

MORBUS HASHIMOTO

**aus der Sicht der westlichen Medizin und der
Traditionellen Chinesischen Medizin**

Diplomarbeit

zur Erlangung der Kompetenz in
Chinesischer Ernährungslehre/ TCM Ernährungsberatung

vorgelegt dem TCM-Team, Institut für Chinesische Gesundheitslehre
von **Mag. Ulrike Maletz**

Die Diplomarbeit wurde in der Zeit von Dezember 2017 bis Oktober 2018 erstellt.

Eidesstattliche Erklärung

"Ich erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe.

Alle Stellen, die wörtlich oder inhaltlich den angegebenen Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht.

Die vorliegende Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form noch nicht als Diplomarbeit eingereicht."

1. 10. 2018

Handwritten signature of Mag. Ulrike Maletz in cursive script.

1. KURZZUSAMMENFASSUNG	5
2. EINLEITUNG	6
3. DIE SCHILDDRÜSE: EIN VERGLEICH DER SICHTWEISE DER WESTLICHEN MEDIZIN UND DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN	7
3.1. Die Schilddrüse aus der Sicht der Westlichen Medizin	7
3.1.1. Therapie bei Morbus Basedow	7
3.1.2. Therapie bei Morbus Hashimoto	8
3.1.3. Schilddrüsenfehlfunktion (Dysthyreose)	9
3.2. Die Schilddrüse aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin	10
3.2.1. Überfunktion im Rahmen einer Hashimoto Thyreoiditis	11
3.2.1.1 chronische LeberQi-Stagnation und LeberFeuer	11
3.2.1.2. GallenblasenQi-Stagnation und GallenblasenFeuer	14
3.2.2. Unterfunktion im Rahmen einer Hashimoto Thyreoiditis	15
3.2.2.1. MilzQi-Mangel	16
3.2.2.2. MilzQi-Mangel mit LeberQi-Stagnation	16
3.2.2.3. Qi-Mangel und Blut-Stagnation	17
3.2.2.4. MilzQi-Mangel mit Wasser Retention	18
3.2.2.5. MilzYang- und NierenYang-Mangel	18
3.2.2.6. Allgemeiner Yin-Mangel	19
4. DAS IMMUNSYSTEM: EIN VERGLEICH DER SICHTWEISE DER WESTLICHEN MEDIZIN UND DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN	21
4.1. Westliche Medizin und Autoimmunstörungen	21
4.2. TCM und Immunsystem	21
4.2.1. Genügend Qi für ein gesundes Immunsystem	21
4.2.2. Yin-Mangel: Ursache und Folge von Autoimmunerkrankungen	22
4.3. Das Immunsystem greift körpereigenes Gewebe an	23

4.3.1. Epstein-Barr Virus	23
4.3.2. Molekulare Mimikry	24
4.3.3. bystander Effekt	25
5. PRAXIS	27
5.1. Allgemeiner Yin-Mangel	27
5.2. Allgemeiner Qi-Mangel	28
5.3. Funktionskreis Milz	29
5.3.1. Milz Qi Mangel	30
5.3.2. MilzYang-Mangel	31
5.4. Funktionskreis Leber	33
5.4.1. Leber Qi Stagnation	33
5.4.2. LeberBlut-Stagnation	35
5.5. Funktionskreis Niere	36
5.5.1. NierenYang-Mangel	36
6. SCHLUSSFOLGERUNG UND WEITERE MASSNAHMEN	41
6.1. Zusammenfassung	41
6.2. Weitere Maßnahmen	42
6.2.1. Akupunktur	42
6.2.2. Kräutertherapie	42
6.2.3. TuiNa	42
6.2.4. Qi Gong und Taiji	42

1. KURZZUSAMMENFASSUNG

Der Inhalt dieser Arbeit stellt die Sichtweise der westlichen Medizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin auf das Krankheitsbild Morbus Hashimoto einander gegenüber.

Die Therapie bei Morbus Hashimoto, die in der westlichen Medizin als Standard gilt, umfasst die Substitution der fehlenden bzw. nicht ausreichend produzierten Schilddrüsenhormone T4 und T3 mittels synthetischer Hormone.

Es wird außerdem anerkannt, dass Morbus Hashimoto eine Autoimmunerkrankung ist, aber es gibt keine wissenschaftlich bestätigte Erklärung, wie es zu Autoimmunreaktionen kommen kann. Die Lehrmeinung besagt, dass eine Autoimmunkrankheit nicht reversibel ist.

In der Traditionellen Chinesische Medizin wird generell nicht eine "Krankheit" behandelt, sondern es wird der Mensch mit seinen Symptomen in den Mittelpunkt gestellt.

Es kann sein, dass zwei Menschen, die an der gleichen Krankheit leiden, mit TCM völlig unterschiedlich behandelt werden. Ebenso kann es sein, dass Menschen mit verschiedenen Krankheiten ähnlich behandelt werden, da Disharmonien und Ungleichgewichte und nicht die Krankheit im Mittelpunkt stehen.

Viele von Morbus Hashimoto Betroffene leiden neben den typischen Symptomen der Unterfunktion auch an Überfunktionssymptomen wie Herzklopfen, Herzrhythmusstörungen, Nervosität und Rastlosigkeit oder Panikattacken. Diese Symptome werden bei der Behandlung mit Traditioneller Chinesischer Medizin mit einbezogen, da das Behandlungsschema das selbe bleibt.

2. EINLEITUNG

Das Interesse für Ernährung und qualitativ hochwertige Lebensmittel begleitet mich schon sehr lange, da mein Vater eine kleine Landwirtschaft im Nebenerwerb hatte, die er nach Kriterien des biologischen Landbaus betrieb.

Aber noch etwas bestärkte meine Motivation, mich mit Ernährung zu beschäftigen: Ich merkte bereits als Jugendliche, dass ich beim Essen "aufpassen" muss und nicht alles vertrage, besonders keine künstlichen Zusatzstoffe in der Nahrung. Daher ist selbst zu kochen schon immer eine Selbstverständlichkeit für mich gewesen.

2014 schloss ich die Ausbildung zum Gesundheitstrainer für Ernährung ab. Diese Ausbildung vermittelte sehr viel Wissenswertes. Das Ernährungskonzept, das auf den Vorgaben und Standards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung basiert, stimmte aber nicht ganz mit den Erfahrungen überein, die ich selbst mit Ernährung und Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln gemacht hatte. Diesen fehlenden Teil fand ich in der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Und ich fand noch viel mehr. Seit 2009 arbeite ich als Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Energetikerin. Bei den Sitzungen erzählen Klienten über ihre Probleme und sehr oft stellt sich auch heraus, dass sie mit der Art und Weise ihrer Ernährung unzufrieden sind. Für viele ist nun die Ernährung nach Traditioneller Chinesischer Gesundheitslehre ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

3. DIE SCHILDDRÜSE: EIN VERGLEICH DER SICHTWEISE DER WESTLICHEN MEDIZIN UND DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

3.1. Die Schilddrüse aus der Sicht der Westlichen Medizin

Die Schulmedizin unterscheidet in Bezug auf die Funktion der Schilddrüse zwei Arten der Störung:

- die Unterfunktion und
- die Überfunktion

mit je zwei Ausprägungen, nämlich die

- Störung als Folge einer Autoimmunreaktion oder
- nicht-autoimmun.

Bei einer Autoimmunstörung produziert das Immunsystem Antikörper, die eine Zerstörung der Schilddrüse bewirken, da sie eine Entzündung (Thyreoiditis) hervorrufen.

Die Autoimmunversion der Unterfunktion ist bekannt als **Morbus Hashimoto**.

Morbus ist das lateinische Wort für "Krankheit". In der Sprache der Medizin bildet "Morbus" in Verbindung mit dem Namen des Erstbeschreibers den Namen der Erkrankung. Der japanische Arzt Haku Hashimoto (1881–1934) beschrieb 1912 diese Erkrankung als Erster.

Die Autoimmunversion der Überfunktion wird im deutschen Sprachraum **Morbus Basedow** genannt, nach dem deutschen Arzt Carl Adolph von Basedow, der diese Krankheit 1840 beschrieb.

(Rieger B, 2014, 3. Auflage, Hashimoto und Basedow, Herbig, ISBN 987-3-7766-2687-2, S 23)

3.1.1. Therapie bei Morbus Basedow

Ursache für die Schilddrüsenüberfunktion bei Morbus Basedow ist die Produktion von Antikörpern gegen den TSH-Rezeptor, genauer gesagt, gegen ein Strukturprotein auf den Thyreozyten (hormonbildende Zellen). Diese Antikörper stimulieren den TSH

Rezeptor. Da dies nicht bedarfsgerecht geschieht, sondern eine permanente Stimulation stattfindet, werden zu viele SD Hormone produziert und es kommt zu einer Schilddrüsenüberfunktion.

Labordiagnostik: Erhöhte TSH-Rezeptor-Autoantikörper (TRAK) beweisen die Erkrankung.

Therapie: Zum Überbrücken der stimulierenden Immunprozesse wird eine Therapie mit Thyreostatika über 12 bis 18 Monate eingesetzt. So werden die Schilddrüsenhormone in den Normbereich gesenkt und das TSH im unteren Bereich belassen. Ergänzend werden häufig Betablocker eingesetzt, um eine Frequenznormalisierung des Herzens zu erreichen. In den letzten Monaten der Therapie wird versucht, das Thyreostatikum langsam auszuschleichen. Ist das nicht möglich oder kommt es zu einem Rezidiv, erfolgt ein ablatives Behandlungsverfahren, nämlich Radiojodverfahren oder totale Thyreoidektomie.

(Zettinig G, 2014 3. Auflage, Schilddrüse kurz und bündig, Krause & Pacherneegg, ISBN 978-3-901299-63-3, S 43 - 45)

3.1.2. Therapie bei Morbus Hashimoto

Ursache für diese Autoimmunerkrankung sind spezifische Antikörper gegen Schilddrüsenperoxidase (TPO-Ak) und Thyreoglobulin (Tg-Ak). Sie verursachen eine Autoimmunreaktion, bei der eine fortschreitende Zerstörung der Follikelepithelzellen der Schilddrüse (Thyreozyten) stattfindet. Diese Follikelzellen haben die Funktion, die Schilddrüsenhormone zu produzieren.

Labordiagnostik: erhöhter TSH Wert. Bei mehr als 90 Prozent der Patienten ist der TPO-Ak Wert und in fast 80 Prozent der Fälle auch der Tg-Ak Wert positiv.

(Zettinig G, 2014 3. Auflage, Schilddrüse kurz und bündig, Krause & Pacherneegg, ISBN 978-3-901299-63-3, S 48f)

Therapie: Bei einer durch die Entzündung entstandenen Unterfunktion der Schilddrüse ist meist eine Therapie mit Schilddrüsenhormonen notwendig.

Als Standardtherapie verwendet man Levothyroxin (= synthetisch hergestelltes T4) als Substitution des körpereigenen T4.

(Zettinig G, 2014 3. Auflage, Schilddrüse kurz und bündig, Krause & Pachernegg, ISBN 978-3-901299-63-3, S 23)

Manche Patienten brauchen außer T4 auch T3. Das ergab eine Studie, die Professor Karl-Michael Derwahl von den Berliner Sankt Hedwig-Kliniken 2010 beim Wiesbadener Schilddrüsen-Symposium vorstellte. Daher gibt es Monopräparate, die nur T3 enthalten und Kombinationspräparate von T4 und T3.

(<https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/hormonstoerungen/schilddruesen-erkrankungen/article/611367/hypothyreose-manche-patienten-brauchen-ausser-t4-t3.html> entnommen am 4. Oktober 2018)

3.1.3. Schilddrüsenfehlfunktion (Dysthyreose)

Das Thema Schilddrüse scheint komplexer zu sein, als es schulmedizinisch dargestellt werden kann.

Für viele verwirrend ist, dass Morbus Hashimoto im Anfangsstadium Symptome einer Überfunktion hervorruft. Zu diesem Zeitpunkt ist die Fehlfunktion der Schilddrüse meist noch nicht diagnostiziert, da sie zu Beginn eher unerkannt verläuft.

(Rieger B, 2014 3. Auflage, Hashimoto und Basedow, Herbig, ISBN 987-3-7766-2687-2, S 128)

Die Überfunktion im Frühstadium wird dadurch hervorgerufen, dass durch die Entzündung und Zerstörung von Schilddrüsengewebe eine überschießende Menge an Schilddrüsenhormonen ins Blut gelangt, was eine Schilddrüsenüberfunktion zur Folge hat. Erfahrungsberichte von Patienten zeigen, dass Beschwerden der Über- und Unterfunktion auch kombiniert auftreten können.

(Rieger B, 2015, Hashimoto Healing, mgv-Verlag, ISBN 978-3-86882-587-9, S 31 bis 32 und S 34)

Dieses Beschwerdebild wird als **Schilddrüsen - Fehlfunktion** oder **Dysthyreose** (Über- und Unterfunktion im Wechsel auftretend) bezeichnet. In der Hauptsache beschäftigen sich Naturheilärzte und Alternativmediziner damit.

Der Schweizer Heilpraktiker und Homöopath Martin Nötzli beschreibt die Dysthyreose folgendermaßen: Wechsel zwischen Überfunktion und Unterfunktion, paradoxe Symptome wie etwa Gewichtszunahme trotz nervöser Erregung, Rötungen und hektische Flecken über der Schilddrüse, phasenweise Schlafstörungen, Verschlimmerung der Beschwerden im Frühjahr oder Herbst, z. B. Haarausfallschübe etc.

(<https://www.homoeopathbiloba.ch/krankheiten/krankheiten-s/schilddrüsenfehlfunktion/> entnommen am 2. 1. 2018)

Dr. Amy Myers, Gründerin und Leiterin des Zentrums für Functional Medicine "Austin UltraHealth" in den USA, ist spezialisiert auf die ganzheitliche Behandlung von Autoimmunerkrankungen. Sie schreibt: " Wenn jemand eine Schilddrüsenstörung hat, kann es sein, dass er müde ist und sich dennoch überdreht fühlt, erschöpft ist und dennoch Einschlafprobleme hat."

Sie hatte sogar Patientinnen, die an SD Unterfunktion litten, aber nicht zunahmen sondern Gewicht verloren, weil die Nebennieren überkompensierten und zu viele Stresshormone produzierten.

(Myers A, 2016, The Thyroid Connection, Little, Brown and Company, ISBN 978-0-316-27286-5, p 21)

3.2. Die Schilddrüse aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

In der **Traditionellen Chinesischen Medizin** war das Organ Schilddrüse als solches nicht bekannt. Zudem werden in der TCM auch nicht Organe bzw. "Krankheiten" behandelt, sondern die Disharmonien in den betroffenen Funktionskreisen.

Die Funktion der Organe bzw. Organsysteme ist in der Chinesischen Medizin sehr genau beschrieben. Wenn die Organsysteme nicht reibungslos funktionieren, entstehen Störungen, die sich in ganz spezifische Symptome zeigen. In der Praxis kommt es selten vor, dass ein Organsystem alleine betroffen ist. Sobald ein Organsystem nicht reibungslos läuft, führt das zur Beeinträchtigung weiterer Funktionen über die Interaktionszyklen der Wandlungsphasen.

Aus den nachfolgend angeführten Zuordnungen der Symptome ist ersichtlich, dass bei Morbus Hashimoto letztendlich alle Funktionskreise betroffen sind inklusive Blut und Säfte.

3.2.1. Überfunktion im Rahmen einer Hashimoto Thyreoiditis

Eine Hashimoto Thyreoiditis in der Überfunktion entspricht einem NierenYin-Mangel. An erster Stelle steht die Frage, wie es zu diesem schwerwiegenden Zustand kommt, was dem vorangeht.

3.2.1.1 chronische LeberQi-Stagnation und LeberFeuer

Gefühle und Emotionen haben großen Einfluss auf unser Gesamtsystem. Seelische Probleme machen sich auch im Körper bemerkbar. Die Redewendung "Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen" bedeutet, dass mich etwas geärgert oder gekränkt hat. Wut und Ärger behindern den freien Fluss des LeberQi und führen zu LeberQi-Stagnation. Davon ist auch die Schilddrüse betroffen, da ein Ast des Lebermeridians zur Schilddrüse führt.

(Noll A, 2017, Hashimoto Ratgeber - Chronische Schilddrüsenerkrankungen mit chinesischer Medizin behandeln, Verlag Müller & Steinicke, ISBN 978-3-87569-226-6, S 70)

Halten Frustration und Ärger über lange Zeit an, wird die LeberQi-Stagnation chronisch.

Symptome einer LeberQi-Stagnation:

- Reizbarkeit (unausgeglichen bis aggressiv)
- PMS, Menstruationsbeschwerden
- Globussyndrom (Kloßgefühl im Hals)
- Ständiges Räuspern,
- Engegefühl im Brustkorb,
- Kalte Nasenspitze und kalte Hände.

Menschen, die eher introvertiert sind und ihrem Ärger nicht Luft machen können, wirken nach außen hin ruhig und sind nett und höflich. Über Jahre gesehen entwickelt sich LeberFeuer.

Symptome von LeberFeuer:

- Rote Augen,
- Bluthochdruck,
- Hochtoniger Tinnitus,
- Schwindel (LeberBlut wird durch die Hitze verköchelt).

Wird jahrzehntelang nichts unternommen, um diese Disharmonie auszugleichen, kann das zum Schlaganfall führen.

Diese Symptomatik betrifft häufig Frauen, die in der Partnerschaft und mit ihrem Sexualleben unzufrieden sind. In der heutigen Zeit erleben Frauen oft über lange Jahre Ärger und Frust durch die Mehrfachbelastung, die Beruf, Haushalt und Kinder verursachen, verstärkt durch einen Partner, der nicht unterstützend ist. Um den gesellschaftlichen Normen zu entsprechen und oft auch aus finanziellen Zwängen, redet man sich die Situation schön und harrt aus.

Gleichzeitig stellen viele Frauen auch einen hohen Leistungsanspruch an sich und versuchen, alles perfekt zu machen.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 1 und Modul 2)

Interaktionszyklen und Symptomatiken:

Vom LeberFeuer ausgehend kann man die weiteren, damit verbundenen Disharmonien in den anderen Funktionskreisen ableiten.

Funktionskreis Herz (mangelnder Fütterungszyklus)

Wenn Holz (Mutter) das Feuer (Kind) nicht gut nährt, kann es zu folgenden Disharmonien im Funktionskreis Herz kommen:

- HerzBlut-Mangel betrifft sehr häufig Frauen. Da Shen im HerzBlut verankert ist, wird man emotional dünnhäutig, nervös und schreckhaft. Damit einher gehen oft unangenehme Palpitationen, man hat Einschlafprobleme und seichten Schlaf.
- HerzHitze bzw. HerzFeuer
HerzHitze betrifft eher extrovertierte Persönlichkeiten. Sie sprechen sehr schnell, wirken nervös und gehetzt bis hin zu manischem Verhalten.

HerzFeuer betrifft eher introvertierte Persönlichkeiten. Sie wirken äußerlich ruhig und nett, auffallend sind aber die "roten Augen" des LeberFeuers.

Beiden Syndromen gemeinsam sind Einschlafstörungen, seichter Schlaf und vor allem das Schwitzen unter den Armen und am Dekolleté. Es können auch offene Stellen im Mund auftreten und Blasenentzündungen ohne Befund.

Bleiben HerzBlut-Mangel und HerzHitze über lange Zeit unbehandelt, kann sich HerzYin-Mangel daraus entwickeln.

Funktionskreis Niere: (Erschöpfungszyklus "Holz saugt Wasser auf")

Das Holz (LeberFeuer) steigt nach unten und versengt das Wasser, was zu NierenYin-Mangel führt.. Da Leber und Niere aus der gleichen Quelle stammen, wird dabei auch das LeberYin geschädigt.

NierenYin-Mangel führt zu Hitzegefühlen. Der Schlaf könnte sehr seicht sein und von Einschlafstörungen begleitet. Die gestörte Feuer-Wasser Achse führt zu Ängsten und Panik. Manche Frauen sind weinerlich und nicht belastbar, oft auch unkonzentriert.

Funktionskreis Lunge: (Verletzungszyklus "Holz stumpft Metall ab")

Das LeberFeuer kann auch in den Oberen Erwärmer aufsteigen und dort das LungenYin verbrennen. Das kann sich in trockenem Reizhusten äußern. Die Haare werden spröde und brüchig und die Haut und Schleimhäute trocken. Manche Personen haben das Gefühl, dass ihnen Räume zu eng sind.

Funktionskreis Magen/Milz: (Kontrollzyklus "Holz attackiert Erde")

Wenn das LeberFeuer auf den Magen einwirkt, führt das zu MagenHitze und in weiterer Folge zu MagenYin-Mangel. Symptomatisch ist, dass man starken Durst und/oder ständig Hungergefühl hat. Es kommt jedoch vor, dass man trotz großer Essensmengen abnimmt, weil die zugrunde liegende LeberQi-Stagnation einen MilzQi-Mangel (oft verbunden mit BlutMangel) verursacht.

Eine weitere Beeinträchtigung der Milz durch den Kontrollzyklus von Holz zu Erde ist, dass sie nicht mehr ausreichend Blut bilden kann.

Blut: Zudem versengt Feuer das Blut, sodass sich Blut-Stagnation bildet.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 1 und 2 und Hou W u.a., 2015, Autoimmunerkrankungen mit chinesischer Medizin gezielt behandeln, Elsevier Urban & Fischer Verlag, ISBN 978-3-437-55272-4, S 134)

3.2.1.2. GallenblasenQi-Stagnation und GallenblasenFeuer

Claude Diolosa sieht den Ursprung der Schilddrüsen - Überfunktionssymptomatik bei Frauen in einer starken GallenblasenQi-Stagnation, die durch emotionalen Stress bedingt ist. Er sagt, dass seine Erfahrung aus der Praxis gezeigt hat, dass sexuelle Unzufriedenheit dabei eine große Rolle spielt. Wenn sich mächtige Aggressionsmuster dazugesellen wie langanhaltende Wut, weil man persönlich eingeschränkt ist, dann entwickelt sich Feuer, das die Überfunktion bedingt.

Interaktionszyklen und Symptomaten:

Funktionskreis Magen/ Milz: (Kontrollzyklus)

Durch das Gallenblasen Feuer kann sich MagenHitze entwickeln und es kommt zu Heißhunger, der aber mit Gewichtsverlust kombiniert sein kann, da das MilzYin weniger wird.

Funktionskreis Herz: (mangelnder Fütterungszyklus)

GallenblasenFeuer beeinträchtigt das Herz. Das Herz hat seine Hochzeit von 11.00 bis 13.00 Uhr, das ist die Minuszeit der Galle. Eine Fülle der Galle verursacht Leere im Herzen, die Blut und HerzYin schädigt. Es kommt zu Unruhe, Palpitationen, Nachtschweiß und Durchschlafstörungen.

Funktionskreis Leber: (Bruder-Schwester Zyklus)

GallenblasenFeuer verletzt Leber Blut und LeberYin. Es kommt zu Augenproblematik und Sehnen und Muskeln sind betroffen.

Funktionskreis Niere: (Erschöpfungszyklus)

Gallenblasen Feuer erschöpft mit der Zeit das NierenYin.

Die NierenYin Problematik kombiniert mit LeberYin Problematik löst InnereWind-Symptomatik aus: Tremor und Zitterigkeit.

(CD Nr. 40, Claude Diolosa spricht über Störungen der Schilddrüse, Avicenna Institut 2005)

3.2.2. Unterfunktion im Rahmen einer Hashimoto Thyreoiditis

Die Niere ist die Grundlage für die vorgeburtliche Konstitution und die Niere speichert die Essenz, die die Funktion aller anderen Organe unterstützt. Durch die langjährige Verzehrung des NierenYin entsteht ein NierenYang-Mangel. Da der Funktionskreis Niere übergeordnet alle hormonellen Vorgänge im Körper steuert, kommt es zu einer Hormonmangelsituation.

Der Funktionskreis Milz spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, dass es zu einer Schilddrüsenunterfunktion kommt. Disharmonien können durch folgende Faktoren entstehen:

Funktionskreis Leber

Zum einen leidet die Milz an der chronischen "Holz attackiert Erde"- Situation, was bedeutet, dass wir Syndrome des Funktionskreises Leber finden.

Funktionskreis Niere

Der Stoffwechsel des Körpers wird durch das MilzQi und NierenQi und durch das MilzYang und NierenYang gesteuert. Die Milz hat die Funktion, Nahrungssessenz zu transportieren und umzuwandeln und die materielle Basis für die erworbene Konstitution bereitzustellen. Milz und Niere fördern einander in physiologischer Beziehung und beeinflussen einander auch in pathologischer Hinsicht. Die Milz kann ohne das NierenQi und NierenYang nicht gut funktionieren. Das bedeutet, dass der Funktionskreis Milz zum anderen über den Verletzungszyklus ("Wasser weicht Erde auf") vom NierenYang-Mangel betroffen ist.

Essverhalten schwächt Funktionskreis Milz

Darüber hinaus trägt in der heutigen Zeit natürlich auch das Essverhalten zur Entstehung eines MilzQi/MilzYang-Mangels bei.

Um eine bessere Übersicht und leichtere Lesbarkeit zu bieten, werden nachstehend die einzelnen Syndrome mit den entsprechenden westlichen Symptomen angeführt.

3.2.2.1. MilzQi-Mangel

- Müdigkeit (vor allem nach den Mahlzeiten, wenn man zu viel Befeuchtendes gegessen hat), Schweregefühl
- Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit
- Schwächegefühl, schwache Gliedmaßen, schwach ausgeprägte Muskulatur
- Cellulite, schwaches Bindegewebe
- Appetitlosigkeit
- Gusto auf Süßes
- Nährboden für Pilzerkrankungen
- Gewichtszunahme (obwohl man nicht mehr isst als früher)
- Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit (wenn man zu lange mit dem Essen wartet)
- Weicher Stuhl
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Lactose, Fructose, Histamin, Gluten)
- Ausfluss
- Infektanfälligkeit
- Allgemeine Kälteempfindlichkeit
- Blass-fahles Gesicht, gelblicher Teint
- Dumpfes Gefühl im Kopf, helmartiger, dumpfer Kopfschmerz

3.2.2.2. MilzQi-Mangel mit LeberQi-Stagnation

Als General kontrolliert die Leber den Qi-Fluss im eigenen und in allen anderen Funktionskreisen. Die Fließrichtung von LeberQi ist nach oben gerichtet. Bei einer Stauung des LeberQi kann das die abwärts gerichteten Fließrichtungen von Herz, Magen, Lunge, Dickdarm und Blase behindern oder sogar blockieren. Es bilden sich Symptome in diesen Funktionskreisen heraus, die aber auf die LeberQi-Stagnation zurückzuführen sind. Zudem unterstützt die Leber die Milz in ihrer Aufwärtsbewegung, was bei einer blockierten Leber nur unzureichend geschieht.

Symptome

- Depression (wenn viel Feuchtigkeit von der Milz kommt)
- Grantig, "Morgenmuffel", bis hin zu aggressivem Verhalten

- Vergrößerung der Schilddrüse, Knoten in der Schilddrüse
- Kloßgefühl im Hals, Schluckbeschwerden, ständiges Räuspern, Seufzen
- Engegefühl im Brustkorb, Panikgefühl, Schmerz unter Rippenbogen
- wechselnde Stuhlkonsistenz (oft auch innerhalb eines Stuhlgangs)
- Gewichtszunahme, Trommelbauch nach dem Essen
- Menstruationsbeschwerden, PMS

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 2 Wandlungsphase Holz, S 14 und 15)

3.2.2.3. Qi-Mangel und Blut-Stagnation (Im Originaltext Hou W u.a., 2015, Autoimmunerkrankungen mit chinesischer Medizin gezielt behandeln, Elsevier Urban & Fischer Verlag, ISBN 978-3-437-55272-4, S 157 steht Blut-Stase)

Die Blut-Stagnation entwickelt sich aus einem Qi Mangel und manifestiert sich vorrangig in den Funktionskreisen Herz (Angina pectoris oder Herzinfarkt), Leber und Magen mit unterschiedlichen Symptomen je nach betroffenem Organ.

Auch Blut Mangel kann eine Ursache von Blut-Stagnation sein.

Da Hashimoto hauptsächlich Frauen betrifft, beschreibe ich die **Symptome** der Leber Blut Stagnation näher.

- Starke Menstruationsbeschwerden, großklumpiges Monatsblut
- Endometriose, Myome, Eileiterschwangerschaft
- Thrombose
- Struma
- In Kombination mit Blut-Mangel: Haarausfall, raue und trockene Haut,
- Obstipation

Blut-Stagnation erkennt man daran, dass die Zunge bereits ins Violette hin gefärbt ist und die Unterzungenvenen gestaut sind.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 2 Wandlungsphase Holz, S 18 und Hou W u.a., 2015, Autoimmunerkrankungen mit chinesischer Medizin gezielt behandeln, Elsevier Urban & Fischer Verlag, ISBN 978-3-437-55272-4, S 157)

3.2.2.4. MilzQi-Mangel mit Wasser Retention

Durch die starke MilzQi Schwäche kann es zu sichtbaren Wassereinlagerungen kommen. Wenn sehr starke Wassereinlagerungen vorhanden sind, deutet das bereits auf MilzYang-Mangel hin.

Es kommt zu

- Ödemen an Händen, Füßen und Augenlidern.

Wenn die Feuchtigkeit hochsteigt und das Herz erreicht, äußert sich das in

- Bradykardie. Die Feuchtigkeit verlangsamt den Herzschlag.

In diesem Fall hat man auch mit der Flüssigkeitszufuhr Probleme, man mag nicht trinken, hat keinen Durst.

Claude Diolosa sagt, man sollte in diesem Fall sehr darauf achten, dass sich die Feuchtigkeits- bzw. Schleimproblematik nicht erhitzt. Er weist an dieser Stelle im Besonderen darauf hin, dass das westliche Präparat "L-Thyroxin" ein Yang Tonikum ist. Wenn man einer Patientin mit Schilddrüsenunterfunktion L-Thyroxin verschreibt ohne vorher die Feuchtigkeits- und Schleimproblematik ausgeleitet zu haben, verbindet sich die freigesetzte Hitze aus diesem Medikament mit den Schleimansammlungen im Halsbereich und Herzbereich und erzeugt Symptome von Unruhe, Zitterigkeit, aber auch ein Durcheinander von Gefühlen, von depressiv zu manisch/ hysterisch (SchleimKälte / SchleimHitze verstopft die Herzöffnungen).

(CD Nr. 40, Claude Diolosa spricht über Störungen der Schilddrüse, Avicenna Institut 2005)

3.2.2.5. MilzYang- und NierenYang-Mangel

Die Folgeerscheinungen von MilzQi-, MilzYang- und NierenYang-Mangel sind vielfältig. Sie können zu Kälte und Feuchter Kälte in verschiedenen Funktionskreisen führen.

Besonders betroffen sind Leber, Dünndarm, Dickdarm und Blase, aber auch Herz.

- **MilzYang-Mangel**

- Ungeformter Stuhl
- Unverdaute Nahrungsreste (bei Säfte-Mangel kann Stuhl auch geformt sein)
- Große Müdigkeit mit Schweregefühl
- Wasseransammlungen (Ödeme)
- Kältegefühl im Bauch und allgemein (Haut ist auch im Sommer kalt)
- Bauchschmerzen, die durch Wärme besser werden

- Symptome des MilzQi-Mangels

- **NierenYang-Mangel**

- Kalte Füße, allgemeines, starkes Kältegefühl
- Harn: viel, hell, häufig, Aufwachen in der Nacht wegen Harndrang
- Durchfall gleich nach dem Aufstehen in der Früh
- Lethargisch, sehr wenig Antrieb, mangelnder Wille, geistig müde
- Libidomangel, Libidoverlust
- Ödeme am Knöchel, "Schwimmreifen"
- Rückenschmerzen, die bei Bewegung besser werden
- Gedrückte Stimmung
- Unterfunktion der Schilddrüse
- Vergrößerte Prostata

3.2.2.6. Allgemeiner Yin-Mangel

Ein Yin-Mangel betrifft meist mehrere Funktionskreise, hauptsächlich Herz, Magen, Lunge und Nieren und macht sich je nach Funktionskreis verschieden bemerkbar.

Folgende Symptome können auf der körperlichen Ebene auftreten

wenn zu wenig Yin zum Kühlen vorhanden ist:

- Wallungen, Nachtschweiß, fünf heiße Stellen (Hand- und Fußflächen und Dekolleté)

wenn zu wenig Yin zum Befeuchten vorhanden ist:

- Trockene Schleimhäute, trockene Haut
- Trockener Reizhusten
- Brüchige Haare
- Rückenschmerzen, die bei Bewegung schlechter werden
- Man sieht ausgezehrt aus.

Wenn zu wenig Yin, das bedeutet **zu wenig Substanz**, vorhanden ist, kann es auf der seelisch - geistigen Ebene zu folgenden Symptomen kommen:

- Nervosität und innere Unruhe
- Einschlafstörungen, Schlaf bleibt oberflächlich, man träumt viel
- Eine allgemeine Yin Schwäche kann auch zu Gewichtsverlust führen. Wenn jemand sagt: "Ich kann essen, soviel ich möchte, und nehme gar nicht zu.", wäre

es an der Zeit, die Lebensweise zu verändern, den Stresspegel zu vermindern und die Ernährung zu optimieren.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 1, S 41 und TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 2 und Hou W u.a., 2015, Autoimmunerkrankungen mit chinesischer Medizin gezielt behandeln, Elsevier Urban & Fischer Verlag, ISBN 978-3-437-55272-4, S 153 bis 161)

4. DAS IMMUNSYSTEM: EIN VERGLEICH DER SICHTWEISE DER WESTLICHEN MEDIZIN UND DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

4.1. Westliche Medizin und Autoimmunstörungen

Bei der Hashimoto-Thyreoiditis handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse (Autoimmunthyreopathie). Die Erkrankung ist durch eine Zerstörung der Schilddrüsenzellen charakterisiert, für die Autoimmunprozesse verantwortlich sind. Das Immunsystem richtet sich gegen körpereigene Strukturen wie z.B. bestimmte Zellen oder Gewebe. Die genaue Ursache für Autoimmunerkrankungen ist nach wie vor unklar. In den meisten Fällen lassen sich Autoantikörper nachweisen, die auch zur Diagnosestellung dienen.

4.2. TCM und Immunsystem

In der chinesischen Medizin gibt es kein definiertes Immunsystem.

Man geht davon aus, dass Gesundheit dann möglich ist, wenn genug Qi vorhanden ist und dieses ungehindert und harmonisch fließen kann.

4.2.1. Genügend Qi für ein gesundes Immunsystem

Qi gilt als Manifestation von Yin und Yang in unserem Körper.

Die Bildung von Qi beginnt einerseits mit **GuQi** (Getreide-/ NahrungsQi). GuQi wird über die Ernährung gewonnen (Funktionskreise Magen und Milz). GuQi ist die Basis für die Blutbildung und die Grundlage für alle anderen Arten von nachgeburtlichem Qi. Auch "westlich" weiß man, dass man über die Ernährung die Darmflora beeinflussen kann, und somit auch das Immunsystem, da 80 bis 90 Prozent der Immunabwehr im Darm gebildet wird.

ZongQi (Gesamtes Qi/ SammelQi) entsteht durch das Zusammentreffen von DaQi (AtmungsQi, auch KongQi genannt) und GuQi. Es wird in der Lunge gebildet und nährt Herz und Lunge.

ZhenQi (Wahres, echtes Qi) wird mithilfe von LungenQi gebildet. ZhenQi fließt in den Meridianen und nährt die Organe. Es teilt sich in zwei Aspekte:

WeiQi (Abwehr-/ SchutzQi, Yang Aspekt) fließt außerhalb der Leitbahnen und Gefäße, zwischen Haut und Muskeln. Es schützt uns vor äußeren pathogenen Faktoren.

YingQi (NährQi): Es stellt die extrahierte Essenz (Yin Aspekt des Qi) aus der Nahrung dar, fließt mit dem Blut und versorgt unsere Organe.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 1, S 62 und 63)

4.2.2. Yin-Mangel: Ursache und Folge von Autoimmunerkrankungen

Um über eine wirksame Immunität zu verfügen, benötigt der Mensch starke Yin Reserven, die in einem Gleichgewicht zu Yang stehen müssen. Yin bezieht sich auf geformte, sichtbare Substanzen wie Organe, Gewebe, Zellen und Körperflüssigkeiten. Yang umfasst die physiologische Funktion der sichtbaren Dinge, wie z.B. die Funktion von Thyroxin bei der Regulierung des Stoffwechsels.

(Hou W u.a., 2015, Autoimmunerkrankungen mit chinesischer Medizin gezielt behandeln, Elsevier Urban & Fischer Verlag, ISBN 978-3-437-55272-4, S 14)

ZhengQi (Vitales Qi) repräsentiert die Körperenergie und die Funktion der Organe.

Der Begriff ZhengQi oder "Upright Qi" hat folgende Bedeutung: "A general term to describe the various forms of Qi that protect the body from exogenous pathogens.

Usually only used when contrasting the strength of the body's Qi with the strength of the invading pathogen."

(<https://www.sacredlotus.com/go/foundations-chinese-medicine/get/forms-of-qi-life-force> entnommen am 4. 5. 2018)

Wenn Yin aus einem Grund geschwächt wird, wird auch das ZhengQi geschwächt, weil Yin die Grundlage für die Bildung von ZhengQi darstellt.

(Hou W u.a., 2015, Autoimmunerkrankungen mit chinesischer Medizin gezielt behandeln, Elsevier Urban & Fischer Verlag, ISBN 978-3-437-55272-4, S 15)

Zu den auslösenden Faktoren von Autoimmunstörungen zählen auch in der westlichen Medizin virale oder bakterielle Infektionen. Gemäß der chinesischen Medizin dringt das Pathogen ins Innere ein und verursacht Symptome wie Kälte oder Fieber, wenn der Auslöser eine epidemische fieberige Erkrankung ist. Dringt das Pathogen tief ins Innere

ein, verursacht es Fieber und Entzündungen. Bei konstitutionellem Yin Mangel kann das Pathogen besonders leicht tief ins Innere eindringen.

Hou Wanzhu sagt, dass man kürzlich im Fachgebiet der chinesischen Medizin erkannt hat, dass ein Yin-Mangel die Voraussetzung dafür ist, dass ein Patient eine Autoimmunerkrankung entwickelt: Ohne Yin-Mangel keine Autoimmunerkrankung. (Hou W u.a., 2015, Autoimmunerkrankungen mit chinesischer Medizin gezielt behandeln, Elsevier Urban & Fischer Verlag, ISBN 978-3-437-55272-4, S 28)

Claude Diolosa geht ebenfalls auf den Yin-Mangel ein und schreibt 2017 in seinem Newsletter "Avicenna News 4":

"Autoimmunerkrankungen werden in der TCM als eine Fehlfunktion des PO diagnostiziert, verursacht durch eine Defizienz des Qi mit Yin-Mangel und Leerer Hitze. Die Entwurzelung des PO ausgelöst durch Infektionskrankheiten, Impfstoffe, Medikamente, emotionelle Schockzustände, chronische Schlafstörungen und chronische Erkrankungen der inneren Organe sollte als die Hauptursache für Autoimmunerkrankungen betrachtet werden.

PO wird in der Lunge behütet und muss wie jedes Geistwesen (Wu Shen) von reichlich Yin festgebunden und umhüllt werden. Die Auszehrung des Yin und vor allem die Leere Hitze lösen eine Verschiebung des PO aus und damit die unzähligen, unkontrollierbaren physiologischen Reaktionen, die wir kennen."

(<https://claudediolosa.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/08/Avicenna-News-4-Autoimmunerkrankungen.pdf> entnommen am 4. 4. 2018)

4.3. Das Immunsystem greift körpereigenes Gewebe an

Zur Zeit hat die Medizin des Westens kein wissenschaftlich gesichertes Erklärungsmodell für die Entstehung einer Autoimmunerkrankung. Es gibt aber verschiedene Theorien:

4.3.1. Epstein-Barr Virus

Anthony William sagt in seinen Büchern "Mediale Medizin" und "Thyroid Healing", dass das Epstein-Barr-Virus (EBV) die Ursache für viele mysteriöse Erkrankungen sei.

Die Gifte, die die EBV-Viren ausscheiden, und auch absterbende Viren versetzen das Immunsystem in konstante Alarmbereitschaft. Das bedeutet, das Immunsystem möchte in Wirklichkeit gar nicht Schilddrüsenzellen zerstören, sondern versucht, das Virus auszuschalten.

(William A, 2017, Thyroid Healing, Hay House, ISBN 978-1-4019-4836-8, S 40 und William A, 2016, Mediale Medizin, Arkana, ISBN 978-3-442-34199-3, S 69 ff)

Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin nennt man eine Erkrankung, die durch Viren oder Bakterien verursacht werden, Wen Bing Erkrankung. Bei diesem Denkmodell werden vier Schichten differenziert: WeiQi, Qi, YingQi und Blut. In diese Schichten kann äußere Hitze als Pathogen eindringen oder es entwickelt sich Hitze im Inneren. Verursacht wird diese häufig durch Erreger. Das können Bakterien sein wie bei Typhus und Ruhr, einzellige Parasiten wie bei Malaria oder Viren wie das Epstein-Barr Virus bei Mononukleose.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 1, S 109)

Kann die Hitze nicht erfolgreich ausgeleitet und das Pathogen nicht vollständig aus dem Körper entfernt werden, verbleibt der Erreger chronisch im Körper. Wenn sich der pathogene Faktor dauerhaft in den Yin Schichten (YingQi und Blut) befindet, schädigt die kumulierende Wirkung der Hitze das Yin und leert mit der Zeit das NierenYin aus. In weiterer Folge entwickelt sich dann ein NierenYang-Mangel. Das entspricht einer Hashimoto-Thyreoiditis in der Unterfunktion.

4.3.2. Molekulare Mimikry

Auch bei dieser Theorie ist man der Ansicht, dass bakterielle und virale Infekte Autoimmunkrankheiten auslösen können.

Man nimmt an, dass der Erreger (Viren, Bakterien) in diesem Fall große Ähnlichkeit mit der Struktur körpereigenen Gewebes hat. Dies dient ihm als Tarnung, um ungehindert in den menschlichen Organismus eindringen und sich vermehren zu können.

Diese Ähnlichkeit könnte dazu führen, dass das Immunsystem den Erreger mit körpereigenem Gewebe verwechselt und es angreift.

(<https://www.praxis-breitenberger.de/medizinische-beratung/autoimmunerkrankungen/> entnommen am 10. 3. 2018)

Warum ist gerade die SD ein beliebtes Ziel für ein "wildgewordenes" Immunsystem? Es gibt auch die Theorie, dass Eiweißmoleküle unserer Nahrung körpereigenem Gewebe ähneln.

Amy Myers sagt in diesem Fall folgendes : "Leider hat die SD einen Doppelgänger, das Gluten. Die Eiweißstruktur von Gluten ist dem SD Gewebe so ähnlich, dass ein überreiztes Immunsystem die SD attackiert."

(Myers A, 2016, The Thyroid Connection, Little, Brown and Company, ISBN 978-0-316-27286-5, S 95f)

Die Traditionelle Chinesische Medizin sagt, dass glutenhaltige Lebensmittel sehr stark befeuchtend wirken und den Qi-Fluss verlangsamen. Dadurch können Stagnationen verstärkt werden. Wie bei einer Staumauer beginnt sich Qi auf der einen Seite aufzustauen und es kommt zu einer Fülle-Symptomatik. Auf der anderen Seite entsteht mit der Zeit Leere. Fülle-Symptomatik bedeutet, dass Hitze entsteht, die Yin verzehrt, wenn sie lange anhaltend ist.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 1, S 67 und S 105)

Das lässt zwar darauf schließen, dass Gluten ein Auslöser von Autoimmunreaktionen sein kann, unterstützt aber nicht die These der Verwechslung.

4.3.3. Bystander Effekt

Im Gegensatz zum psychologischen "bystander" Effekt, der die herumstehende Menge an Leuten bei Unfällen beschreibt, geht es in der Immunologie um Unterstützung. In der Immunologie wird der Begriff von "stand by", also unterstützen, abgeleitet.

Er beschreibt, dass Zellen des Immunsystems einander helfen können, die allgemeine Immunantwort zu erhöhen. Dies passiert häufig bei Antigenen, die nur eine schwache Immunantwort auslösen. Wenn jedoch fälschlicherweise trotz aller Kontrollen ein körpereigenes Antigen eine Immunantwort auslöst, kann dies zu einem "bystander effect", auch "bystander activation" genannt, führen. Theoretisch kann alles ein Antigen sein oder werden; jedes Molekül und jeder Zellbestandteil, also auch Bakterien und Viren oder auch die Eiweißmoleküle eines Nahrungsmittels wie z.B. Gluten.

(https://books.google.at/books?id=kDEhBAAAQBAJ&pg=PA56&lpg=PA56&dq=bystander+effekt+immunologi&source=bl&ots=gK8c_GPFR7&sig=tSpiHrPEYrjM3ZfTI2z8q_-LCdg&hl=de&sa=X&ved=0ahUKEwjX0Lbh5svZAhVEIsAKHQEfBzgQ6AEIRjAD#v=onepage&q=bystander%20effekt%20immunologi&f=false entnommen am 21. 12. 2017 und <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20309907> entnommen am 21. 12. 2017)

Georg Weidinger, TCM Arzt, Buchautor und Musiker, nennt das auch "Nachbar"-Effekt und erklärt, dass Bakterien und Viren in den Körper eindringen. Diese zerstören bei ihrem Angriff körpereigene Zellen. Dabei gelangen innere Zellbestandteile, die das Immunsystem noch nicht kennt, nach außen. Das Immunsystem klassifiziert sie als fremd und zerstört sie.

(Weidinger G, 2017, Der goldene Weg der Mitte, Erkrankungen mit westlicher und Chinesischer Medizin verstehen und behandeln, OGTCM Verlag, ISBN 978-3-96111-470-2, S 328)

5. PRAXIS

Die schulmedizinische Behandlungsvariante bei Morbus Hashimoto ist die Substitution mittels synthetischer Hormone als Ersatz der eigenen Hormone, die in unzureichendem Ausmaß produziert werden. Wenn die Symptomatik einer Überfunktion vorliegt, wird die Schilddrüsenhormonsynthese durch Medikamente unterdrückt. Ist diese Behandlung nicht zielführend, wird die Schilddrüse mit radioaktivem Jod angereichert. Die Betastrahlung des Jods zerstört das Schilddrüsengewebe. Ist eine Radiojodbestrahlung kontraindiziert, wird die Schilddrüse operativ entfernt.

(Zettinig G, 2014 3. Auflage, Schilddrüse kurz und bündig, Krause & Pachernegg, Gablitz, ISBN 978-3-901299-63-3, S 23 bis 25)

Der Ansatz der Traditionellen chinesischen Medizin unterscheidet sich grundlegend. Hier wird der Mensch als Ganzes betrachtet einschließlich seiner Lebensweise, seiner Emotionen und seiner Ernährung.

5.1. Allgemeiner Yin-Mangel

Da eine Autoimmunerkrankung mit einem allgemeinen Yin-Mangel einher geht, soll als erstes beleuchtet werden, welchen Rolle unsere heutige Lebensweise dabei spielt.

Ursachen

- Stress (auch emotionaler Stress)
- Zeitdruck und Überarbeitung
- Nacharbeit und Schichtarbeit
- Arbeit und Aufenthalt in Räumen mit Elektromog, Klimaanlage
- Bildschirmarbeit (auch Internetsurfen, Computerspiele) besonders abends
- Übertriebener Sport, zu viel Schwitzen
- Spätes Schlafengehen
- Rauchen, Getränke wie Schnäpse oder Wein, Tees wie Pfefferminze oder Thymian, Schwarztee, Grüntee, Rotbuschtee, aufputschende Drogen
- Unregelmäßige Essenszeiten, Auslassen von Mahlzeiten
- Trockene Lebensmittel wie Reiswaffeln, Cracker, Knäckebrot
- Trocknende Lebensmittel wie Dinkel, Gerste und Hirse
- Alter (Mit zunehmendem Alter wird das Yin verbraucht.)

Besonders anfällig für Yin-Mangel sind Frauen mit Doppel- und Dreifachbelastung. Sie versuchen, alles gleichzeitig machen: Kinder, Haushalt, Beruf, Aus- und Weiterbildung. Auf gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf wird kaum geachtet. Wobei Stress subjektiv ist: Der Punkt, wann Überlastung als solche gefühlt wird, kann sehr unterschiedlich sein. Was Frauen aber oft gemeinsam haben, ist, dass sie kaum Ruhepausen haben und Zeit für sich selbst finden.

Ausgleich

"Saftige" Kochmethode: Suppen, Eintöpfe, Schmorgerichte, Apfelmus, Kompotte

Regelmäßige Mahlzeiten und ausreichend trinken

Trocknende Kochweisen meiden: scharfes Anbraten, Grillen

Trockene und trocknende Lebensmittel meiden, z.B. kein Kaffee oder Schwarztee

Vor Mitternacht schlafen gehen (günstig wäre nicht später als 22 Uhr)

Powernap zur Negativzeit der Leber

Am Abend keine Bildschirmarbeit und auch keine anstrengende Arbeit

Vor allem für Frauen ab der Menopause ist das wichtig, denn über die Jahre wird das Yin natürlicherweise verbraucht. Es geht darum, einfach nett zu sich zu sein, Grenzen zu setzen und den Alltag so zu gestalten, dass man auch Ruhephasen hat.

5.2. Allgemeiner Qi-Mangel

In der chinesischen Medizin geht man davon aus, dass Gesundheit dann möglich ist, wenn genug Qi vorhanden ist und dieses ungehindert und harmonisch fließen kann.

In unserer westlichen Welt ist wohl Qi-Mangel die am häufigsten vorkommende Disharmonie und bedeutet, dass insgesamt zu wenig Qi vorhanden ist. Anhaltender Qi Mangel führt zu Yang-Mangel und gilt als Ausdruck einer chronischen Leere im energetischen System.

Die Funktionskreise Milz, Lunge, Niere und Herz sind am häufigsten betroffen.

Ursachen

Stress und Überarbeitung

Schlafmangel

Zu wenig Bewegung

Unregelmäßige Mahlzeiten

Zu oft kalte oder rohe Nahrungsmittel, junk food, Tiefkühlkost, Fertiggerichte

Verschleimende Nahrungsmittel wie Müsli mit Joghurt und Banane, Käsebrot,

Topfengolatsche, Pizza (Germteig > Feuchte Hitze), Spaghetti carbonara oder

Cordon bleu

Geburten in zu kurzen Abständen

Negative Gedanken

Ausgleich

Zeitmanagement überdenken

Bewegung einplanen (z.B. Treppe statt Lift)

Ernährung umstellen

Eine Zeit lang Medienkonsum (Fernsehnachrichten, Zeitung, negative Filme)
einschränken

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 1, S 65)

5.3. Funktionskreis Milz

Im Laufe der Geschichte der chinesischen Medizin wurden verschiedene Denkansätze bezüglich Wichtigkeit und Stellenwert eines Funktionskreises im energetischen System diskutiert. Eine Zeit lang wurde der Wandlungsphase Feuer mit dem Funktionskreis Herz als Kaiserorgan eine zentrale Aufgabe zugeordnet, ein anderes Mal der Wandlungsphase Wasser mit dem Funktionskreis Niere.

Im Laufe der Zeit jedoch kristallisierte sich die „Schule der Mitte“ heraus, die durch die Wandlungsphase Erde repräsentiert wird und bis heute ihre zentrale Stellung im energetischen System behalten hat. Die Wandlungsphase Erde steht im Zentrum der nachgeburtlichen Energiegewinnung und fungiert als Drehscheibe für die Versorgung des gesamten Organismus mit Nährendem.

Das dazugehörige Zang-Organ Milz bildet den Yin-Part, das Fu-Organ Magen den Yang-Part. Diese beiden Funktionskreise werden als „Wurzel der nachgeburtlichen Energie“ bezeichnet, sind sie doch die einzigen, die das energetische Potential eines Nahrungsmittels erschließen, umwandeln und dem Körper zur Verfügung stellen können.

Die energetische Situation aller anderen Wandlungsphasen bzw. Funktionskreise im menschlichen Organismus ist abhängig von der Wandlungsphase Erde bzw. ihren zugeordneten Funktionskreisen. Alle Harmonisierungsprozesse für das übrige energetische System nehmen ihren Ursprung in dieser Wandlungsphase. Auch ein Ausgleich eines Mangels an vorgeburtlicher, nicht auffüllbarer Grundenergie, ist über verbesserte Nutzung der nachgeburtlichen Ressourcen möglich.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 2, Wandlungsphase Erde, S 5)

Bei näherer Betrachtung sehen wir, dass gerade dieser Funktionskreis durch unsere westlichen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten sehr geschwächt wird. Daher wird man bei fast jeder Disharmonie davon ausgehen, die Wandlungsphase Erde zu berücksichtigen und sie zu stärken.

Um seinen Aufgaben gerecht werden zu können, benötigt der Funktionskreis Milz bestimmte Voraussetzungen:

- Regelmäßig warmes, gekochtes Frühstück

- Regelmäßige, gekochte Mahlzeiten

- Regelmäßige Bewegung

- Nicht zu häufig befeuchtende Lebensmittel

- Nicht zu häufig kalte und thermisch kalte Nahrungsmittel

- Nicht zu häufig stärkehaltige Nahrungsmittel

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 2, Wandlungsphase Erde, S 40)

5.3.1. MilzQi-Mangel

Wie sieht der Alltag vieler Menschen heutzutage aus?

Es wird unregelmäßig, zu kalt und zu befeuchtend gegessen: In der Früh verzichten viele überhaupt auf das Frühstück oder trinken nur eine Tasse Kaffee. Am Vormittag bzw. zu Mittag isst man etwas Süßes (Plundergebäck, Kuchen), ein Weckerl mit Käse, eine Pizzaschnitte oder einen Salatteller. Abends wird häufig auch nicht wirklich gekocht, sondern ein Tiefkühlgericht aufgewärmt oder es gibt Fast Food wie Pommes frites und Burger.

Viele Menschen haben Sorgen und Existenzängste, bzw. leisten sehr viel Denkarbeit in ihrem Beruf, was die Milz ebenfalls schwächt.

Sie machen auch zu wenig Bewegung, weil sie einen sitzenden Beruf haben. Abends sind sie erschöpft und sehen fern.

5.3.2. MilzYang-Mangel

Der MilzYang-Mangel ist die Folge eines lang anhaltenden MilzQi-Mangels.

Ursachen

Die Ursachen für seine Entstehung sind die gleichen, jedoch mit längerer und stärkerer Kälteeinwirkung. Ein weiterer Auslöser neben den Ernährungsgewohnheiten sind thermisch kalte Medikamente wie Antibiotika, Blutdrucksenker, Cholesterinsenker, Schlafmittel, Entzündungshemmer wie Cortison und die Antibaby-Pille.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 2, Wandlungsphase Erde, S 45)

Orale Kontrazeptiva (Antibabypille) und Hashimoto:

Die Antibabypille dürfte ein nicht zu übersehender Auslöser für Hashimoto sein, da sie ein Pharmakon ist, das viele Frauen über Jahre und Jahrzehnte hinweg nehmen.

Siglinde Meissner/TCM-Team sagt Folgendes dazu:

"Da die Pille oral eingenommen wird, wirkt sie systemisch und betrifft daher als erstes den Funktionskreis Milz. Weibliche Hormone wirken thermisch kalt und nähren das Yin. Diese thermische Kälte schwächt, da sie über einen langen Zeitraum einwirkt, das MilzQi und MilzYang, aber auch die Yin-nährende Wirkung führt mit der Zeit zu einem MilzQi- bzw. MilzYang-Mangel.

Der Funktionskreis Milz kann seiner feuchtigkeitstransformierenden und absorbierenden Wirkung nicht mehr ausreichend nachkommen, es bildet sich in der Folge pathologische Feuchtigkeit, die langsam aber beständig in den Unteren Erwärmer abzusinken beginnt und das NierenYang immer weiter schwächt.

Der Funktionskreis Niere als übergeordnete Instanz zur Aufrechterhaltung unserer Hormonproduktion im Gesamten wird zunehmend geschwächt und verliert an Dynamik für diesen Produktionsprozess. Als Folge wird zu wenig SD-Hormon gebildet und es kommt zur Schilddrüsenunterfunktion.

Im Zusammenhang mit der Hashimoto-Thyreoiditis muss noch viel weiter ausgeholt werden:

Über die Schilddrüse läuft ein innerer Ast der Leberleitbahn. Das ist der Funktionskreis, der als General im Körper für die gleichmäßige und harmonische Verteilung von Qi zuständig ist. Besteht nun eine chronische LeberQi-Stagnation vor dem Hintergrund chronischen Ärgers, Kränkungen oder Frust über Dinge oder Personen, die sich nicht von selbst ändern, wird diese chronische LeberQi-Stagnation (über Jahre entwickelt) durch die thermische Kälte und pathologisch-befeuchtende Wirkung der Pille verstärkt. Bei chronischer LeberQi-Stagnation entsteht mit der Zeit Hitze in der Leitbahn. Diese Hitze geht in LeberFeuer über, weil die Betroffenen, meist Frauen, diesen Ärger, Frust etc. für sich behalten und nicht oder zu wenig darüber sprechen. Es fehlt ihnen das Ventil für diese Emotionen und es entsteht LeberFeuer.

Diese massive Hitze im Rahmen des LeberFeuers leert mit der Zeit über den Erschöpfungszyklus zuerst das NierenYin und es kommt zu einer Schilddrüsenüberfunktion. In weiterer Folge entsteht ein NierenYang-Mangel, eine Schilddrüsenunterfunktion, weil sich das Yang nur auf Basis eines ausreichenden Yin entwickeln kann

Ist nun schon ein bestehender NierenYang-Mangel aufgrund von viel roher, kalter und pathologisch-befeuchtender Ernährung sowie langjähriger Pilleneinnahme vorhanden, wird dieser Prozess natürlich beschleunigt bzw. begünstigt."

(Siglinde Meissner/TCM-Team, Supervision, 13. 7. 2018)

Ausgleich

Falls die Klientin nur starke Wasseransammlungen hat, aber keine Anzeichen von Leber Qi Stagnation vorhanden sind, gibt es dennoch schon eine gewisse Einschränkung bei der Auswahl der Lebensmittel.

Konzept: Kälte vertreiben, Qi bewegen

Bevorzugte Thermik: neutral und warm bis heiß

Es gilt Folgendes zu vermeiden:

- Befeuchtendes und Verschleimendes:
Häufige Brotmahlzeiten, v.a. frisches Brot, Nudelgerichte, Pizza, auch Polenta, Weizen und Couscous aus Weizen
Milch und Milchprodukte

Zucker und Süßigkeiten, Süßspeisen, Limonaden

- Rohes und Kaltes

Smoothies, Obst- und Gemüsesäfte, Südfrüchte, roher Salat als Mahlzeit

Thermisch Kaltes, Kaltes direkt aus dem Kühlschrank, Tiefkühlkost

Denaturierte Lebensmittel (Konservierungsstoffe)

- Bindende Lebensmittel

Kartoffel, Süßkartoffel, Hokkaidokürbis, Pastinaken, Kichererbsen

- Schwarzer Tee, Grüner Tee, Kaffee, Bier und Limonaden

Um die Kälte auszugleichen darf man scharf anbraten, Gemüse und Reis vor dem Garen anrösten. Auch langes Kochen und im Backrohr braten sind günstig.

Man verwendet auch Zwiebel, Knoblauch und Lauch und auch scharfe Gewürze wie Chili, Pfeffer, Curry, Wacholder, Gewürznelken, Thymian, Rosmarin.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 2, Wandlungsphase Erde, S 47 und 48)

5.4. Funktionskreis Leber

Als General kontrolliert die Leber den Qi-Fluss im eigenen und in allen anderen Funktionskreisen. Sie sorgt für den freien Fluss von Qi im gesamten energetischen System und gilt daher als Wurzel aller anderen Stagnationen.

Leber und Milz beeinflussen sich gegenseitig: Zuviel Feuchtigkeit und Schleim bei Milz Qi- oder MilzYang-Mangel kann den freien Fluss des LeberQi behindern. Andererseits soll die Leber die Milz in ihrer Aufwärtsbewegung unterstützen.

Da ein Ast des Lebermeridians in die Schilddrüse führt, ist dieser Funktionskreis für die Gesundheit der Schilddrüse sehr wichtig.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 2, Wandlungsphase Holz, S 10 und 14)

5.4.1. Leber Qi Stagnation

Ursache

Wie schon oben erwähnt, kann die energetische Ursache einer LeberQi-Stagnation bei einer zu feuchten Milz zu finden sein. Darüber hinaus hat aber die heutige Lebensweise

ebenfalls negativen Einfluss auf den freien Fluss des LeberQi. Wer einen sitzenden Beruf hat, macht zu wenig Bewegung, und auch Mobbing kann ein Thema sein. Neben Ärger, Wut und Kränkung führen auch ein hoher Leistungsanspruch und Funktionieren müssen zu LeberQi-Stagnation.

Ausgleich

Konzept: Gestautes Qi absenken und dann bewegen

Thermik: neutral, etwas mild warm (z.B. Karotten).

Kühl wäre eine Option bei Stagnation, aber bei Morbus Hashimoto sollte man die Schwäche der Milz unbedingt berücksichtigen.

Es gilt Folgendes zu vermeiden:

 siehe oben, wie bei MilzQi-Mangel und MilzYang-Mangel

Und es kommt noch dazu:

 Fettes und Frittiertes

 Zwiebel, Lauch, Knoblauch

 Scharf-heiße Gewürze wie Chili, Tabasco

 Zu große Essensmengen, zu spät am Abend essen, bei Frust und Ärger essen

 Der Geschmack sauer ist zu vermeiden.

 Hirse, Gerste und Dinkel sind auch nicht zu empfehlen, da sie trocknend wirken und bei Morbus Hashimoto bereits ein genereller Yin Mangel vorliegt.

Von der Kochmethode fallen scharfes Anbraten und das Anrösten von Gemüse und Reis weg. Statt dessen kocht man klare Suppen aus Gemüse, Eintöpfe und Kompotte. Gerichten mit Saft (Geschmortes, Naturschnitzel, gedünstetes Gemüse) ist der Vorzug zu geben.

Besonders geeignete Nahrungsmittel:

Gemüsesorten:

Karotten, Kürbis (aber kein Hokkaido - zu stärkehaltig), gelbe Rüben, Zucchini,

Melanzani, Brokkoli, Kohlrabi, Karfiol, Pilze, Stangensellerie

Etwas Kresse oder Sprossen

Gewürze

Basilikum, Oregano, Majoran, etwas Kurkuma

Fenchel, Kümmel, Anis,

Getreide

Reis, Buchweizen, Quinoa, Amaranth

Fleisch

Huhn, Rind, Süßwasserfisch

(Fleisch nicht in lang gekochter Suppe essen. Das verstärkt Stagnation)

Obst / Früchte

Wenig, und wenn nur als Kompott

Kein saures Obst

Getränke

Wasser (warm - heiß),

Kümmel-Fenchel-Anistee, Orangenblütentee (Nur kurz ziehen, damit er nicht trocknet.)

Kompottsaft, stark verdünnt

Körperliche Bewegung ist zu empfehlen, denn sie hilft, die Stagnation zu lösen.

Allerdings sollte kein Leistungsanspruch damit verbunden sein. Daher sind

Schwimmen, Nordic Walken oder Freies Tanzen günstig. Auch Holistic Pulsing,

Shiatsu, TaiQi oder Jin Shin Jyutsu sind hilfreich.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 2,

Wandlungsphase Holz, S 16 und 17)

5.4.2. LeberBlut-Stagnation

Durch die lange Vorgeschichte einer LeberQi-Stagnation oft verbunden mit LeberBlut-

Mangel, weil die schwache Milz zu wenig Blut bilden kann, findet man bei Klientinnen

mit Morbus Hashimoto häufig auch Anzeichen einer LeberBlut-Stagnation. In diesem

Fall spielt äußere Kälte kaum eine Rolle. Die Ursache liegt eher darin, dass Frauen

jahrelang die Pille nehmen oder eine Spirale (Hormon- oder Kupferspirale) zur Verhütung verwenden.

Konzept: Stagnation lösen, Qi und Blut bewegen

Ausgleich

Im Grunde genommen ist man das gleiche wie bei LeberQi-Stagnation.

Je weniger stärkehaltig die Kost ist, desto besser.

In dem Fall würde ich auch glutenfrei empfehlen. Aber man sollte sich nicht auf Reis alleine beschränken, da Reis entfeuchtend wirkt und bei Blut Mangel könnte Schwindel auftreten.

Orangenblütentee (kurz ziehen) und Passionsblumentee sind hilfreich.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 2, Wandlungsphase Holz, S 18 - 20)

5.5. Funktionskreis Niere

5.5.1. NierenYang-Mangel

Ursache

Der Funktionskreis Erde wirkt sich über den Kontrollzyklus auf den Funktionskreis Wasser aus. Das bedeutet, dass MilzQi-Mangel und MilzYang-Mangel zu NierenYang-Mangel führen. Die Feuchtigkeit der Milz sinkt in den Unteren Erwärmer ab, was sich körperlich oft als "Schwimmreifen" zeigt.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 2, Wandlungsphase Wasser, S 26)

Frauen mit der Diagnose Hashimoto haben meist schon einige Fastenkuren und Diäten hinter sich. Mit dem Ziel abzunehmen, greifen sie vermehrt zu Milchprodukten, wie Joghurt als Mahlzeiteratz abends bzw. als Frühstück zusammen mit Müsli. Um Osteoporose vorzubeugen, wird ebenfalls zu Milchprodukten, sehr oft ist das Käse, gegriffen. Durch die Mehrfachbelastung sind Frauen auch häufig körperlich überanstrengt und die Kombination dieser Faktoren über lange Zeit führt zum NierenYang-Mangel.

Ausgleich

Bei der Ernährung ergibt sich das Problem, dass man auf die Leber Qi Stagnation Rücksicht nehmen muss. Daher fällt warm - heiße Thermik weg.

Es sollten auch keine scharfen Gewürze verwendet werden.

Kochmethoden wie Grillen, mit Alkohol zu kochen, lang gekochte Fleischsuppen sollten ebenfalls vermieden werden, weil sie die Stagnation verstärken würden.

5. 6. Fallbeispiel Datum: September 2016

Klientin: Frau U. R., 64 Jahre, war Zahnärztin und hält jetzt Kurse für Augen-QiGong und Ismakogie. Vor einigen Jahren hat sie die Ausbildung "Chinesische Ernährungslehre nach den 5 Elementen der TCM" gemacht und richtet seither ihre Ernährung im Großen und Ganzen danach aus.

Grund ihres Kommens: Diagnose Hashimoto

Bei der Vorsorge(Gesunden)untersuchung werden bei Frau R. erhöhte Schilddrüsenwerte festgestellt:

TSH 4,73 (Normalwert 0,3 - 2,5) ist erhöht und

TAK (Thyreoglobulin-Antikörper, auch Tg-AK abgekürzt) ist mit einem Wert von 281 (Normalwert unter 100) ebenfalls erhöht.

TPO-AK (Thyreoperoxidase Antikörper, auch MAK genannt) 28 ist im Normalbereich

Der Hausarzt überweist Frau R. zum Internisten, der nochmal TSH (4,55) bestimmen lässt und fT3 und fT4 (die beiden letzteren Werte im Normalbereich)

Aufgrund des erhöhten TSH Wertes verschreibt der Internist die Einnahme von Euthyrox 0,5 1x morgens mit dem Hinweis in ca. 4 Monaten zur Kontrolle zu kommen.

Fr. R. lässt in Eigeninitiative auch noch die weiblichen Hormone mittels Speichelproben test untersuchen. Es zeigt sich, dass der Östrogenwert relativ niedrig (im Grenzbereich) ist und die Ärztin empfiehlt, täglich eine kleine Dosis Östrogencreme in der Ellenbeuge aufzutragen. (In der Folge verwendet die Klientin keine Östrogencreme, sondern trägt 1x täglich die Ölmischung "Lady Sclareol" von YoungLiving in der Ellenbeuge auf.)

Die Klientin sagt, sie wolle (noch) kein Schilddrüsenmedikament nehmen, sondern versuchen, ob man bei der Ernährung etwas verbessern könne.

Appetit: Sie isst relativ viel, mit Hunger. Manchmal hat sie auch sehr starken Hunger.

Durst: Wenig bis keinen Durst, trinkt zu wenig, versucht das dann oft abends "nachzuholen"

Stuhl: 1x täglich, geformt

Harn: Mehrmals täglich, je nachdem wie viel sie trinkt

Mehrmals in der Nacht, meist zwischen 02.30 und 3.00 und um 4.30

Menstruation: War früher unregelmäßig, keine Schmerzen, Dauer 4 bis 5 Tage

Schlaf: Kann gut einschlafen, wacht aber nachts auf, hat gegen 4.30 Herzrasen

Temperaturempfinden: Hat fast nie kalte Hände oder Füße, eher warm bis hitzig. Sie bekommt leicht rote Wangen

äußere Erscheinung: Haut eher trocken, "braungebrannt", Klientin sagt, sie bräunt sehr schnell

Essgewohnheiten:

Morgens: Getreidebrei mit Kompott aus heimischem Obst nach Saison

Mittags: Gemüse gekocht, Getreidelaiabchen, Gemüselaiabchen, Kartoffel, Salat (aber wenig roh), Fleisch nur 2 bis 3x die Woche: meist Rind- oder Schweinefleisch, Fisch,

Abends: was von zu Mittag übrig, sonst auch selbstgebackenes Brot (Dinkel mit Roggen oder Gerste) mit Käse

Isst wenig bis gar keinen Zucker

Trinkt hauptsächlich Wasser, aber auch Grüntee und diverse Kräutertees.

Zunge: Zungenkörper rötlich mit ganz wenig Belag, aber er ist auch hoch und breit mit seitlichen Zahneindrücken

Im Magenbereich ohne Belag

Zwei parallele Längsrisse im Lungenbereich und Querrisse (Die Längsrisse dürften konstitutionell bedingt sein: Klientin sagt, die hatte sie schon immer)

Symptome:

- Herzrasen

- Schlaflosigkeit
- Unruhe, Nervosität
- Antriebslosigkeit
- Motivationsverlust
- Depression
- Räuspern
- Raue Stimme
- Globussyndrom (Kloßgefühl im Hals)
- Schluckbeschwerden

Ernährungsumstellung:

Die Klientin verzichtet auf alle Getreidesorten, die Gluten enthalten. Sie isst hauptsächlich Buchweizen, Reis, Quinoa und Amaranth.

Sie isst täglich ein- bis zweimal Suppe (vor der Hauptmahlzeit immer), viel Geschmortes und Eintöpfe.

Und sie bereitet die Gerichte ohne Zwiebel, Knoblauch und Lauch zu.

Da sie auch abends eine warme Mahlzeit isst, wird der Käsekonsum geringer.

Sie lässt alle trocknenden Teesorten weg wie Grüntee und Thymian, Salbei und Pfefferminz in Teemischungen)

Weitere Maßnahmen:

Zusätzlich nimmt sie 1x täglich eine Kapsel Selen als Nahrungsergänzung.

Sie meditiert wieder mehr und plant ausreichend Ruhephasen ein.

Da sie das Gefühl hat, dass ihr unbewältigte Themen und Muster aus ihrer Kindheit unterbewusst Stress machen, vereinbart sie Termine mit einer Energetikerin. Sie berichtet, dass diese Sitzungen sehr hilfreich waren und sie dadurch mehr innere Ruhe findet.

Erfolg:

Als erstes geht die Depression weg und damit auch Antriebslosigkeit und Motivationsverlust.

Auch die Nervosität und das Herzrasen werden besser und sind nach 3 Monaten weg.

Die Klientin schläft besser und wacht nachts nur mehr einmal auf.

Auch der Räsperzwang und das Globusgefühl vergehen und die Stimme normalisiert sich, d.h. ist nicht mehr rau.

Die Haut fühlt sich auch nicht mehr so trocken an.

Am 16. 1. 2017 lässt Frau U. R. die Kontrolluntersuchung (Blutwerte) machen.

Diesmal wird untersucht:

TSH 2,98 (minimale Überschreitung, ist im nicht-relevanten Bereich)

TPO AK 9,0 (im Normalbereich)

TRAK 0,8 (im Normalbereich)

TAK 313 (Normalwert kleiner als 100) noch leicht erhöht

fT4 und fT3 im Normalbereich

Der Internist ist zufrieden. Kontrolle in ca. 6 Monaten.

6. SCHLUSSFOLGERUNG UND WEITERE MASSNAHMEN

6.1. Zusammenfassung

Die schulmedizinische Behandlungsvariante bei Morbus Hashimoto ist die Substitution mittels synthetischer Hormone als Ersatz der eigenen Hormone, die in unzureichendem Ausmaß produziert werden. Bei dieser Therapie handelt es sich um eine Symptombekämpfung. Die Therapie durch Thyroxinersatz löst aber das Problem der Schilddrüsenunterfunktion nicht, weil hierdurch nicht die Autoimmunreaktion therapiert wird. (Hou W u.a., 2015, Autoimmunerkrankungen mit chinesischer Medizin gezielt behandeln, Elsevier Urban & Fischer Verlag, ISBN 978-3-437-55272-4, S 17)

Da die Symptomatik bei den meisten Klientinnen mit Hashimoto schon sehr lange besteht und die Symptome sehr vielfältig sind, kann man davon ausgehen, dass die Umstellung der Ernährung bei den meisten Betroffenen gravierend sein wird. Die Lebensmittelauswahl ist, vor allem im Vergleich mit dem, was vorher gegessen wurde, eingeschränkt bzw. unterscheidet sich deutlich.

Da MilzYang- und NierenYang-Mangel zu wenig Feuer, also Wärme, im Körper bedeutet, ist der grundlegende Weg, um diese Wärme von innen wieder aufzubauen, gekochte Mahlzeiten zu essen, am besten dreimal am Tag.

Zusätzlich ergibt sich das Problem, dass man auf die Leber Qi Stagnation Rücksicht nehmen muss.

Wichtig ist, die Klientinnen darauf hinzuweisen, dass der Aufbau von Yang etwa drei Jahre dauert, der Aufbau von Yin aber sechs bis sieben Jahre. Kleine Erfolge und Verbesserung der Symptomatik werden sich relativ bald zeigen, aber alles in allem benötigt man sehr viel Konsequenz und Geduld.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden neben der Ernährung noch weitere Maßnahmen gesetzt, um die Gesundheit wiederherzustellen.

6.2. Weitere Maßnahmen

6.2.1. Akupunktur

Akupunktur ist die im Westen bekannteste therapeutische Säule der TCM. Mit Akupunktur lässt sich Qi stärken, regulieren, harmonisieren, Yang tonisieren, Hitze ausleiten, aufgestiegenes Yang senken und vieles mehr.

Daher ist für Klientinnen mit Morbus Hashimoto die Behandlung mit Akupunktur sehr vorteilhaft und es empfiehlt sich, einen erfahrenen TCM Arzt für Akupunktur aufzusuchen.

6.2.2. Kräutertherapie

Sie findet Anwendung in der Unterstützung einer Akupunkturbehandlung. Auch damit wird Qi, Yin, Blut und Yang reguliert, harmonisiert, aufgebaut, Hitze ausgeleitet und vieles mehr. Sie wird bei ausgeprägten Disharmonien eingesetzt, bei denen die innere Wirkung gefragt ist. Dabei wird nicht nur das Kraut der Pflanze verwendet, sondern auch Samen, Kerne, Wurzeln, Schalen und Rindenstücke. In China werden traditionell auch tierische Bestandteile wie Horn, Flossen, Krallen und ähnliches beigemischt.

6.2.3. TuiNa

TuiNa bedeutet übersetzt "Schieben" und "Greifen" und umfasst zwanzig verschiedene Grifftechniken. Die Hauptanwendungsgebiete sind Probleme des Stütz- und Bewegungsapparates, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Menstruationsprobleme, Muskelverspannungen, Wind-Kälte- oder Wind-Hitze-Symptome. Daher kann TuiNa für Klientinnen mit Morbus Hashimoto sehr hilfreich sein.

6.2.4. Qi Gong und Taiji

Diese sanften, aber nachhaltigen Atem- und Bewegungsabläufe dienen der Regulierung und Stärkung von Qi. Traditionell wird das Wissen von Meister zu Schüler mündlich weitergegeben, denn es bedarf der persönlichen Anleitung, um diese Übungen richtig ausführen zu können.

Wesentlicher Unterschied zu westlichen Sportarten ist die Bedeutung der Atmung. Sie steht im Mittelpunkt und je ruhiger und gelassener wir atmen, desto ruhiger und gelassener werden auch unsere Bewegungen.

TCM Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015 - 2017, Modul 1, S
126 - 129)

QUELLENVERZEICHNIS

BUCH

Hou W u.a., 2015, Autoimmunerkrankungen mit chinesischer Medizin gezielt behandeln, Elsevier Urban & Fischer Verlag, ISBN 978-3-437-55272-4

Myers A, 2016, The Thyroid Connection, Little, Brown and Company, ISBN 978-0-316-27286-5

Noll A, 2017, Hashimoto Ratgeber - Chronische Schilddrüsenerkrankungen mit chinesischer Medizin behandeln, Verlag Müller & Steinicke, ISBN 978-3-87569-226-6

Rieger B, 2015, Hashimoto Healing, mgv-Verlag, ISBN 978-3-86882-587-9

Rieger B, Hashimoto und Basedow, Herbig, München 2012, 3. Auflage 2014, ISBN 987-3-7766-2687-2

Weidinger G, 2017, Der goldene Weg der Mitte, Erkrankungen mit westlicher und Chinesischer Medizin verstehen und behandeln, OGTCM Verlag, ISBN 978-3-96111-470-2

William A, 2016, Mediale Medizin, Arkana, ISBN 978-3-442-34199-3

William A, 2017, Thyroid Healing, Hay House, ISBN 978-1-4019-4836-8

Zettinig G, 2014 3. Auflage, Schilddrüse kurz und bündig, Krause & Pachernegg, Gablitz, ISBN 978-3-901299-63-3

SKRIPTUM

Siglinde Meissner/TCM-Team, Supervision, 13. 7. 2018

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015-2017, Modul 1 und 2

CD

CD Nr. 40, Claude Diolosa spricht über Störungen der Schilddrüse, Avicenna Institut
2005

INTERNET

<https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/hormonstoerungen/schilddruesen-erkrankungen/article/611367/hypothyreose-manche-patienten-brauchen-ausser-t4-t3.html> (entnommen am 4. Oktober 2018)

https://books.google.at/books?id=kDEhBAAAQBAJ&pg=PA56&lpg=PA56&dq=bystander+effekt+immunologi&source=bl&ots=gK8c_GPFr7&sig=tSpiHrPEYrjM3ZfTI2z8q_-LCdg&hl=de&sa=X&ved=0ahUKEwjX0Lbh5svZAhVEIsAKHQEfBzgQ6AEIRjAD#v=onepage&q=bystander%20effekt%20immunologi&f=false (entnommen am 21. 12. 2017)

<https://claudediolosa.wengine.com/wp-content/uploads/2017/08/Avicenna-News-4-Autoimmunerkrankungen.pdf> (entnommen am 4. 4. 2018)

<https://www.homoeopathbiloba.ch/krankheiten/krankheiten-s/schilddruesenfehlfunktion/> (entnommen am 2. 1. 2018)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20309907> (entnommen am 21. 12. 2017)

<https://www.praxis-breitenberger.de/medizinische-beratung/autoimmunerkrankungen/Fehlprogrammierung-durch-molekulare-Mimikry> (entnommen am 10. 3. 2018)

<https://www.sacredlotus.com/go/foundations-chinese-medicine/get/forms-of-qi-life-force> (entnommen am 4. 5. 2018)