig, über die Schulmedizin auch hinauszudenken. Diese macht ihren Job, indem sie Laborwerte eruiert, eine Ultraschalluntersuchung durchführt und fehlende Hormone ausgleicht. Ein neuer Aspekt sollte sein, dass Hashimoto auch wieder weggehen kann und dass sogar die Schilddrüse wieder wachsen kann. Das ist doch sehr spannend, und es wäre wünschenswert, dass hier mehr geforscht wird. Würde die Forschung auf das Thema

intensiviert, könnte sich die schulmedizinische Behandlung schneller weiterentwickeln.

Bis dahin liegt es an uns GanzheitsmedizinerInnen, Hoffnung auf Heilung zu verbreiten – und auch an Büchern wie diesem. Ebenso liegt es an uns, die Behandlung individuell abzustimmen. Leichte Fälle mit unauffälligem Labor brauchen keine Hormonunterstützung, Stressmanagement, Entgiftung, Unterstützung durch Pflanzenextrakte und Spurenelemente wie Selen können schon eine ausreichende Verbesserung von lästigen Symptomen bewirken.

Muss die Schilddrüse mit Schilddrüsenhormonen unterstützt werden, weil eine Unterfunktion mit dem Morbus Hashimoto verbunden ist, habe ich mit natürlichen Schilddrüsenextrakten von Rind oder Schwein sehr gute Erfahrungen gemacht. Besonders dann, wenn es den Frauen trotz Einnahme von synthetischen Hormonen nicht gut geht. Denn oft gehen Gewichtszunahme, depressive Verstimmungen, Untertemperatur uvm. damit einher. Es hat sich sogar gezeigt, dass die Schilddrüse mit den natürlichen Schilddrüsenextrakten wieder wachsen kann und keine Nebenwirkungen auftreten. Den natürlichen Extrakt kann man später häufig auch wieder absetzen, da die körpereigene Hormonproduktion oft wieder anspringt. Denn mein generelles Ziel ist, dass man auch Naturextrakte - ob Schilddrüsenextrakte oder Pflanzenextrakte - nicht dauerhaft

nehmen muss. Mit einer lebenslangen Abhängigkeit von Naturextrakten oder Vitalstoffen hätte man das passive Versorgungsprinzip des schulmedizinischen Systems nur in den naturmedizinischen Bereich verlagert. Es ist ein humanes und sinnvolles Ziel, immer die Selbstaktivierung anzustreben, wenn das möglich ist.

Die Schulmedizin baut auf Wissenschaft mit Ursache und Wirkung auf. Das ist die eine Seite der Medaille. Der Mensch ist aber auch ein fühlendes Wesen, und dieses Fühlen ist subjektiv und mit einem eigenen Wertesystem verbunden. Dieser Bereich kann nicht so leicht mit Studien dargestellt werden. Und doch ist gerade dieser subjektive Fühlraum so wichtig für Heilung an sich. Denn Heilung ist immer ein Geschenk und kann nicht vollständig durch Algorithmen ersetzt werden. Das würde die Menschen auf Dauer unglücklich machen. Speziell Frauen sind mit diesem Fühl- und Spürmechanismus mehr ausgerüstet. Beide Ansätze sollten nebeneinander existieren dürfen. Wenn also Frauen, die in diesem Buch ihre Heilungsgeschichte erzählen, nach ihrem Gefühl gegangen sind, dann ist das durchaus zu begrüßen und kann sogar der Grund gewesen sein, dass überhaupt eine Heilung stattgefunden hat. Denn ein Gefühl kann ebenso wahr sein wie ein Blutwert, aber eben nur subjektiv. Nicht alles kann bewiesen, gemessen und kontrolliert werden. Dieser algorithmenfreie, subjektive Raum existiert und ist

so wichtig für das innere Glück des Menschen und für die Gesundheit. Das fällt dann eben unter „Spontanremission oder Placeboeffekt“.

Dr. Christian Neuburger ist Ganzheitsmediziner in eigener Praxis seit 1989 und stellt selbst Pflanzenextrakte zur besseren Nahrungsresorption her. [www.dr-neuburger.at](http://www.dr-neuburger.at)

## VORWORT DR. EVA-MARIA SCHWAB

Ich begrüße es sehr, dass Christa Langheiter in diesem Buch anhand von Fallbeispielen aufzeigt, dass jeder Mensch in sich die Fähigkeit der Heilung und Gesundheit besitzt. Auch für Hashimoto Thyreoiditis, die aus schulmedizinischer Sicht als unheilbar gilt. Denn aus meiner langjährigen Erfahrung gibt es für jeden Menschen für so gut wie jede Krankheit einen für ihn individuell passenden Weg der Heilung.

In meiner mehr als 25-jährigen Tätigkeit als Ärztin für Allgemeinmedizin habe ich schon viele außergewöhnliche Geschichten der Heilung gehört und gesehen. Und besonders in letzter Zeit habe ich das Gefühl, dass die meisten Erkrankungen nicht lehrbuchmäßig ablaufen.

Ich glaube, dass die Psyche und der Geist einen großen Einfluss auf den Körper haben. So beobachte ich nach dem Motto „Geist über Körper“ seit Jahren, wie sich unsere Vorstellungen und Gedanken auf den Heilungsprozess auswirken. Glaubenssätze von PatientInnen wie „Ich bin schon alt, also muss ich Schmerzen haben.“ oder „Ich habe noch **keine** Metallteile im Körper, noch **keinen** Herzinfarkt bekommen“ lassen mich meistens aufhorchen, da man die unterbewussten negativen bzw. heilungsbehindernden Programme anhand dieser Aussagen sofort erkennen kann.

Ebenso spielt der Placebo-Effekt in der Medizin eine wichtige Rolle. Nicht nur kann jeder Erkrankte die Macht der Gedanken für sich nutzen, auch kann der Arzt/die Ärztin auf jeden Fall die Heilung mit Hilfe dieses Effektes unterstützen: „Ich bin aus tiefstem Herzen überzeugt, dass diese Medizin Ihnen helfen wird.“ Ein Satz wie dieser kann sehr wirksam sein.

In meiner Praxis sehe ich manchmal, dass PatientInnen durch eine geringe Einnahme eines Medikaments – z. B. ¼ Tablette - schon eine positive Wirkung verspüren, obwohl aus medizinischer Sicht da noch kein ausreichender Wirkstoffspiegel im Körper vorhanden sein kann. Auch in dem Fall muss wohl der Glaube daran auch einen Beitrag leisten.

Ebenso kann der Arzt/die Ärztin auch als Nocebo wirken: „Mit dieser Krankheit werden Sie immer Schmerzen haben. Sie müssen die Tabletten bis an Ihr Lebensende nehmen. Eine andere Möglichkeit gibt es nicht.“ Solche Aussagen können ebenso wirksam sein wie die gegenteiligen positiven Sätze.

Dass die Kraft des Geistes wirken kann, braucht es auch Eigenverantwortung. Manche PatientInnen glauben, dass sie ihren Körper beim Arzt/bei der Ärztin abgeben können, damit diese/r ihn wie ein Auto in einer Werkstatt repariert. Oft sind sie dann enttäuscht, wenn das nicht zu ihrer Zufriedenheit funktioniert. Doch das kann nicht funktionieren. Ich sage immer: „Sie

kennen Ihren Körper seit so und so vielen Jahren, ich kenne Sie erst seit ein paar Minuten. Ich kann Sie nur beraten, welche Therapie ich gut für Sie fände, und was ich Ihnen empfehlen würde.“

Wobei es für viele einfacher ist, eine Tablette zusätzlich zu schlucken, als etwa ihren Lebensstil nachhaltig zu ändern und damit selbst die Verantwortung für ihre Heilung zu übernehmen. Deshalb finde ich es sehr gut, dass die Autorin all die Heilungsgeschichten von Hashimoto in diesem Buch gesammelt hat, denn es ist ein eindruckliches Beispiel, wie sehr diese Menschen ihr Leben und ihre Heilung selbst in die Hand genommen haben. Und sicher inspiriert es zu lesen, wie sie damit oft nach vielen Jahren verzweifelter Suche letztlich erfolgreich waren.

Diese Geschichten bestätigen auch meine Beobachtung, dass die Menschen mehr und mehr bereit sind, auf ihren Körper und seine Signale zu achten und sich um ihre individuelle Gesundheit zu bemühen. Schließlich hat man nur einen Körper, den man sein ganzes Leben bewohnt. Da kommt vermutlich die Selbstliebe ins Spiel, von der zunehmend klar wird, dass sie nicht mit Egoismus gleichzusetzen ist. Aus meiner langjährigen Erfahrung kann ich nur sagen, dass Selbstliebe für den Prozess der Heilung das Allerwichtigste ist. Denn nur wenn ich mich selbst so annehmen und akzeptieren kann, wie ich bin mit allen Stärken und Schwächen, kann ich mich in mir wohl fühlen, und die Selbstheilungskräfte können gut fließen. Gleichzeitig führt

ausreichend Selbstliebe auch oft dazu, die eigene Heilung wichtig genug zu nehmen, um Schritte zu setzen.

Bei Hashimoto sehe ich immer wieder Fälle, wo mir die PatientInnen berichten, dass sie sich wieder super fühlen, sobald Sie die für Sie richtige Dosis L-Thyroxin bekommen. Aber Menschen reagieren unterschiedlich auf die Schulmedizin. Während etwa bei einem Schmerzmedikamente wunderbar wirken, wirken sie bei jemand anderem überhaupt nicht, während sie bei einem Dritten bereits in einer winzigen Dosierung gut wirken. Wenn also Hashimoto-PatientInnen keine Besserung durch eine schulmedizinische Behandlung erfahren, ist es natürlich hilfreich, wenn der Arzt/die Ärztin nicht durch Nocebo-Aussagen eine Verbesserung oder Heilung durch andere Wege behindert, die die PatientInnen für sich gefunden haben. Denn es besteht immer Hoffnung auf Heilung.

Also nur Mut! Lassen Sie sich durch die Heilungsgeschichten inspirieren, gehen Sie Ihren Weg, haben Sie Geduld, baden Sie in Selbstliebe und glauben Sie an Ihre Heilung!

Dr. Eva-Maria Schwab ist Ärztin für Allgemeinmedizin, mit Schwerpunkt Akupunktur, Osteopathie und Homöopathie  
[www.eva-maria-schwab.at](http://www.eva-maria-schwab.at)

## EINLEITUNG

Mein Dank gilt dem Coronavirus. Nicht dem Teil, der für Tote und Quarantäne, Masken, Angst und Vereinsamung verantwortlich ist. Sondern dem, der dafür gesorgt hat, dass meine Empörung groß genug geworden ist, um dieses Buch zu schreiben. Denn bei mir ist das Fass übergelaufen, als im Fall von Covid 19 kaum je von der Stärkung des Immunsystems und von unseren Selbstheilungskräften die Rede war und stattdessen einzig auf die Entwicklung eines Medikaments und eines Impfstoffes gesetzt wurde. Ich hatte genug vom einseitigen Geist unseres Gesundheitssystems, der sich letztlich auf so viele Krankheiten auswirkt, insbesondere auch auf die rasant zunehmenden Autoimmunerkrankungen. Wie Hashimoto eine ist. Wie ich sie auch diagnostiziert bekam.

Auch für uns Betroffene gibt es nur Pharmaprodukte als Lösung. Da ist kaum die Rede von Ursachensuche und damit der Möglichkeit auf Heilung, dafür umso mehr von Symptombekämpfung durch die Gabe künstlicher Schilddrüsenhormone, und das bitte bis ans Lebensende. Diese können Symptome lindern, ja, aber sie beseitigen nicht die Ursache. Und ebenso kann es sein, dass die synthetischen Hormone nicht zur Verbesserung des Wohlbefindens oder/und der Schilddrüsenwerte führen, manchmal sogar im Gegenteil. Und die Liste der Symptome ist schier endlos. Sie reicht von bleierner Müdigkeit,

Haarausfall, Hirnnebel, unerklärlich schneller Gewichtszunahme über Unverträglichkeiten und schmerzende Gliedmaßen bis Panikattacken und Herzrasen. Oft dauert es lange, bis die Symptome ernst genommen und richtig zugeordnet werden und eine Diagnose gestellt wird. Die Verzweiflung der Betroffenen ist häufig enorm.

Kaum jemand im aktuellen Gesundheitssystem scheint sich wirklich für diese verzweifelten PatientInnen zu interessieren. Und kaum jemand scheint sich dafür zu interessieren, warum die Zahl der Hashimotoerkrankten – Studien zu Folge sind im deutschsprachigen Raum ca. zehn Prozent der Bevölkerung betroffen - so stark zunimmt. Ob uns womöglich Viren, Gifte oder Stress so sehr belasten, dass unsere Schilddrüse komplett aus dem Takt gerät, um nur einige Möglichkeiten zu nennen. Und noch weniger wird davon geredet, was wir tun können, um uns zu heilen. Heilen? Schilddrüse? Hashimoto? Niemals.

Wenn man Hashimoto und Heilung in einem Satz verwendet, wird man häufig angesehen, als ob man etwas Obszönes von sich gegeben hätte. Im mildesten Fall erntet man ein Kopfschütteln, im schlimmsten Fall Beschimpfung, denn es wird manchmal fast aggressiv darauf beharrt, dass Heilung nun einmal nicht möglich ist. „Die hat sie ja wohl nicht alle!“ Doch sie – ich – hat sie alle. Alle Hoffnung, dass das möglich ist. Und ich bin längst nicht mehr alleine damit. Wir werden immer mehr,

die daran glauben, und auch immer mehr, die es geschafft haben, diese Krankheit erfolgreich hinter sich zu lassen. Wie auch immer im Fall von Hashimoto die Definition von Heilung sein mag. Ich würde jedenfalls sagen, wenn Wohlbefinden und Untersuchungsergebnisse passen und das ohne Gabe von Schilddrüsenhormonen, dann ist da etwas sehr wesentlich in Ordnung gekommen. Wie viel heiler könnte man dann noch sein?

Nach diesen Kriterien - Untersuchungsergebnisse (so Untersuchungen nach wie vor gemacht werden), Wohlbefinden, keine Einnahme von Schilddrüsenhormonen - habe ich die Interviewpartnerinnen für dieses Buch ausgewählt. Weil ich zeigen möchte, dass Heilung möglich ist, und das ohne Hormoneinnahme. Wobei meine Intention nicht ist, alle Betroffenen dazu zu bringen, ihre Schilddrüsenhormone abzusetzen. Ich möchte nur, dass Hashimoto-Betroffene wissen, dass sie möglicherweise eine Wahl haben, wie sie ihr Wohlbefinden verbessern können. Und solange das schulmedizinische System sagt, nur mit Hormonen wäre das möglich, ist das nicht der Fall.

### **Die Kraft der Erfahrung**

Von Anfang an war mir klar, dass ich keinen Ratgeber schreiben werde. Erstens bin ich keine medizinische Expertin. Und zweitens glaube ich auch sehr an die Kraft von gelebtem Erfahrungswissen, und dass daher ehemalige Betroffene selbst am

meisten beitragen können, um mit ihrer Expertise Mut auf Heilung zu machen. Glücklicherweise musste ich nicht händeringend nach Menschen suchen, die eine Heilung geschafft haben. Es gibt also wie von mir vermutet tatsächlich Betroffene, die diese Krankheit hinter sich gelassen haben. Und die Dunkelziffer ist vermutlich höher, als man denkt, denn wer endlich beschwerdefrei ist, möchte oft nichts mehr mit dem Thema zu tun haben. Die Jahre der Verzweiflung, wo man das Gefühl hatte, das Leben rinnt einem durch die Finger, wollen vergessen und das gute Leben wieder aufgeholt werden. Und auch nicht jede will ihre Geschichte in der Öffentlichkeit erzählen, denn die ist meist sehr persönlich. Deshalb war es für mich auch vollkommen in Ordnung, dass zwei der interviewten Frauen nicht mit ihrem vollen Namen vorkommen wollten.

### **Individuelle, ganzheitliche Heilungswege**

Selten ist die Heilung nur auf physischer Ebene angegangen worden, da sie auch selten nur auf einer Ebene entstanden ist. Meist spielen Geist und Emotionen ebenso mit. Wie auch die bekannte Krebsforscherin Dr. Kelly A. Turner in ihrem beeindruckenden Buch „9 Wege in ein krebsfreies Leben“ schreibt. Sie fand beim Sammeln von Krebsheilungsgeschichten heraus, dass von den neun Ressourcen, die zur Heilung führten und die alle Geheilten gemeinsam hatten, nur zwei auf physischer Ebene waren.

Das scheint in gewisser Weise auch für jene zu gelten, die Hashimoto hinter sich gelassen haben. Denn so gut wie immer waren bei den Interviewten auch tiefe geistige und emotionale Prozesse mit dem Heilungsweg verbunden. Und jede musste ihren individuellen Weg finden, um die Medikamente absetzen zu können und sich wieder wohl zu fühlen. Was in Ratgebern steht, von ExpertInnen empfohlen oder in Facebookgruppen ausgetauscht wird, sind oft wertvolle Anregungen. Aber das Puzzle zusammenbauen muss jede eigenständig. Und die Puzzlestücke reichen von veganer Ernährung bis Traumabewältigung, von Selleriesaft bis Jod, von Meditation bis Scheidung, von Entgiftung bis Selbstverwirklichung.

Unser Körper ist ein Wunder, jede Sekunde laufen unzählige Prozesse ab, um ihn am Leben zu halten und unzählige Vorgänge in Gang zu halten, die wir für selbstverständlich halten, bis sie nicht mehr sang- und klanglos funktionieren: von Atmen über Verdauen bis Schlafen. Dieses Wunder Mensch wurde individuell in Unordnung gebracht und muss daher auch wieder individuell in Ordnung gebracht werden. Sehr eindrücklich zeigen die Geschichten, dass die Wege der Heilung so einzigartig wie ein Fingerabdruck sind.

Wir Hashimoto-Betroffene müssen die Stimme erheben, um für uns einzutreten. Dazu soll dieses Buch ebenso beitragen und ermutigen. Damit mehr Ursachenforschung betrieben wird.