



12 wichtige Tipps: So bekommst du die Hashimoto-Thyreoiditis in den Griff

[Hashimoto-Thyreoiditis](#) ist eine Autoimmunkrankheit, die den Körper und Geist auf verschiedene Arten beeinflussen kann. Wenn bei dir gerade erst die [Diagnose](#) Hashimoto-Thyreoiditis gestellt wurde, kann das eine Menge Fragen aufwerfen. Es ist normal, dass du dich unsicher fühlst und nicht weißt, wie du nun mit der Krankheit umgehen sollst. Aber keine Sorge, es gibt viele Dinge, die du tun kannst, um dich besser zu fühlen und deine Gesundheit zu verbessern.

Mit der richtigen [Behandlung](#) und dem Verständnis für deinen Körper und seine Bedürfnisse kannst du die Hashimoto-Thyreoiditis unter Kontrolle bringen. Hier sind 12 Tipps, die dir dabei helfen können, den Kampf gegen Hashimoto aufzunehmen und ein deutlich besseres Befinden zu

erreichen:



Informiere dich ausführlich zu deiner Erkrankung

Es ist bedauerlich, dass so viele Menschen mit Schilddrüsenproblemen häufig unverstanden bleiben und falsch behandelt werden. Einige Ärzte scheinen dazu zu tendieren, den Patienten zu unterstellen, dass sie Hypochonder seien und lediglich Antidepressiva einnehmen sollten, um ihre [Psyche](#) zu beruhigen. Dies ist jedoch oft nur eine Standardaussage von Ärzten, die keine wirklich befriedigende Antwort auf die Probleme ihrer Patienten haben.

Es ist wichtig, dass man als Patient auf seinen Körper hört und sich nicht auf jemanden verlässt, der nicht weiß, wie man sich fühlt und welche [Symptome](#) einen plagen. Nur man selbst kann sich letztendlich helfen. Es empfiehlt sich daher, sich ausgiebig über die Erkrankung und die Funktionsweise der Schilddrüse zu informieren.

Bücher zum Thema Hashimoto-Thyreoiditis können dabei helfen, das Verständnis für die Krankheit zu vertiefen. Auch das Durchforsten des Internets, [Lesen von Büchern zum Thema Hashimoto-Thyreoiditis](#) sowie

der Austausch mit anderen Betroffenen können wertvolle Informationen liefern. So kommt man an Informationen, die einem in der Form kein Arzt geben kann.

Wenn man versucht, die Krankheit und vor allem ihre [Ursachen](#) zu verstehen, wird man schnell wissen, was man ändern muss, damit es einem besser geht. Eine gesunde Lebensweise mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung kann dabei helfen, den Körper zu stärken und das Immunsystem zu unterstützen.

Insgesamt gilt: Informiere dich gut über deine Erkrankung und sei kritisch gegenüber Ärzten, die dir keine zufriedenstellenden Antworten geben können. Nur so kannst du aktiv an deiner Gesundheit arbeiten und das Beste für dich herausholen.



Gut zu wissen:

Patienten, die sich aktiv mit ihrer Erkrankung auseinandersetzen und umfassend informiert sind, erzielen die besten Ergebnisse bei der Behandlung der Hashimoto-Thyreoiditis. Eine hohe Einsatzbereitschaft und fundiertes Wissen tragen maßgeblich zu einer erfolgreichen Verbesserung der Symptomatik bei.



Dokumentiere deine Blutwerte und Symptome

Wenn du an Hashimoto-Thyreoiditis leidest, ist es wichtig, deine Symptome und Laborwerte regelmäßig zu dokumentieren. Durch die Aufzeichnung deiner Blutwerte und Symptome kannst du besser verstehen, wie sich dein Körper verhält und welche Faktoren deine Schilddrüse beeinflussen.

Es gibt viele Gründe, warum das Dokumentieren deiner Blutwerte und Symptome sinnvoll ist. Zum einen kannst du so den Überblick behalten und feststellen, ob sich deine Beschwerden verbessern oder verschlechtern. Zum anderen kann dein Arzt anhand dieser Informationen eine bessere [Diagnose](#) stellen und eine gezielte Behandlung empfehlen.

Doch nicht nur die Blutwerte und Symptome sollten aufgezeichnet werden. Auch Notizen zum Gewicht, Schlafverhalten, [Nahrungsergänzungen](#) und Ernährungsgewohnheiten sind von Bedeutung. Diese Informationen können deinem [Arzt](#) helfen, die Ursache deiner Beschwerden zu ermitteln und eine individuelle Therapie zu planen.

Eine digitale oder analoge Aufzeichnung der Daten ist möglich. Es gibt mittlerweile auch spezielle Apps für Smartphones oder Tablets, mit denen du deine Werte einfach erfassen kannst. Doch auch ein einfaches Tagebuch kann dabei helfen, den Überblick zu behalten.

Zusammenfassend kann gesagt werden: Das Dokumentieren deiner Blutwerte und [Symptome](#) ist ein wichtiger Bestandteil bei der [Behandlung der Hashimoto-Thyreoiditis](#). Es hilft dir dabei, deine Beschwerden besser zu verstehen und deinem Arzt bei der Diagnosestellung sowie Therapieplanung zu unterstützen.



Schilddrüsenhormone rechtzeitig, regelmäßig und gewissenhaft einnehmen

Wenn du eine [Hashimoto-Diagnose](#) erhalten hast, ist es wichtig, dass du deine Schilddrüsenhormone rechtzeitig und regelmäßig einnimmst. Die [hormonelle Therapie](#) mit Schilddrüsenhormonen sollte so schnell wie möglich beginnen, um die fehlenden Hormone zu ersetzen und weitere Probleme zu vermeiden.

Je länger eine Unterfunktion der Schilddrüse besteht, desto schwieriger

wird es, sie wieder in den Griff zu bekommen. Deshalb solltest du dich bemühen, deine Hormone gewissenhaft einzunehmen und ein paar einfache Dinge beachten.

Nimm deine Schilddrüsenhormone auf leeren Magen mit einem Glas Wasser ein. Wenn du deine Hormone splittest oder zur Nachteinnahme tendierst, solltest du darauf achten, dass du mindestens 2 Stunden vorher nichts mehr isst, um eine Aufnahme der Hormone nicht zu beeinflussen.

Dies gilt insbesondere für die Einnahme von T4 (L-Thyroxin, Euthyrox etc.). Bei der Einnahme von T3 (Thybon) reichen in der Regel auch 30 Minuten Abstand zur Nahrungsaufnahme aus.

Auch nach der Hormoneinnahme solltest du noch 30-60 Minuten mit dem Essen warten, um eine reibungslose Hormonaufnahme zu gewährleisten. Nahrungsergänzungen sollten frühestens zwei Stunden nach der Hormoneinnahme eingenommen werden. Besser wären sogar 4 Stunden.

Indem du diese einfachen Regeln befolgst und deine Schilddrüsenhormone regelmäßig einnimmst, kannst du aktiv dazu beitragen, dass deine Hormontherapie erfolgreich verläuft und deine Schilddrüsenfunktion sich verbessert. Sprich auch mit deinem Arzt über weitere Fragen zur Einnahme deiner Schilddrüsenhormone.



Stärke deinen Darm und bringe deine Verdauung auf Vordermann

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk und spielt eine entscheidende Rolle für unser Immunsystem. Tatsächlich befinden sich ca. 60-80% des Immunsystems im Mikrobiom des menschlichen Verdauungstraktes. Deshalb ist es besonders wichtig, den Darm wieder ins Lot zu bringen, wenn man an einer Autoimmunerkrankung wie der Hashimoto-Thyreoiditis leidet.

Eine der häufigsten Ursachen [für Probleme im Darm](#) sind falsche Lebensmittel wie [Gluten](#), Milchprodukte, Weizenmehl, Zucker oder Schwermetalle. Diese können dazu führen, dass der Darm undicht wird ([Leaky Gut](#)). Dabei gelangen verschiedene Toxine, [Pilze](#), Viren, Bakterien, Mikroben und Speisereste in den Blutkreislauf und sorgen so für Entzündungen, Nahrungsmittelintoleranzen und überschießende Immunreaktionen.

Um dies zu vermeiden und die Darmfunktion wieder herzustellen, gibt es einige Maßnahmen, die man ergreifen kann. Eine Möglichkeit ist zum Beispiel eine Ernährungsumstellung auf basische Lebensmittel wie Obst

und Gemüse sowie fermentierte Produkte wie Kefir oder Sauerkraut. Auch die Einnahme von probiotischen Nahrungsergänzungsmitteln kann helfen, das Gleichgewicht im Darm wieder herzustellen.

Zusätzlich sollte man darauf achten, genug Wasser zu trinken und ausreichend Ballaststoffe zu sich zu nehmen, um eine gesunde Verdauung zu unterstützen. Auch Stressabbau durch Yoga oder Meditation kann dazu beitragen, den Darm zu beruhigen.

Insgesamt gilt es also darauf zu achten, unseren Darm zu pflegen und ihn gesund zu halten, um unser Immunsystem zu stärken und Autoimmunerkrankungen vorzubeugen. Denn nur so kann eine erfolgreiche [Behandlung der Hashimoto-Thyreoiditis](#) langfristig gewährleistet werden.



© Michael Ayed | hashimoto-info.de

Finde eine ausgewogene Ernährungsform, die für dich funktioniert

Eine ausgewogene Ernährungsform zu finden, die für einen selber funktioniert, kann eine Herausforderung sein. Besonders bei einer [Hashimoto-Thyreoiditis](#) ist es jedoch von großer Bedeutung auf eine

gesunde Ernährung zu achten, da bestimmte Lebensmittel Schübe auslösen und das Befinden verschlechtern können.

Die Kunst besteht darin herauszufinden, welche Nahrungsmittel einem bezüglich des eigenen Befindens und der Verdauung Probleme bereiten. Hierbei kann ein Ernährungstagebuch helfen, um mögliche Problemnahrungsmittel schnell entlarven zu können. Denn auch mit der gesündesten Diät können Probleme mit einzelnen Zutaten auftreten.

In unserem Artikel "[Hashimoto-Diät: Die Ernährung als Heilmittel nutzen, um wieder gesünder zu werden](#)" findest du viele hilfreiche Tipps und Informationen zur Ernährung bei Hashimoto und verschiedenen Diäten sowie Ernährungsformen. Es lohnt sich hier Zeit zu investieren und verschiedene Ansätze auszuprobieren, um die individuell passende Ernährungsform zu finden, denn es gibt einige sehr sinnvolle Ernährungsweisen wie die SCD, GAPS, FODMAP, Paleo und den [Veganismus](#), die bei Hashimoto unterstützend wirken können.

Doch jede dieser Diäten hat ihre individuellen Vorzüge und Nachteile. Deshalb ist es bedeutend, sich darüber umfassend zu informieren und bei Bedarf Rücksprache mit einem [Arzt](#) oder Ernährungsberater zu halten. Nur so kann man die passende Ernährungsform für sich finden und gezielt auf die eigenen Bedürfnisse abstimmen.

Wichtig ist dabei auch immer auf den eigenen Körper zu hören und dessen Signale ernst zu nehmen. Eine ausgewogene Ernährungsform sollte nicht nur dem Körper gut tun, sondern auch Freude bereiten und Genuss ermöglichen. Insgesamt gilt also: [Eine gesunde Ernährung](#) ist bei einer Hashimoto-Thyreoiditis besonders wichtig. Die individuell passende Ernährungsform zu finden erfordert Geduld, Ausprobieren und Aufmerksamkeit gegenüber dem eigenen Körper.



Kenne deinen Mineralstoff- und Vitaminhaushalt

Die Schilddrüse ist ein wichtiger Bestandteil des Körpers und spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulierung des Stoffwechsels. Um ihre Funktion aufrechtzuerhalten, benötigt sie bestimmte Mineralstoffe und Vitamine. Bei Hashimoto-Patienten kommt es häufig vor, dass sie einen Mangel an vielen dieser Nährstoffe aufweisen.

Zu den wichtigsten Nährstoffen gehören [Selen](#), [Zink](#), [Vitamin D3](#), B-Vitamine, Eisen und Omega-3-Fettsäuren. Ein Mangel an diesen Nährstoffen kann dazu führen, dass die Schilddrüse nicht ausreichend Schilddrüsenhormone produzieren kann und somit auch T4 und T3 nicht jeder Zelle des Körpers helfen können, die für grundlegende biologische Prozesse erforderliche Energie zu nutzen.

Diäten, ungesunde Ernährungsgewohnheiten sowie ein ausschweifender Lebensstil tragen ebenfalls dazu bei, dass Patienten nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt sind. Es ist daher wichtig darauf zu achten, dass man eine ausgewogene Ernährung hat und gegebenenfalls auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreift.

Es empfiehlt sich jedoch immer, sich mit dem behandelnden Arzt abzusprechen, welche Nahrungsergänzungen in welcher Dosierung Sinn machen. Am besten ist es, einen Mineral- und Vitamin-Check im Vollblut vorzunehmen, um sicherzustellen, dass man gezielt die richtigen Ergänzungsmittel einnimmt.

Ein gutes Gleichgewicht aller Nährstoffe zueinander gewährleistet nicht nur, dass die Schilddrüse ihre Funktion aufrechterhalten kann, sondern auch, dass der Körper insgesamt gesund bleibt. Ein Mangel an Nährstoffen kann zu verschiedenen Beschwerden führen und das Immunsystem schwächen.

Insgesamt ist es wichtig darauf zu achten, dass man ausreichend mit Mineralstoffen und Vitaminen versorgt ist. [Eine ausgewogene Ernährung](#) sowie gezielte [Nahrungsergänzungsmittel](#) können dabei helfen, den Körper gesund zu halten und die Schilddrüsenfunktion zu unterstützen.



Baue eine vertrauensvolle & respektvolle Beziehung zu deinem Arzt auf

Es ist unbestritten, dass es von großer Bedeutung ist, [einen guten Arzt zu](#)

[finden](#), der langjährige Erfahrungen im Umgang mit Schilddrüsenerkrankungen vorweisen kann. Doch damit allein ist es nicht getan. Eine vertrauensvolle und respektvolle Beziehung zwischen Patient und Arzt ist mindestens genauso wichtig.

Schließlich wird dieser Arzt dich vermutlich über eine längere Zeit begleiten und dir bei der Bewältigung deiner Erkrankung zur Seite stehen. Deshalb solltest du dich bemühen, eine ehrliche und offene Kommunikation aufzubauen. Nur so kann dein Arzt deine individuellen Bedürfnisse und Anliegen verstehen und darauf eingehen.

Um deinem Arzt die Arbeit zu erleichtern, kannst du ihm Aufzeichnungen deiner [Symptome](#) und Beschwerden zur Verfügung stellen. So erhält er wichtige Informationen aus erster Hand und kann schneller eine Diagnose stellen oder [Behandlungsoptionen](#) vorschlagen.

Aber auch umgekehrt gilt: Höre deinem Arzt aufmerksam zu und lasse dich von ihm beraten. Stelle Fragen, wenn dir etwas unklar ist, und teile ihm deine Bedenken mit. Nur so können Missverständnisse vermieden werden.

Eine gute Beziehung zwischen Patient und Arzt basiert auf Vertrauen, Respekt und Offenheit. Wenn beide Seiten dazu bereit sind, könnt ihr gemeinsam erfolgreich gegen die Schilddrüsenerkrankung kämpfen.



Höre auf deinen Körper und lerne ihn zu verstehen

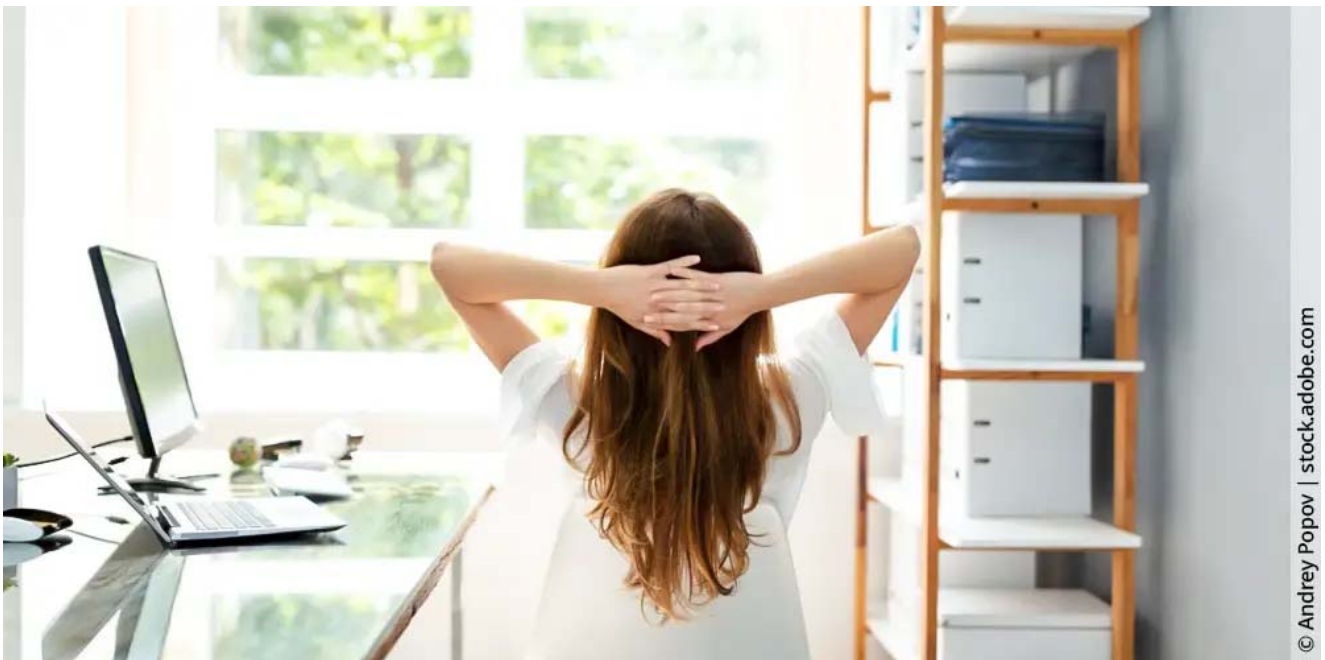
Unser Körper ist ein komplexes System, das uns ständig Signale sendet. Diese Signale können uns helfen, unseren Körper besser zu verstehen und auf seine Bedürfnisse einzugehen. Doch oft ignorieren wir diese Signale oder wissen nicht, wie wir sie richtig deuten sollen.

Als Hashimoto-Patient weiß ich aus eigener Erfahrung, wie wichtig es ist, auf seinen Körper zu hören und ihn zu verstehen. Die [Symptome dieser Autoimmunerkrankung](#) sind vielfältig und können von Person zu Person unterschiedlich sein. Deshalb ist es umso wichtiger, dass man sich Zeit nimmt, um die eigenen Symptome zu beobachten und mit Hilfe des Arztes auf den Grund zu gehen.

Doch auch abseits von spezifischen Erkrankungen sollten wir lernen, auf unseren Körper zu achten. Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse und reagiert anders auf bestimmte Nahrungsmittel oder Umweltfaktoren. Wenn wir lernen, unsere körperlichen Signale wahrzunehmen und darauf einzugehen, können wir unserem Körper das geben, was er braucht.

Das bedeutet aber auch, dass nicht alles funktioniert, was für andere Menschen gut ist. Wir sind alle einzigartig und haben unterschiedliche Voraussetzungen. Deshalb sollten wir uns nicht scheuen, auszuprobieren und herauszufinden, was für uns persönlich am besten funktioniert.

Insgesamt geht es darum, eine bewusste Verbindung zum eigenen Körper aufzubauen und ihm die Aufmerksamkeit zu schenken, die er verdient. Höre auf deinen Körper und lerne ihn zu verstehen, denn nur so kannst du ihm das geben, was er wirklich braucht – und damit auch dir selbst etwas Gutes tun.



Vermeide Stress und versuche die Dinge leichter zu nehmen

Stress ist ein alltägliches Phänomen, das uns alle betrifft. Doch was viele nicht wissen: Stress kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben und Autoimmunkrankheiten wie die Hashimoto-Thyreoiditis verschlimmern. In Zeiten hoher Belastung gerät unser Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht und auch das Immunsystem wird geschwächt – eine gefährliche Kombination.

Daher ist es wichtig, Stress zu reduzieren und die Dinge leichter zu nehmen. Das bedeutet jedoch nicht, dass wir unsere Probleme ignorieren sollten. Im Gegenteil: Wir sollten uns daran machen, kleinere Aufgaben abzuarbeiten und uns mit der Zeit auch an größere Herausforderungen heranzuwagen. Dabei hilft es, positiv durchs Leben zu gehen und öfter mal zu lachen.

Denn Humor ist ein wichtiger Faktor bei der Stressbewältigung. Wenn wir lachen, schüttet unser Körper Endorphine aus, die für ein angenehmes Gefühl sorgen und den Stresslevel senken können. Auch Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation können helfen, den Alltag gelassener zu meistern.

Letztendlich geht es darum, auf sich selbst zu achten und sich bewusst Auszeiten zu gönnen. Ob ein Spaziergang im Park oder ein gemütlicher Abend auf der Couch – jeder braucht Momente der Ruhe und Entspannung, um wieder Energie tanken zu können.

Insgesamt gilt also: Vermeide unnötigen Stress und versuche, die Dinge etwas lockerer zu sehen. Dein Körper wird es dir danken, indem du dich besser fühlst und gesünder bleibst.



Bleibe in Bewegung – und wenn es nur ein bisschen ist

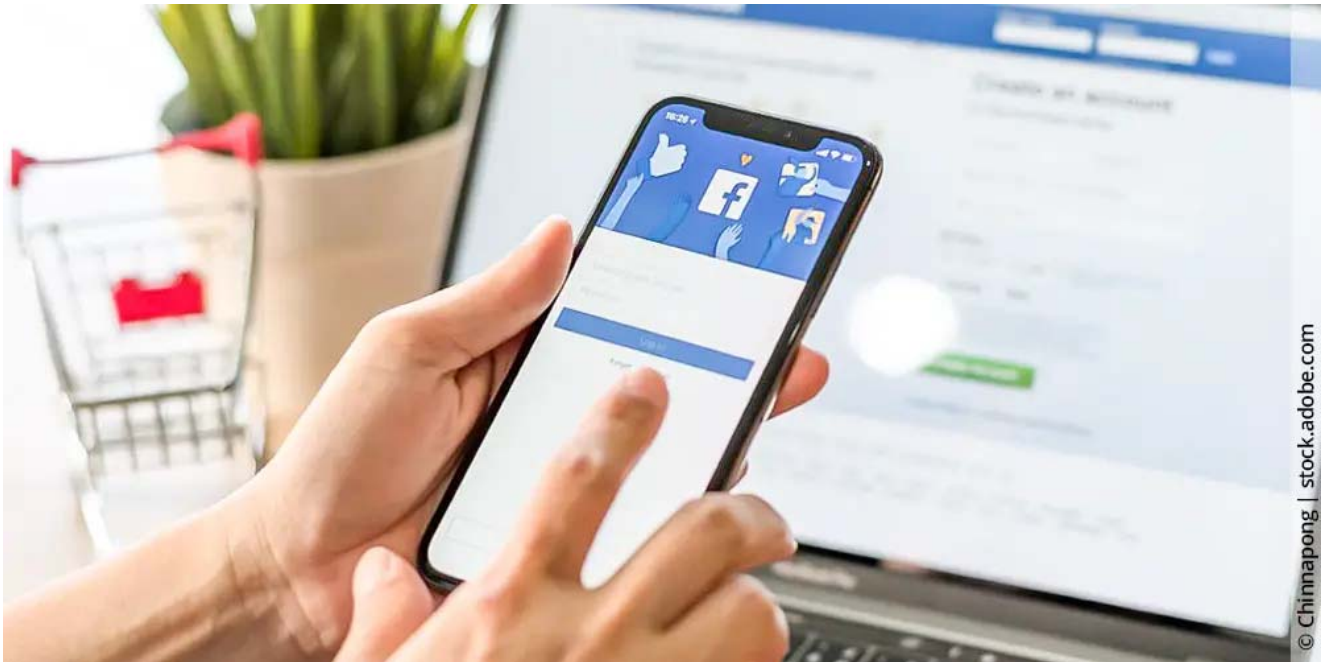
Die [Hashimoto-Thyreoiditis](#) kann eine echte Herausforderung darstellen, wenn es um regelmäßige Bewegung geht. Die Symptome wie Müdigkeit und Muskelschwäche können dazu führen, dass man sich oft einfach nicht aufraffen kann. Doch gerade für Menschen mit dieser Erkrankung ist körperliche Aktivität besonders wichtig.

Wenn an [Sport](#) nicht zu denken ist, kann schon ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft Wunder bewirken. Es hilft dabei, den Stoffwechsel in Schwung zu bringen und die Verdauung anzuregen. Auch das Gehirn profitiert von der Bewegung: Es wird besser durchblutet und dadurch leistungsfähiger. Außerdem kann ein Spaziergang helfen, den Kopf freizubekommen und Stress abzubauen.

Wer sich etwas mehr zutraut, sollte allerdings darauf achten, seinen Körper nicht zu überfordern. Intensives Training kann bei einer Schilddrüsenunterfunktion zu sinkenden Hormonspiegeln im Blut führen – was negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Deshalb gilt auch hier: **Weniger ist oft mehr! Langsam beginnen und sich nach**

und nach steigern.

Wichtig ist vor allem, dass man sich regelmäßig bewegt – auch wenn es nur kleine Einheiten sind. Denn jede Form von Bewegung trägt dazu bei, den Körper gesund zu halten und das Wohlbefinden zu verbessern. Wer also trotz Hashimoto-Thyreoiditis aktiv bleibt, tut seinem Körper damit einen großen Gefallen!



Verbinde dich mit Selbsthilfegruppen in Foren und auf Facebook

Wenn man an einer Hashimoto-Thyreoiditis oder einer Schilddrüsenunterfunktion leidet, kann es oft schwierig sein, sich verstanden zu fühlen. Viele Menschen in der Familie und dem Freundeskreis verstehen nicht, was es bedeutet, mit dieser Erkrankung zu leben und wie belastend sie sein kann. Doch zum Glück gibt es im Internet zahlreiche Selbsthilfegruppen, in denen Betroffene sich austauschen können.

In Diskussionsforen oder auf Facebook-Gruppen teilen Menschen ihre Erfahrungen und geben hilfreiche Tipps weiter. Auf diese Weise besteht

die Möglichkeit, sich direkt zu speziellen Themen auszutauschen und vielleicht auch aus den Fehlern Anderer zu lernen. Denn oft sind es gerade die praktischen Tipps von anderen Betroffenen, die einem helfen können, besser mit der Erkrankung umzugehen.

Doch nicht nur das: Der Austausch mit Gleichgesinnten tut auch der eigenen [Psyche](#) gut. Man fühlt sich verstanden und kann auch Themen ansprechen, die von Ärzten oft als Unfug abgetan werden. In Selbsthilfegruppen findet man eine Gemeinschaft von Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und sich gegenseitig unterstützen.

Es ist also sehr empfehlenswert, sich mit Selbsthilfegruppen in Foren und auf Facebook zu verbinden. Hier findet man nicht nur wichtige Informationen und Tipps zur Behandlung der Erkrankung, sondern auch Unterstützung und Verständnis für die eigene Situation. Nutze diese Möglichkeit und sammle wichtige Tipps, um wieder gesund zu werden!



Kennst du schon [unsere Facebook-Seite](#)? Wir bieten dir regelmäßig aktuelle Beiträge und Informationen rund um das Thema Hashimoto-Thyreoiditis. Verpasse keine Neuigkeiten mehr und werde Teil unserer Community!



Sei geduldig bei der Behandlung deiner Hashimoto-Thyreoiditis

Wenn du die Diagnose Hashimoto-Thyreoiditis erhalten hast, kann es sich wie eine unendliche Reise anfühlen, bis du endlich Verbesserungen deiner Symptome erlebst. Es kann Wochen oder sogar Monate dauern, bis dein Körper auf die Behandlung anspricht. Trotzdem solltest du nicht entmutigt sein oder aufgeben, denn Geduld ist der Schlüssel zu einer erfolgreichen [Behandlung von Hashimoto-Thyreoiditis](#).

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Genesung eines kranken Körpers Zeit benötigt. Wenn du [einen gesunden Lebensstil](#) befolgst und deine verschriebene Medikation regelmäßig einnimmst, wird dein Körper allmählich wieder ins Gleichgewicht kommen. Es ist bedeutend zu erkennen, dass eine Hashimoto-Behandlung keine schnelle Lösung ist – es braucht Zeit und Ausdauer.

In dieser Zeit können Veränderungen in deinem Leben von Nutzen sein. [Eine ausgewogene Ernährung](#), ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung können dazu beitragen, dein Immunsystem zu stärken und deine Symptome zu mildern. Achte auf dich selbst und höre auf die

Signale deines Körpers.

Wenn du geduldig und achtsam bist und dich um deinen Körper kümmerst, wirst du schließlich die Ergebnisse sehen, auf die du gewartet hast – ein gesünderes Leben ohne oder mit weniger Symptomen der Hashimoto-Thyreoiditis.

Fazit

Abschließend lässt sich sagen, dass die Hashimoto-Thyreoiditis eine Erkrankung ist, die ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Engagement erfordert. Es gibt jedoch viele Möglichkeiten, um den Verlauf der Krankheit positiv zu beeinflussen und ein gutes Leben trotz Hashimoto-Thyreoiditis zu führen. Eine gesunde Verdauung sowie eine ausgewogene Ernährungsform sind dabei von großer Bedeutung.

Auch das Wissen über die eigene Erkrankung sowie das regelmäßige Dokumentieren von Blutwerten und Symptomen können helfen, einen Überblick über den eigenen Gesundheitszustand zu behalten. Die Einnahme von Schilddrüsenhormonen sollte gewissenhaft erfolgen und auch der Mineralstoff- und Vitaminhaushalt sollte im Blick behalten werden.

Eine vertrauensvolle Beziehung zum Arzt sowie das Verständnis des eigenen Körpers sind weitere wichtige Faktoren bei der Behandlung von Hashimoto-Thyreoiditis. Stress sollte vermieden werden und Bewegung kann dazu beitragen, das Wohlbefinden zu steigern. Selbsthilfegruppen bieten zudem Unterstützung und Austausch mit anderen Betroffenen.

Eine Hashimoto-Thyreoiditis erfordert viel Geduld bei der Behandlung, da Veränderungen oft langsam eintreten. Dennoch lohnt es sich, dranzubleiben und auf eine Verbesserung des Wohlbefindens