

Autoimmunerkrankungen sind vorwiegend weiblich

Am Beispiel der Schilddrüsenerkrankung Morbus Hashimoto



© Proxima Studio – stock.adobe.com

Morbus Hashimoto ist eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, bei der sich das Schilddrüsengewebe entzündet und schrumpft. Die chronische Entzündung der Schilddrüse führt zu einer Unterfunktion, da sich das Immunsystem gegen körpereigenes Gewebe, in diesem Fall die Schilddrüse, richtet und diese zerstört. Frauen erkranken im Verhältnis 9:1 deutlich häufiger an einer Schilddrüsenunterfunktion, insbesondere an der Autoimmunerkrankung Hashimoto, als Männer. Gibt es dafür geschlechtsspezifische Ursachen?

Eine Hypothyreose führt zu einer Verlangsamung aller Körperfunktionen. Dazu gehört Gewichtszunahme, Appetitlosigkeit, Antriebschwäche, Leistungsminderung, Müdigkeit, Schwäche und Frieren bis hin zu depressiver Verstimmung. Weitere Symptome sind Gedächtnisschwäche, trockene Haut, Haarausfall, raue Haut, raue Stimme, Verstopfung, niedriger Blutdruck, verquollenes Aussehen, Ödeme, Schwellungen und schlechte Wundheilung, langsamer Herz- und Pulsschlag, niedriger Blutdruck und bei Hashimoto-Thyreoiditis auch abwechselnd Symptome, die auf eine Überfunktion hinweisen wie Herzrasen, Schweißausbrüche, Zittern, sowie Muskel- und Gelenkschmerzen. Bei schwangeren Frauen mit einer Schilddrüsenunterfunktion kann es zu einer

Hirnschädigung des ungeborenen Kindes kommen. *Eine Erkrankung der Schilddrüse bedeutet, dass eine zentrale Lebensfunktion betroffen ist und sie einen chronisch fortschreitenden Verlauf hat.*

Da die Schilddrüsenhormone unseren ganzen Stoffwechsel steuern, bedeutet der Wegfall dieser Hormone, dass sich eine lebensbedrohliche Krise entwickelt, was glücklicherweise mit der Einnahme von Hormonen gut in den Griff zu bekommen ist. Allerdings kann die jahrelange Einnahme von Schilddrüsenhormonen zu Osteoporose sowie einer verstärkten Digitalis-Empfindlichkeit des Herzens führen sowie zu einer größeren Empfindlichkeit in Bezug auf Beruhigungsmittel und Opiate [1].

Schilddrüsenerkrankungen durch einen Mangel an Rhythmus?

Schilddrüsenerkrankungen bedeuten eine Rhythmusstörung des gesamten Stoffwechsels. Alle unsere Organe arbeiten rhythmisch und in einem harmonischen Zusammenspiel miteinander. Unsere Lebens- und Arbeitsweise führt häufig dazu, dass dieser Rhythmus durcheinandergebracht wird. Ganz besonders ungesund wirkt sich dabei ein unregelmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus und ein unregelmäßiger oder unzureichender Nacht-

schlaf aus. Dies kann das gesamte endokrine System beeinträchtigen und sich bei Frauen auf den Zyklus und die Fruchtbarkeit, aber auch auf die Funktion aller Organe auswirken.

Die Schilddrüse selbst produziert die Schilddrüsenhormone T3 und T4, die sie in ihrem Gewebe einlagert. Sie ist eine Hormonfabrik. Sinkt nun im Blut der T3- oder T4- Spiegel, so wird dieses über das Blut an den Hypothalamus gemeldet. Die Schilddrüse wird wie alle anderen Hormondrüsen auch von dem im Zwischenhirn befindlichen Hypothalamus und der untergeordneten Hypophyse über den Blutweg gesteuert. Der Hypothalamus steuert die Schilddrüse über das Hormon TRH (Thyreoliberein-Hormon), die nachgeschaltete Hypophyse über das Hormon TSH (Thyreoida-stimulierendes Hormon). Ein erhöhter TSH-Wert deutet auf eine Unterfunktion der Schilddrüse hin.

Östrogendominanz – Schilddrüse und weiblicher Zyklus

Zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr ist eine deutliche Häufung der Erkrankungsfälle festzustellen. Etwa ein Viertel aller Frauen vor und in den Wechseljahren ist von einer Schilddrüsenunterfunktion betroffen, am häufigsten von einer Hashimoto-Thyreoiditis.

Oft fällt es schwer, diese Unterfunktion anhand von Laboruntersuchungen klar zu messen. Man spricht auch von einer latenten Schilddrüsenunterfunktion, wenn die Hormone T3 und T4 im Normbereich sind und nur das Hormon der Hypophyse, das TSH, erhöht ist. Dennoch werden die Betroffenen oft als Schilddrüsenpatientinnen behandelt, vor allem wenn die Symptome sehr ausgeprägt sind. Doch die Behandlungserfolge sind häufig unbefriedigend.

In vielen Fällen liegt die Ursache des erhöhten TSH-Spiegels nicht bei der Schilddrüse, sondern in einem zu hohen Östrogenspiegel im Verhältnis zu dem anderen Sexualhormon, dem Progesteron. *Diese fehlende Balance wird auch als Östrogendominanz bezeichnet.* Sie bewirkt häufig eine indirekte Schilddrüsenunterfunktion, auch wenn die Schilddrüse selbst problemlos funktioniert. Das dominant wirkende Östrogen verhindert, dass die Schilddrüsenhormone im Körper richtig wirken können. *Die Zellen können die Schilddrüsenhormone nicht vollständig verwerten, wenn eine Östrogendominanz vorliegt.* Das hat zur Folge, dass sich Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) entwickeln, obwohl die Schilddrüse genügend Hormone produziert. Der Körper ist nicht in der Lage, festzustellen, dass der Schilddrüsenhormon-Mangel in den Zellen nicht durch einen echten Mangel verursacht wird, sondern dadurch, dass die Körperzellen die vorhandenen Hormone nicht richtig verwerten können.

Frauen, die hormonell verhüten, entwickeln oft eine erhöhte Ausschüttung von TSH und werden daraufhin medikamentös mit Schilddrüsenhormonen versorgt werden, da ein erhöhter TSH-Wert auf eine Schilddrüsenunterfunktion hindeutet. Viele Frauen, die jahrelang die Antibaby-Pille eingenommen haben, brauchen nach dem Absetzen oft längere Zeit, bis sich der Menstruationszyklus wieder von selbst einstellt. Bei manchen bleiben dauerhafte Zyklusstörungen und mögliche Folgen wie Unfruchtbarkeit [2].

Geschlechtsspezifische Verteilung von Sexualhormonen

Der Hormonspiegel von Testosteron eines Mannes, selbst dem weitaus niedrigeren eines älteren/alten Mannes, hätte in einem Frauenkörper massive Krankheitssymptome

zur Folge. Schon ein erhöhter Testosteronspiegel bei Frauen, wie beim Krankheitsbild des Polyzystischen Ovarialsyndroms, liegt weit unter dem Testosteronspiegel in einem männlichen Körper, führt aber bei einer Frau zum Ausbleiben des Eisprungs, Eierstockzysten, einem erhöhten Risiko für eine Diabetes-Erkrankung und Hirsutismus. Die Wirkung östrogenartig wirkender Umweltchemikalien, sogenannter endokriner Disruptoren, wie etwa Weichmacher in Plastikflaschen, hat aufgrund der geschlechtsspezifisch unterschiedlichen Spiegel der Sexualhormone unterschiedliche Krankheitsauswirkungen, je nachdem, ob sie auf einen männlichen oder weiblichen Körper einwirken.

Frauen werden anders krank und brauchen eine andere Therapie

Das weibliche und das männliche Abwehrsystem reagieren unterschiedlich auf Fremd- und Selbst-Gene. Männer sind anfälliger für virale Infektionen. Deshalb war bei einer COVID-19-Infektion ihr Krankheitsverlauf schwerer; Männer mussten häufiger intensivmedizinisch behandelt werden und die Sterblichkeit war bei ihnen höher. Frauen haben ein aktiveres Immunsystem, was evolutionär sinnvoll ist, denn es macht sie weniger gefährdet, in der Schwangerschaft eine Infektion zu erleiden. Dafür erkranken sie häufiger an Autoimmunerkrankungen [3, 4].

Grund dafür ist die unterschiedliche angeborene Immunantwort. Viele Gene, die das Immunsystem regulieren, liegen ausschließlich auf dem X-Chromosom. Es gab lange Zeit die Aussage, das zweite X-Chromosom, über das weibliche Menschen verfügen, sei inaktiv. Mittlerweile ist nachgewiesen, dass auf beiden X-Chromosomen die Produktion von Immunzellen abgelesen werden und deshalb Frauen, die zwei X-Chromosomen besitzen, über ein stärkeres angeborenes Immunsystem verfügen. Jedoch reagiert ihr Immunsystem auch massiver auf medizinische Interventionen wie beispielsweise Impfungen oder Medikamente.

Der insgesamt höhere Östrogenspiegel einer Frau hat zudem eine andere Wirkung auf die Immunzellen. Vereinfacht gesagt interagiert Östrogen mit den Immunzellen, reguliert sie hoch und erhöht die Produktion von Antikörpern. Das kann aber auch zu einer Überreak-

1/3 hoch rechts

tion und der Entstehung einer Autoimmunerkrankung führen. Da durch unsere Ernährung, Umweltchemikalien, hormonelle Verhütung (und den Wechseljahreshormonen) viele Frauen vor allem in ihrer zyklischen Zeit einen zu hohen Östrogenspiegel haben (im Verhältnis zum Gestagen) verstärkt diese Östrogendominanz zusätzlich das Risiko, zu viele Antikörper zu produzieren, die sich dann gegen körpereigenes Gewebe richten. Deshalb sind Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis vor allem Erkrankungen des weiblichen Geschlechts.

Wie kann eine geschlechtssensible Behandlung bei Morbus Hashimoto aussehen?

Im weiblichen Körper führen Rhythmusstörungen schneller zu Krankheitssymptomen (unregelmäßiger Zyklus, Ausbleiben des Zyklus usw.). Diese Rhythmusstörungen äußern sich auch in Störungen der Schilddrü-

senfunktion. Wichtig ist, dass der ureigenste Rhythmus des Körpers, der körpereigene Rhythmus, unterstützt wird. Dieser Rhythmus wird bei der Frau in ihrer zyklischen Zeit durch ausreichend Schlaf unterstützt. Besonders wichtig sind regelmäßige Schlafenszeiten vor Mitternacht und bei Dunkelheit.

Verhütung

Bei der Verhütung sind Mittel der natürlichen Familienplanung und generell Barrieremittel (Kondome, Diaphragma, Portiokappe) der hormonellen Verhütung vorzuziehen, denn letztere kann negative Auswirkungen auf das Hormonsystem haben im Sinne eines erhöhten TSH-Spiegels und einer Dysbalance der Sexualhormone.

Phytotherapie

Hilfreich ist außerdem, durch Gestagen-ähnliche Pflanzen einen ausgeglichenen Zyklus zu unterstützen (sehr geeignet ist dafür die Frauenmantel-Urtinktur; 2-mal täglich 3 bis

5 Tropfen in etwas Wasser ab Zyklusmitte bis zur Blutung über mehrere Monate hinweg).

Ernährung

Basenüberschüssige Ernährung verbessert alle Organfunktionen des Körpers. Lebensmittel, die einen basenüberschüssigen Stoffwechsel unterstützen, sind: Gemüse, Blattsalate, Oliven, Radieschen, Rettich, frische Kräuter, frische süße Sahne, Eigelb, süßes Obst, Kerne und Nüsse. Lebensmittel, die sauer verstoffwechselt werden, sollten nur mäßig verzehrt werden. Dazu gehören: Tierisches Eiweiß (außer Eigelb und süße Sahne, falls man keine Laktoseintoleranz hat), Kaffee, Schwarztee sowie folgende Gemüse: Artischocken, Spargel, Sauerkraut, Tomaten, Hülsenfrüchte. Die Nierenfunktion kann durch Goldruten Tee unterstützt werden, denn die Niere wird als Ausscheidungsorgan durch die Jodierung vieler Lebensmittel stark beansprucht. Jodierte Lebensmittel sollten vermieden werden.

Zur Unterstützung einer Hormonbalance, sowohl in der zyklischen Zeit als auch nach der Menopause, können folgende Lebensmittel beitragen: Ananas, Banane, Brombeeren, Buchweizen, Datteln, Erbsen, Erdnüsse, Feigen, Gurke, Hafer, Haselnuss, Johannisbrotbaumfrüchte, Kakao, Karotte, Kartoffel, Knoblauch, Kokosnuss, Kopfsalat, Kürbis, Leinsamen, Linsen, Mais, Mandeln, Meerrettich, Papaya, Pfirsich, Pistazie, Reis, Sauerkirsche, Sellerie, Sesam, Soja, Sonnenblumenkerne, Spargel, Tomaten, Wasserkresse, Wassermelone, Weizen, Zitrone, Zwetschgen [5].

Pflanzenheilkunde bei Hashimoto-Thyreoiditis

Die in der ayurvedischen Medizin Indiens bekannte Heilpflanze *Withania somnifera*, bekannt unter dem Namen Ashwagandha (Schlafbeere), hat in Studien eine aktivierende Wirkung auf die beiden Schilddrüsenhormone T3 und T4 gezeigt. Gleichzeitig bewirkt sie auch eine Senkung des Schilddrüsensteuerhormons TSH, das insbesondere bei der Autoimmunerkrankung Morbus Hashimoto erhöht ist.

Eine weitere Pflanze aus Indien, *Magnifera indica* (Grüne Mango), hat ihren Platz in der Behandlung einer Schilddrüsenunterfunktio-

Fallbeschreibung

Eine 30-jährige Frau kommt mit der schulmedizinisch gestellten Diagnose Immunthyreoiditis (= Morbus Hashimoto). Sie berichtet über den Krankheitsverlauf, dass es ganz abrupt angefangen habe. Sie bekam Zugluft ab und verspürte plötzlich einen schneidenden Schmerz. Es blieb ein Druckgefühl im Hals. Es könnte sein, dass sie in der Zeit auch geimpft worden ist. Weitere Erkrankungen sind *Asthma schon als Kind*, vor allem gegen Tierhaare und Staub.

Vom Wesen her beschreibt sie sich als jemand, die sich nicht gut wehren und Wut schwer nach außen zeigen kann. In der Familie gibt es Allergien, Altersdiabetes, Bluthochdruck und Krebserkrankungen.

- Sie hat Angst vor Gewalt, vor der Dunkelheit und vor Spinnen.
- Sie braucht viel Wärme, friert fast immer.
- Sie verträgt keine geräucherten Nahrungsmittel.
- Bei Abkühlung hat sie immer einen Schmerz im Hals.
- Ihre Nägel sind sehr brüchig.

Aus der Reihe der Krankheitssymptome, die typisch sind für die Erkrankung und die individuellen Symptome

- friert schnell
- Furcht vor Spinnen
- verträgt keine geräucherten Nahrungsmittel

ergab sich das homöopathische Arzneimittel **Silicea** (Kieselsäure).

Dieses Mittel wurde der Patientin gegeben in seltenen Einzeldosen. Bei der nächsten Untersuchung beim Endokrinologen nach etwa einem halben Jahr waren weniger Antikörper, die die Hashimoto-Erkrankung anzeigen, im Blut festzustellen.

on, auch der autoimmunbedingten Hashimoto-Thyreoiditis. Aus unreifen grünen Mangos wird ein Gewürz namens Amchur hergestellt. Dieses Pulver aus getrockneten unreifen grünen Mangos schützt vor den Schädigungen durch das Umweltgift Cadmium, das besonders in Ballungsgebieten die Umwelt belastet. Amchur schützt außerdem die Leberzellen, das Herz und hilft, den Blutzucker auszugleichen. Es ist ein Heilmittel bei einer Schilddrüsenunterfunktion [6].

Homöopathie – ein ganzheitlicher Ansatz bei Autoimmunerkrankungen

In der homöopathischen Therapie wird durch das ähnliche Arzneimittel ein Reiz auf die Lebenskraft ausgeübt und diese damit aktiviert, sodass der Mensch wieder in das seelische, geistige und körperliche Gleichgewicht kommen kann. Wenn dieser Reiz durch das ähnlichste Arzneimittel richtig gesetzt wurde und wenn die Lebenskraft der Patient*innen sich in ausreichender Weise aktivieren lässt, kann auch bei einer schweren chronischen Erkrankung eine Heilung einsetzen. Ein zerstörtes Schilddrüsenewebe kann allerdings auch durch eine homöopathische Therapie nicht wieder entstehen. In diesem Fall ist die lebenslängliche Einnahme von Schilddrüsenhormonen notwendig.

Die Grenzen der Homöopathie liegen darin, dass es nicht einfach ist, dieses ähnlichste Arzneimittel herauszufinden, jedoch ist diese genaue Mittelwahl die Voraussetzung, um einen Heilungsprozess anzuregen. Es lässt sich jedoch bald überprüfen, ob dieses richtige Arzneimittel gefunden wurde. Zwei bis drei Monate nach dem Beginn einer homöopathischen Behandlung sollten sich die Werte verbessert haben, die Krankheitssymptome geringer geworden sein. Unbedingt notwendige schulmedizinische Mittel können und müssen neben der homöopathischen Behandlung eingenommen werden.

Bei dieser auf das Individuum ausgerichteten Therapie spielt das Geschlecht keine Rolle. Allerdings gibt es homöopathische Mittel, die häufiger bei Frauen angezeigt sind und andere bei Männern, aber letztlich kommt es in diesem Medizinkonzept immer auf die Symptomreihe an, die den Menschen mit seinen körperlichen, seelischen und geistigen Befindlichkeiten charakterisieren.

Um beim Beispiel einer Hashimoto-Erkrankung zu bleiben, wird ein homöopathisches Medikament benötigt, das genau die Reihe von Symptomen hat, die bei der erkrankten Person vorhanden sind (Müdigkeit, Erschöpfung, Verstopfung und plötzlich Anfälle von Herzrasen, Zittern, Ausbleiben der Regelblutung usw.). Genauso wichtig sind für die Auswahl des Heilmittels jedoch auch die charakteristischen Symptome wie die Neigung zum Frieren oder Schwitzen, das Verlangen nach oder die Abneigung gegenüber bestimmten Lebensmitteln, Charakteristika der Person wie Langsamkeit oder Schnelligkeit im Tun und Denken, nach außen gerichtetes oder verschlossenes Wesen, die Schlafplage, die Ängste, die Krankheitsgeschichte von Kind an.

Selbst die familiäre Krankheitsgeschichte ist dabei von zentraler Bedeutung, da die klassische Homöopathie davon ausgeht, dass die Wurzeln chronischer Erkrankungen in den meisten Fällen in der familiären Krankheitsgeschichte zu finden sind und nicht ausgeheilt, sondern nur unterdrückt und so als Konstitution an die folgenden Generationen „vererbt“ wurden. Deshalb wird in der homöopathischen Behandlung generell großer Wert gelegt auf eine genaue Beschreibung der Symptome und dem, wie es den Patient*innen emotional geht.

Fazit

Das biologische Geschlecht ist relevant sowohl bei der Entstehung als auch der Behandlung einer Erkrankung. Jeder Mensch hat zwar einen individuell unterschiedlichen Spiegel der Sexualhormone, jedoch ist der Testosteronspiegel einer Frau immer weitaus niedriger als bei einem Mann. Auch die geschlechtsspezifisch unterschiedliche biologische Ausrichtung des Immunsystems ist bei der Entwicklung von Medikamenten und Behandlungen weitaus mehr, als es bisher der Fall ist, einzubeziehen. Geschlechtsspezifische Medizin ist krankheitspräventiv, gesundheitsfördernd und eine Notwendigkeit.

Doris Braune

Keywords: Autoimmunerkrankungen, Chronische Erkrankungen, Gendermedizin, Morbus Hashimoto



Doris Braune

ist seit 1994 Heilpraktikerin, Autorin und Referentin zu Frauengesundheitsthemen. Sie ist Mitfrau und Vorständin im Feministischen Frauen*gesundheitszentrum Stuttgart e. V., Vorständin im Bundesverband der Frauengesundheitszentren und im Feministischen Verein zur Förderung von Frauen*gesundheit und ganzheitlicher Heilkunde, Lachesis e. V.

Kontakt:

info@homoeopathie-praxis-braune.de
www.homoeopathie-praxis-braune.de
www.bellis-frauenschule.de

Literatur

- [1] Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) – Unterrubrik Hashimoto-Tyreoiditis. www.deutscheschilddruesenzentrum.de (Letzter Zugriff: 2.7.2024).
- [2] Schilddrüsenenerkrankungen im Geschlechtervergleich. www.medmedia.at (Letzter Zugriff: 2.7.2024).
- [3] Hertweck-Stucken I. Stärkeres Immunsystem – Warum es Frauen nicht nur Vorteile bringt. www.br.de/br-fernsehen/sendungen/gesundheit/im-munsystem-mann-frau-unterschied-gesundheit-100.html (Letzter Zugriff: 15.8.2024).
- [4] Felix G. Warum Frauen besser mit Viren umgehen können – und Männer zum leichten Opfer werden. <https://www.derstandard.de/story/2000140038836/warum-frauen-besser-mit-viren-umgehen-koennen-und-maenner-zum> (Letzter Zugriff: 15.8.2024).
- [5] Marbacher E. Phytohormone. www.oestrogen-dominanz.de (Letzter Zugriff: 2.7.2024).
- [6] Aggarwal B, Yost D. Heilende Gewürze. Narayana-Verlag, 2024.