

Wechseljahre und Hashimoto: Umgang mit den Wechseljahren

Inhaltsverzeichnis



- [Wechseljahre und Hashimoto: Umgang mit den Wechseljahren](#)
- [Symptome bei Hashimoto](#)
- [Ursachen von Hashimoto](#)
- [Symptome der Wechseljahre](#)
- [Gemeinsamkeiten der Wechseljahre und Hashimoto](#)
- [1. Entgiften](#)
- [2. Wissen, was im Körper vorgeht](#)
- [3. Die richtige Ernährung für sich selbst finden](#)
- [4. Ausgeglichener Mikronährstoffpegel](#)
- [5. Das richtige Mindset - Einklang mit sich selbst](#)
- [Unterstützung durch alternative Heilmethoden](#)

Die Wechseljahre und die Autoimmunerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis können bei Frauen zu zahlreichen ähnlichen Symptomen führen und stellen eine Herausforderung für das allgemeine Wohlbefinden dar. Viele Betroffene erleben nicht nur körperliche Veränderungen, sondern auch emotionale Schwankungen, die das tägliche Leben beeinflussen. Ein ganzheitlicher Ansatz mit fünf Schritten hilft, sowohl die Wechseljahre als auch Hashimoto besser zu meistern.

Symptome bei Hashimoto

Hashimoto ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem die Schilddrüse angreift. Dies führt zu einer verminderten Produktion der Schilddrüsenhormone, die zahlreiche Körperfunktionen regulieren. Typische Symptome sind:

- Müdigkeit und Energielosigkeit
- Gewichtszunahme
- Konzentrationsprobleme und „Brain Fog“
- Stimmungsschwankungen und Depressionen

- Kälteempfindlichkeit
- Trockene Haut und Haare

Ursachen von Hashimoto

Die genauen Ursachen von Hashimoto sind nicht vollständig geklärt, jedoch spielen genetische Veranlagung, hormonelle Schwankungen und Umwelteinflüsse eine Rolle. Ein unausgeglichener Lebensstil, langanhaltender Stress und Belastungen durch Umweltgifte können ebenfalls als Trigger wirken, die das Immunsystem aus dem Gleichgewicht bringen und Entzündungen fördern.

Symptome der Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben einer Frau, in der die Produktion der Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron abnimmt. Dadurch kommt es zu zahlreichen Veränderungen, die häufige Symptome wie diese auslösen:

- Hitzewallungen und Nachtschweiß
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Gedächtnisprobleme
- Gewichtszunahme
- Hautveränderungen und Haarausfall

Gemeinsamkeiten der Wechseljahre und Hashimoto

Die Symptome der Wechseljahre und Hashimoto überschneiden sich stark, was oft dazu führt, dass Frauen ihre Beschwerden den Wechseljahren oder der Schilddrüsenerkrankung allein zuschreiben, obwohl sie möglicherweise beide Ursachen haben. Müdigkeit, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen und kognitive Probleme treten in beiden Fällen häufig auf und lassen sich nicht immer eindeutig einer der beiden Ursachen zuordnen.

Ein ganzheitlicher Ansatz kann bei beiden Beschwerden gleichermaßen helfen und die Lebensqualität steigern. Hier sind die fünf grundlegenden Schritte für einen erfolgreichen Umgang mit Hashimoto und den Wechseljahren:

1. Entgiften

Das Entfernen von Schadstoffen aus dem Körper unterstützt die Funktion des Immunsystems und der Organe. Besonders bei Hashimoto kann eine Entgiftung dazu beitragen, Umweltgifte, die das Immunsystem belasten, auszuleiten und so Entzündungen zu reduzieren. Auch in den Wechseljahren kann die Leberfunktion durch sanftes Entgiften unterstützt werden, um hormonelle Schwankungen abzumildern.

2. Wissen, was im Körper vorgeht

Sowohl die Wechseljahre als auch Hashimoto erfordern ein Verständnis der eigenen Körperprozesse. Ein umfassendes Wissen über die Schilddrüse, die Hormonproduktion und deren Veränderungen hilft, Symptome besser einzuordnen und gezielt anzugehen. Selbstbewusstsein und Wissen sind der erste Schritt, um Entscheidungen zur Selbstfürsorge fundiert zu treffen.

3. Die richtige Ernährung für sich selbst finden

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei beiden Beschwerden. Eine ausgewogene Ernährung kann das Immunsystem unterstützen und den Hormonhaushalt stabilisieren. Für Menschen mit Hashimoto sind entzündungshemmende Nahrungsmittel wie Gemüse, gesunde Fette und Omega-3-Fettsäuren hilfreich. In den Wechseljahren hilft eine hormonfreundliche Ernährung mit Phytoöstrogenen, die Symptome zu lindern und das Gleichgewicht im Körper zu fördern.

4. Ausgeglichener Mikronährstoffpegel

Ein ausreichender Mikronährstoffspiegel ist für beide Herausforderungen essentiell. Für die Schilddrüsengesundheit sind Selen, Zink und Eisen wichtige Spurenelemente, während in den Wechseljahren zusätzlich Vitamin D, Kalzium und Magnesium den Knochenbau und die allgemeine Gesundheit unterstützen. Individuelle Blutanalysen können helfen, gezielt Mängel zu beheben und so das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

5. Das richtige Mindset - Einklang mit sich selbst

Ein positives Mindset und das Bewusstsein, gut für sich selbst zu sorgen, sind entscheidend. Für Frauen, die mit den Wechseljahren oder Hashimoto zu tun haben, ist es wichtig, im Einklang mit ihrem Körper zu sein. Achtsamkeitspraktiken, Meditation und Selbstakzeptanz helfen dabei, emotionales Gleichgewicht zu finden und den Herausforderungen mit Gelassenheit zu begegnen.

Unterstützung durch alternative Heilmethoden

Neben den fünf grundlegenden Schritten können auch alternative Heilmethoden eine wertvolle Unterstützung bei Wechseljahren und Hashimoto bieten. Heilpflanzen wie Rotklee, Traubensilberkerze und Ashwagandha haben sich bewährt, um hormonelle Schwankungen und Entzündungen zu lindern. [Ätherische Öle](#) wie Lavendel, Pfefferminz und Weihrauch helfen dabei, Stress abzubauen, das emotionale Wohlbefinden zu fördern und die Konzentration zu verbessern. Das Autoimmunprotokoll (AIP), eine spezielle Ernährungsweise zur Linderung von Autoimmunerkrankungen, kann zudem Entzündungen im Körper senken und die Darmgesundheit unterstützen – ein entscheidender Faktor für das Immunsystem.

Zusätzlich können Akupunktur, Meditation und sanfte Bewegung wie Yoga oder Qi Gong helfen, den Körper und Geist in Einklang zu bringen und die Selbstheilungskräfte zu fördern. Diese Methoden bieten sanfte, aber effektive Möglichkeiten, das Wohlbefinden zu steigern und Symptome gezielt zu lindern. Alle diese Ansätze lassen sich individuell anpassen und flexibel kombinieren, um eine nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen.

Ich habe die hier ein besonderes Produkt für die Wechseljahre, welches du eben im
Popup weggedrückt hast, nochmal [--> verlinkt <-](#)