

BLUTWERTE KOMPASS BEI HASHIMOTO

34 Werte und was sie für Dich, Dein Gewicht und Deine Energie bedeuten

by Jessica Punstein



Alle Rechte vorbehalten.

Ich bitte Dich, das in diesem Workbook enthaltene Material **nicht zu vervielfältigen** oder an andere weiterzugeben oder auf Deiner eigenen Plattform zu veröffentlichen, ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Urheberrechtsinhabers.

Harmony Health, Jessica Punstein
Nibelungenstr. 61
42653 Solingen
Deutschland

E-Mail: kontakt@harmony-and-health.de
Tel.: 0176 64890622

Vertretungsberechtigte Person
Jessica Punstein

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz
DE358689245

Inhaltlich Verantwortliche
Jessica Punstein
(Anschrift wie oben)

Informationen zur Online-Streitbeilegung
Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit.
Diese Plattform findest Du unter folgendem Link:
<https://ec.europa.eu/consumers/odr/>.
Verbraucher können diese Plattform nutzen, um ihre Streitigkeiten aus Online-Verträgen beizulegen.

Hinweis gemäß § 36 VSBG
Ich werde nicht an alternativen Streitbeilegungsverfahren im Sinne des § 36 VSBG teilnehmen.
Die Nutzung einer alternativen Schlichtungsstelle stellt keine zwingende Voraussetzung für das Anrufen zuständiger ordentlicher Gerichte dar.

Urheberrecht und Bildnachweise
Die Inhalte von www.harmony-and-health.de sind – soweit nicht abweichend angegeben – urheberrechtlich geschützt. Verwendete Fotografien sind ggf. mit Bildnachweisen gekennzeichnet oder unten aufgeführt, soweit sie nicht selbst angefertigt wurden.
Die Verwendung von Fotografien auf Drittseiten ist nur im Rahmen der jeweiligen Lizenz der Urheber möglich.

INHALTS- VERZEICHNIS

Die Schilddrüsen-Basics (TSH, fT4, fT3 & Co.)	07
Begleitende Blutwerte bei Hashimoto	16
Dein Stoffwechsel-Check (Zucker- & Fettstoffwechsel)	22
Die Hormon-Balance (Östrogen, Progesteron & Co.)	28
Der Darm Ein versteckter Saboteur	35
Blutwerte-Wissen für Deine nächste Blutabnahme	40





DEIN KOMPASS FÜR MEHR DURCHBLICK BEI DEINEN WERTEN

Liebe*r Hashimoto-Kämpfer*in,

ich freue mich so sehr, dass Du hier bist und Dir meinen „Blutwerte-Kompass bei Hashimoto“ geholt hast. Damit hast Du einen unglaublich wichtigen Schritt gemacht – hin zu mehr Verständnis für einen Körper, Selbstsicherheit und echter Unterstützung auf Deinem Weg.

Vielleicht kennst Du das auch:
Oft wird Hashimoto einfach als reine Schilddrüsenerkrankung behandelt. Schnell wird ein TSH-Wert gemessen – und das war's. Doch Hashimoto ist viel mehr als das. Und genau deshalb braucht es einen genaueren Blick auf Deine Blutwerte.

Mit diesem Kompass möchte ich Dir zeigen, welche Werte wirklich wichtig sind, damit Du Dich beim Arzt nicht mehr abwimmeln lässt oder verunsichert fühlst. Und falls Du es selbst in die Hand nehmen möchtest: Ich ermutige Dich, Dir bestimmte Werte auch unabhängig bestimmen zu lassen – für mehr Wissen und weniger Abhängigkeit.

Zusätzlich findest Du ein kleines Begleitvideo, in dem ich Dich nochmal persönlich abhole, stärke und Dir Mut mache. Du bist nicht allein auf diesem Weg!

Ich wünsche Dir von Herzen Klarheit, Selbstvertrauen und die richtigen nächsten Schritte für Deine Gesundheit.

Deine Jessica





Hallo, ich bin Jessica – Health Coach, Hashimoto-Expertin und selbst seit vielen Jahren Teil dieser Reise.

Nach einem langen eigenen Kampf mit schweren Symptomen, Ärztemarathons und viel Frust weiß ich genau, wie es sich anfühlt, sich im eigenen Körper verloren zu fühlen.

Mit meinem Hintergrund als Biologielaborantin mit Bachelor in molekularer Biologie und meiner Ausbildung zur Yogalehrerin helfe ich heute Frauen und Männern wie Dir, wieder Vertrauen in ihren Körper zu gewinnen – und durch fundiertes Wissen selbstbestimmt für ihre Gesundheit loszugehen. So entstand einzigartiger Ansatz: evidenzbasiert, empathisch und ganzheitlich.

In meinen Workshops und Coachings durfte ich Kund*innen auf ihrem Weg begleiten – und es berührt mich immer wieder, zu sehen, wie Wissen neue Kraft schenkt.



Freiheit durch Wissen – das ist mein Herzensanliegen: Damit Du die Prozesse Deines Körpers verstehst, wieder auf ihn hören kannst und Schritt für Schritt Deine Gesundheit aus eigener Kraft aufbaust.

DIE SCHILDDRÜSEN BASICS

by Jessica Punstein

**BLUTWERTE
KOMPASS
BEI HASHIMOTO**

34 Werte und was sie für Dich, Dein
Gewicht und Deine Energie bedeuten



01

DIE SCHILDDRÜSEN- BASICS

Wenn du deine Schilddrüse kontrollieren lässt, was der offizielle Weg bei Hashimoto ist, gehst du meist nüchtern morgens zur Blutabnahme und ohne deine Schilddrüsenmedikamente genommen zu haben. Ein paar Tage später bekommst du dann Bescheid, dass dein TSH im Normbereich ist und somit alles okay.

Doch welche Werte gehören wirklich zu einer guten Diagnostik der Schilddrüsensituation bei Hashimoto?



DIE GRUNDLEGENDE WERTE BEI HASHIMOTO

TSH

Das Thyroidea-stimulierende Hormon ist der Dirigent der Schilddrüse und gibt das Signal, wieviel Hormon benötigt wird. TSH wird jedoch im Hypothalamus und in der Hypophyse, also im Gehirn, gebildet und ist somit kein echter Schilddrüsenwert.

Stress und Cortisol kann die Hypothalamus-Hypophysen-Schilddrüsenachse (HPT-Achse) beeinflussen und dadurch den TSH-Wert unterdrücken.

fT4

T4 ist das Speicherhormon und Hauptprodukt der Schilddrüse. Es macht etwa 97 % der Schilddrüsenhormonproduktion aus.

Das freie T4 gibt an wie viel von den Hormonen tatsächlich "frei" und nicht an Proteine gebunden sind, um ihre Funktion im Körper auszuüben.

T4 wird in der Leber und anderen Organen zu T3, der aktiven Form, umgewandelt. Du kannst also genügend T4 haben und trotzdem müde sein.

Merke: Der TSH-Wert kann durch hohen Stress oder Nährstoffmangel unterdrückt oder erhöht sein, unabhängig von den tatsächlichen Schilddrüsenhormonwerten.

DIE GRUNDLEGENDE WERTE BEI HASHIMOTO

fT3

T3 ist die biologisch aktive Form und wesentlich für die Energiebereitstellung im Körper verantwortlich. Bei Hashimoto liegt oft eine Fehlfunktion der sogenannten Deiodinasen vor, jene Enzyme, die das T4 in das aktive T3 umwandeln.

Oft ist also genug T4 vorhanden, doch es mangelt an dem aktivem Hormon T3 und somit an Energie.

Deshalb ist es wichtig, fT3 und fT4 zu messen, um hier die tatsächliche Verfügbarkeit von Schilddrüsenhormonen zu bestimmen.

TPO-AK

Wenn ein Verdacht auf eine autoimmune Schilddrüsenerkrankung wie Hashimoto-Thyreoiditis besteht, sollten spezifische Antikörper getestet werden. Zusammen mit dem Ultraschall ergibt sich dann die Diagnose Hashimoto,

Die TPO-Antikörper (Thyreoperoxidase-Antikörper) greifen das Enzym, das für die Produktion der Schilddrüsenhormone in der Schilddrüse verantwortlich ist, an und weisen auf eine Hashimoto-Thyreoiditis hin.

Merke: T3 selbst ist das absolute „Stoffwechsel-Masterhormon“ – wie kein anderes Hormon beeinflusst es die Aktivität unseres Energiestoffwechsels.

DIE GRUNDLEGENDE WERTE BEI HASHIMOTO

TG-AK

Thyreoglobulin-Antikörper (Tg-AK) greifen die Transportproteine der Schilddrüsenhormone an und sind ebenfalls ein Marker für Hashimoto. Manchmal sind beide Antikörper vorhanden, oft nur eine Form von Antikörpern.

TRAK

TSH-Rezeptor-Antikörper sind typisch für Morbus Basedow und führen zu einer Überproduktion von Schilddrüsenhormonen.

rT3

Das sogenannte reverse T3 wird gemessen, wenn der Verdacht besteht, dass der Körper Schilddrüsenhormone inaktiviert, um Energie zu sparen – zum Beispiel in Stresssituationen oder bei Hunger.

Durch diesen Mechanismus reguliert der Körper die Wirkung der Schilddrüsenhormone herunter bzw. inaktiviert sie.

Merke: Die Antikörpertests sind entscheidend bei der Diagnose der verschiedenen Formen der Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse (Hashimoto vs. Morbus Basedow).

DIE GRUNDLEGENDE WERTE BEI HASHIMOTO

Jod

Jod ist der Grundstoff für deine Schilddrüse. Sprechen wir von T4 und T3, dann darüber, wieviele Jodatome an dem Tyrosin hängen, als 4 Jod-Atome bei T4 und durch Abspaltung 3 bei T3.

Jod ist bei den Menschen besonders in Deutschland meist im Mangel. Zwar ist dies bekannt und wird durch jodiertes Salz soweit ausgeglichen, dass wir Menschen keinen Kropf - das Anzeichen für Jodmangel früher - bekommen, doch eine ausreichende Versorgung mit Jod kann immer noch nicht gewährleistet werden.

Selen

Dieser Stoff ist wie das Kühlmittel beim Motor der entscheidende Beschützer deiner Schilddrüse. Er fängt die Radikale, die bei der Umwandlung von T4 in T3 entstehen.

Die deutschen Böden sind maximal selenarm und Deutschland ist Mangelgebiet. Fast jeder Deutsche ist mit Selen unterversorgt.

Besonders, wenn in der Diagnostik ausreichend fT4, aber nicht genügend fT3 vorhanden ist, sollte auf einen Selenmangel getestet werden.

Merke: Die Mikronährstoffe wie Jod und Selen sind essenziell für die Schilddrüsenfunktion. Ein Mangel an diesen Nährstoffen kann die Produktion und Umwandlung von Schilddrüsenhormonen stören.

DIE GRUNDLEGENDEN WERTE BEI HASHIMOTO

Gesamteiweiß

Unsere Schilddrüsenhormone bestehen neben dem Jod aus der Aminosäure Tyrosin. Diese wird aus einer der essentiellen Aminosäuren Phenylalanin gebildet. Essentielle Aminosäuren sind - wie der Name schon sagt - unentbehrlich für unseren Körper und wichtig für die Synthese von Proteinen im Körper. Sie sind die Bausteine, um die wichtigen Enzyme oder auch Hormone zu bauen. Nehmen wir also zu wenig Protein zu uns, kann es zu einem Mangel kommen und so der Baustein Tyrosin für das T4 fehlen.

Ferritin

Ferritin ist das Eisenspeicherprotein und gibt an, wie gut unsere Speicher gefüllt sind. Die Messung von Eisen im Blut unterliegt sehr starken Schwankungen. Doch Eisen ist für die Umwandlung für die Thyrosinperoxidase nötig, denn 2 von 3 Schritten sind eisenabhängig. Ein Mangel kann zu einer Schilddrüsen-Unterfunktion führen. Davon sind vor allem Frauen betroffen, denn sie sind oft aufgrund der Periode, besonders wenn sie sehr stark ist, im Mangel. Dadurch sind Frauen viel öfter von einer Unterfunktion betroffen.

Merke: Genügend Eiweiß und Aufnahme von Eisen ist wichtig für Schilddrüsenhormonproduktion und deine Energie. Fühlst du dich immer schlapp, lohnt es sich einen Blick darauf zu werfen.

HASHIMOTO TRANSFORM

Du willst wieder Kraft und Energie haben, um endlich wieder normal leben zu können?

Hashimoto Transform ist dein 12-wöchiges 1:1 Coaching, das dich gezielt dabei unterstützt, nachhaltig deine Entzündungen zu reduzieren, deine Energie aufzubauen und deine hormonelle Balance wiederzufinden.

Für Frauen die unter Erschöpfung, Verdauungsproblemen und Übergewicht leiden und endlich eine individuelle, ganzheitliche Lösung suchen.

Warum sollten wir den Weg zusammen gehen?

Wir schauen hinter die Kulissen:

- was raubt dir Energie
- was fördert die Entzündungen
- wie steht es um deinen Stoffwechsel
- wie sieht deine Hormonlage aus
- wie können wir deinen Darm unterstützen
- was braucht dein Körper, um normal arbeiten zu können

Lass uns reden!



Was erwartet dich?

- persönliche Betreuung
- Individuelle Beratung basierend auf deinen Bedürfnisse
- hilfreiche Materialien
- ich, als deine Expertin in jeder Situation



BEGLEITENDE BLUTWERTE BEI HASHIMOTO

by Jessica Punstein

BLUTWERTE KOMPASS BEI HASHIMOTO

34 Werte und was sie für Dich, Dein
Gewicht und Deine Energie bedeuten



02

DIE NEBENSCHAU- PLÄTZE BEI HASHIMOTO

Natürlich ist die Schilddrüse ein wichtiger Faktor was deine Energie und deinen Stoffwechsel angeht, denn sie regelt einfach ALLES in deinem Körper.

Doch Hashimoto ist eine Autoimmunerkrankung, die zwar die Schilddrüse angreift, aber IMMER den ganzen Körper betrifft.

Autoimmunerkrankungen entstehen durch chronisch stille Entzündungen und diese gilt es in deinem Körper zu reduzieren, sodass dein Körper wieder in den "Normalzustand" schalten kann.





DIE NEBENSCHAUPLÄTZE BEI HASHIMOTO

Wichtig ist, dass die Schilddrüse nicht isoliert betrachtet wird, sondern der gesamte Körper ganzheitlich unterstützt wird.

Vitamin D

Vitamin D ist ein echter Immun-Modulator. Es hilft dem Immunsystem, zwischen „Freund“ und „Feind“ zu unterscheiden – das ist besonders bei Autoimmunerkrankungen wichtig.

Ein optimaler Vitamin-D-Spiegel kann die Entzündungsaktivität reduzieren und wird bei Hashimoto oft als unterstützende Maßnahme empfohlen. Leider herrscht in Deutschland ein Vitamin D-Mangel vor, wenn nicht bereits supplementiert wird.

Vitamin B12

Vitamin B12, vor allem in seiner aktiven Form Holotranscobalamin, ist entscheidend für die Energieproduktion, Nervenfunktion und Zellteilung. Viele Hashimoto-Betroffene leiden unter Erschöpfung – ein unerkannter B12-Mangel, welcher hier oft vorliegt, kann dabei eine wesentliche Rolle spielen.



DIE NEBENSCHAUPLÄTZE BEI HASHIMOTO

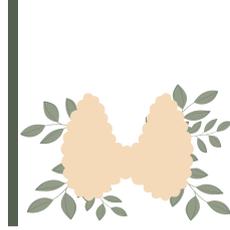
Weitere B-Vitamine

Auch die anderen B-Vitamine, insbesondere Vitamin B6 und Folsäure, sind essenziell für den Stoffwechsel, die Hormonbildung und die Entgiftung in der Leber. Ein Mangel kann Entzündungen begünstigen und die Umwandlung von Schilddrüsenhormonen behindern.

Cortisol

Cortisol, das Stresshormon, wird in den Nebennieren produziert. Morgens steigt Cortisol an, um uns wach und fit für den Tag zu machen, und sinkt zum Abend hin ab. Hier kommt dann sein Gegenspieler, das Melatonin ins Spiel, was uns müde macht und wichtig für guten Schlaf ist.

Chronischer Stress führt zu dauerhaft erhöhtem oder später erschöpftem Cortisol, was die Schilddrüsenfunktion weiter belasten kann. Bist du morgens müde, aber hast abends Probleme einzuschlafen? Dann macht evtl ein Tagesprofil Sinn, um zu sehen, ob deine Cortisolkurve verschoben ist. Eine morgendliche Cortisol-Messung kann hilfreich sein, um zu sehen, ob dein Cortisol erhöht ist und es evtl. den TSH beeinflusst.



DIE NEBENSCHAUPLÄTZE BEI HASHIMOTO

Ist dein Cortisol erhöht, wirst du Probleme haben abzunehmen. Es steigert den Blutzucker, fördert dadurch Insulinresistenz und besonders viszerales Bauchfett, das hormonell sehr aktiv ist und Entzündungen fördern kann.

Auch der Heißhunger auf Süßes oder Fettiges wird durch Cortisol verstärkt, was gesunde Ernährung erschwert.

DHEAs

DHEAs (Dehydroepiandrosteron-Sulfat) gilt als "Jugendhormon" und Gegenspieler zu Cortisol. Es unterstützt das Immunsystem, wirkt antioxidativ und ist an der Herstellung von Sexualhormonen beteiligt. Niedrige Werte können auf Erschöpfung und Nebennierenschwäche hinweisen – beides häufige Begleiter bei Hashimoto.

Zink

Zink spielt eine Schlüsselrolle für das Immunsystem und die Schilddrüse. Es ist notwendig für die Bildung und Aktivierung der Schilddrüsenhormone und hat entzündungshemmende Eigenschaften.



DIE NEBENSCHAUPLÄTZE BEI HASHIMOTO

Magnesium

Magnesium ist an über 300 enzymatischen Reaktionen beteiligt – darunter auch an der Umwandlung von T4 in das aktive T3. Es wirkt entspannend, schlaffördernd und stressregulierend, was für Hashimoto-Betroffene besonders wichtig ist.

Omega-3

Omega-3 (z. B. aus Fischöl) ist ein wichtiger Entzündungsregulator. Diese Fettsäuren können dabei helfen, autoimmune Prozesse zu beruhigen, Zellmembranen zu schützen und die Hormonempfindlichkeit zu verbessern. Ein guter Omega-3-Index ist essentiell für die Reduzierung von Entzündungen und kann den HDL-Wert steigern.

DEIN STOFFWECHSEL- CHECK

By Jessica Punstein

BLUTWERTE KOMPASS BEI HASHIMOTO

34 Werte und was sie für Dich, Dein
Gewicht und Deine Energie bedeuten



03

DEIN STOFFWECHSEL- CHECK

Unsere Schilddrüse ist eng mit dem gesamten Stoffwechsel verknüpft – also auch mit der Art, wie unser Körper Zucker und Fette verarbeitet.

Wenn die Schilddrüsenfunktion gestört ist, gerät häufig auch der Blutzucker aus dem Gleichgewicht oder es zeigen sich Auffälligkeiten in den Blutfettwerten.

Bei einer Unterfunktion verlangsamten sich viele Prozesse im Körper wie die Zellaufnahme von Glukose, die Verwertung von Fetten, die Insulinsensitivität und die Leberverarbeitung von Cholesterin.



BLUTZUCKER UND DER ZUCKERSTOFFWECHSEL

Nüchtern-Blutzucker

Der Nüchtern-Blutzucker zeigt, wie hoch der Blutzuckerspiegel am Morgen ist – nach mindestens 8 Stunden ohne Nahrung.

Ein zu hoher Nüchternwert kann ein erstes Anzeichen für eine gestörte Zuckerverwertung oder beginnende Insulinresistenz sein – auch bei Hashimoto.

Bei einer normalen Funktion der Bauchspeicheldrüse sorgt ausgeschüttetes Insulin dafür, dass die Glucose aus dem Blut in die Zellen geschleust wird.

Nüchtern-Insulin

Der Nüchtern-Insulinwert misst, wie viel Insulin dein Körper morgens (nach ca. 8–12 Stunden ohne Nahrung) produziert, um den Blutzucker im Gleichgewicht zu halten.

Ein erhöhter Nüchtern-Insulinwert kann ein Frühzeichen einer Insulinresistenz sein – also dass die Zellen nicht mehr gut auf Insulin reagieren..

Bei Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion ist der Insulinspiegel häufig leicht erhöht, was Gewichtsabnahme und Energielevel beeinflussen kann.

Heißhunger, Schwankungen im Blutzucker und Energieeinbrüche können Anzeichen eines gestörten Zuckerstoffwechsels sein, der das Abnehmen trotz richtiger Ernährung erschwert.

BLUTZUCKER UND DER ZUCKERSTOFFWECHSEL

HOMA-Index

Der HOMA-Index ist ein berechneter Wert, der zeigt, wie gut dein Körper mit Insulin und Blutzucker im nüchternen Zustand umgeht. Er gibt also einen Hinweis auf deine Insulinsensitivität.

Eine Insulinresistenz fördert Entzündungen, kann die Schilddrüse zusätzlich belasten und langfristig zu Typ-2-Diabetes führen.

Aber auch eine Schilddrüsenunterfunktion kann zu einer Insulinresistenz führen und somit einen Teufelskreis anstoßen.

HbA1c

Der HbA1c-Wert - auch Langzeitzucker genannt - zeigt, wie hoch der Blutzucker durchschnittlich in den letzten 8–12 Wochen war. Er misst den Anteil des „verzuckerten“ roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin) im Blut.

Ein dauerhaft erhöhter HbA1c-Wert bedeutet, dass der Körper ständig mit erhöhtem Blutzucker kämpft – oft unbemerkt. Das kann langfristig zu Entzündungen, Hormonungleichgewichten und Stoffwechselproblemen führen.

Gerade bei Hashimoto lohnt sich ein genauer Blick auf beide Werte, denn ein instabiler Blutzucker kann die Schilddrüse zusätzlich belasten, Entzündungen fördern und die Regeneration erschweren.

BLUTFETTE UND DER FETTSTOFFWECHSEL

LDL

Das Low Density Lipoprotein macht ca. 75% unseres Cholesterins aus. Es wird oft als das "böse" Cholesterin gesehen und zu viel darauf geschaut. Besonders hartnäckig hält sich hier der Mythos, dass zu viele Eier diesen Wert erhöhen.

HDL

Das High Density Lipoprotein macht ca. 25% aus und ist oft erniedrigt. Haben wir ein gutes Verhältnis von LDL zu HDL, regelt sich das Gesamtprotein von allein. Hier gilt also: je höher, desto besser

Triglyceride

Triglyceride entstehen aus dem Zucker oder Fett in der Nahrung und werden bei Energieüberschuss gespeichert. Hier zeigt sich oft eine zuckerreiche Ernährung, aber auch eine Insulinresistenz oder Unterfunktion.

ApoB

Das Apolipoprotein B gilt als zuverlässiger Marker für das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen. Es zeigt, wie viele LDL-Partikel im Blut zirkulieren und so Arteriosklerose verursachen können.

Eine Schilddrüsenunterfunktion verlangsamt den Fettstoffwechsel, die Leber baut Fette langsamer ab. Entzündungsprozesse, wie sie bei Hashimoto vorkommen, verschlechtern zusätzlich den Fettstoffwechsel

MARKER FÜR ENTZÜNDUNGEN

CRP

Das C-reaktive Protein ist ein sogenanntes Akute Phase Protein, das das Immunsystem ausschüttet.

Dieser Marker für Entzündungen kann bei Hashimoto erhöht sein, da es sich um eine chronische Autoimmunerkrankung handelt.

Er zeigt eine akute Entzündung im Körper, aber auch „stille“ Entzündungen können CRP leicht erhöhen – z. B. durch Stress, Insulinresistenz, stille Entzündungen im Darm oder Fettgewebe.

Homocystein

Homocysteine können im Blut eine Entzündung, aber auch eine Unterversorgung von Vitamin B6, B12 und Folsäure zeigen.

Ein erhöhter Spiegel kann auf ein Entgiftungsproblem hinweisen und die Schilddrüse beeinflussen. Genmutationen wie die MTHFR-Genvarianten, die den Abbau erschweren, sind bei Hashimoto deutlich häufiger und können die Entgiftung stören.

Er gilt aber auch als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gedächtnisstörungen und Gefäßprobleme.

Diese Werte können Dir helfen, Zusammenhänge besser zu verstehen und gezielter gegenzusteuern – z. B. durch Ernährung, Mikronährstoffe oder Stressmanagement.

DEINE HORMON- BALANCE

by Jessica Punstein

BLUTWERTE KOMPASS BEI HASHIMOTO

34 Werte und was sie für Dich, Dein
Gewicht und Deine Energie bedeuten



04

DEINE HORMONBALANCE

Du hast jetzt eine gute Idee, welche Werte wiedergeben, wie es um deine Schilddrüse, Entzündungen im Körper und Nährstoffe steht.

Doch hier gibt es noch ein paar Akteure, die im Hintergrund ebenso deine Hormonbalance stören oder dein Immunsystem extrem belasten können.

Hast du also alles soweit gecheckt oder die Vermutung, dass hinter deinen Symptomen noch mehr stecken könnte, so lohnt es sich einen Blick auf folgende Werte zu legen.





DEINE HORMONBALANCE

Sexualhormone & die HPA-Achse

Viele Frauen mit Hashimoto oder Schilddrüsenunterfunktion merken es sofort: Die Hormonbalance gerät aus dem Gleichgewicht und Zyklusprobleme, PMS, Libidoverlust oder unerfüllter Kinderwunsch können die Folge sein.

Das liegt daran, dass unsere Hormonsysteme nicht isoliert, sondern eng miteinander verknüpft sind.

Die Schilddrüse ist Teil eines fein abgestimmten Netzwerks, in dem auch die HPA-Achse (Hypothalamus – Hypophyse – Nebennieren) und die Gonadenachse (Sexualhormone) eine zentrale Rolle spielen.

Sie beeinflussen sich gegenseitig. Bei Stress, egal ob emotional, körperlich oder durch Entzündungen, schüttet der Körper vermehrt Cortisol aus.

Das hemmt die Schilddrüsenfunktion und senkt gleichzeitig Progesteron – weil beides aus derselben Vorstufe, dem sogenannten Pregnenolon, stammt.

Auch die Signale für Eisprung und Zyklusstabilität werden bei dauerhafter Belastung reduziert.



DEINE HORMONBALANCE

Das kann langfristig zu einer sogenannten Östrogendominanz, einem Progesteronmangel oder Zyklusunregelmäßigkeiten führen.

Die Schilddrüse wiederum beeinflusst, wie gut der Körper Sexualhormone herstellt, abbaut und transportiert.

Östrogen

Das Hormon Östrogen sorgt für den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut. Aber auch für eine gesunde Haut, gesunde Knochen, deine Stimmung und auch deine Libido.

Östrogen ist also sehr wichtig für uns. Aber es muss im richtigen Verhältnis zu Progesteron stehen. Ein Zuviel, die Östrogendominanz, kann entzündungsfördernd wirken und die Schilddrüsenhormonwirkung blockieren.

Östrogen wird in der Leber abgebaut und über den Darm ausgeschieden. Deshalb ist eine gute Entgiftung und auch die Darmgesundheit so wichtig!



DEINE HORMONBALANCE

Progesteron

Progesteron ist der Gegenspieler zu Östrogen und dominiert besonders in der zweiten Zyklushälfte nach dem Eisprung. Findet kein Eisprung statt, fehlt auch das Progesteron. Ein niedriger Progesteron-Wert macht sich besonders durch eine kurze zweite Zyklushälfte, Brustschmerzen und Schmierblutungen bemerkbar.

Leider ist Progesteron bei Stress und Schilddrüsenunterfunktion häufig erniedrigt. Dabei wirkt Progesteron regulierend auf den Zyklus, beruhigend, schlaffördernd und auch entzündungshemmend.

Testosteron

Testosteron sorgt bei Frauen für Energie, eine gute Libido, Muskelkraft und auch Fokus. Es ist nicht nur für Männer wichtig, auch Frauen brauchen Testosteron, wenn auch in kleineren Mengen.

Zu wenig kann zu Erschöpfung, Antriebslosigkeit und Libidoverlust führen. Besonders chronischer Stress, die Pille oder hohe SHBG-Werte senken das freie Testosteron.



DEINE HORMONBALANCE

SHBG

Das Sex Hormon Binding Globulin bindet, wie der Name schon vermuten lässt, Sexualhormone im Blut, vor allem Testosteron und Östrogen.

Die Bestimmung ist insofern wichtig, wenn wir eigentlich ausreichend hohe Werte an Testosteron und Östrogen haben. Denn liegen diese gebunden an SHBG vor, können sie nicht wirken.

Hohe SHBG-Werte entstehen oft durch die Einnahme der Pille, eine Östrogendominanz oder Leberprobleme. Sie reduzieren ebenfalls die Menge an frei verfügbarem T3.

Ein zu niedriges SHBG kann auf eine Insulinresistenz, Leberbelastung oder androgenbetonte Zustände (z. B. PCOS) hinweisen.

Die Pille

Die Antibabypille beeinflusst den Hormonhaushalt auf mehreren Ebenen, denn sie unterdrückt den natürlichen Eisprung und erhöht häufig den Wert von SHBG. Sie kann aber auch Nährstoffe (wie z. B. B-Vitamine, Zink, Magnesium, Selen) entziehen, die für eine gesunde Schilddrüsenfunktion nötig sind. Nach dem Absetzen kommt es oft zu einem Hormonchaos, u. a. wenn bereits eine latente Schilddrüsenunterfunktion oder Hashimoto vorliegt.

WENN DU HILFE BRAUCHST...

Wenn du jetzt schon überfordert bist,
hol dir professionelle Unterstützung!

Hashimoto Transform ist dein 12-wöchiges 1:1 Coaching, das dich gezielt dabei unterstützt, die Werte zu finden, die nötig sind und alle Imbalancen und Mängel auszugleichen, sodass du deine Energie und Gesundheit zurückbekommst.

Für Frauen die unter den Symptomen der Hashimoto leiden und endlich eine individuelle, ganzheitliche Lösung suchen.

Wodurch unterscheidet sich Hashimoto Transform?

Wir arbeiten tief an den Ursachen:

- Energieaufbau
- Entzündungshemmung
- Blutzucker- und Fettstoffwechseleoptimierung
- Unterstützung von Sexualhormonen
- Aufbau einer gesunden Darmflora
- Förderung nachhaltiger Stoffwechselfundheit



Gespräch buchen

Was erwartet dich?

- 7 persönliche Coaching-Calls
- Individueller Ernährungs- und Nährstoffplan basierend auf deinen Blutwerten
- Begleit-E-Book
- Messenger-Support zwischen den Calls für schnellen Austausch

DER VERSTECKTE SABOTEUR

by Jessica Punstein

**BLUTWERTE
KOMPASS
BEI HASHIMOTO**

34 Werte und was sie für Dich, Dein
Gewicht und Deine Energie bedeuten



05

DER VERSTECKTE SABOTEUR

Der Darm spielt bei Hashimoto eine viel größere Rolle, als viele denken.

Er ist nicht nur für die Verdauung zuständig – sondern auch für das Immunsystem, die Hormonregulation und die Aufnahme wichtiger Nährstoffe, die deine Schilddrüse braucht.

Bei Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion lohnt sich daher immer ein genauer Blick auf den Zustand des Darms – besonders auf Darmintegrität, mögliche Dysbiosen und das Thema Leaky Gut.





DER VERSTECKTE SABOTEUR

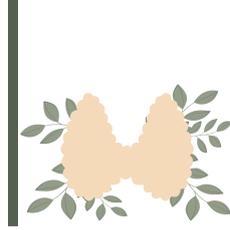
Der Darm

Viele Menschen mit einer Schilddrüsenunterfunktion klagen über Verdauungsprobleme – insbesondere über Verstopfung, Blähbauch, Völlegefühl oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Doch was hat die Schilddrüse eigentlich mit dem Darm zu tun?

Wenn zu wenig Schilddrüsenhormone produziert werden, verlangsamt sich auch die Aktivität im Magen-Darm-Trakt. Die Darmbewegung wird träger und es kommt häufiger zu Verstopfung. Die Durchblutung und Enzymproduktion nehmen ab, sodass Nährstoffe schlechter aufgenommen werden können.

Die Darmflora kann aus dem Gleichgewicht geraten und es kann zur Überwucherung durch ungünstige Bakterien kommen. Aber auch die Schleimhautbarriere im Darm wird schwächer und das Risiko für ein „Leaky Gut“, Unverträglichkeiten & stille Entzündungen steigt.



DER VERSTECKTE SABOTEUR

Zudem ist ein gesunder Darm ebenfalls wichtig für die Umwandlung von Schilddrüsenhormonen. Vor allem das inaktive T4 muss im Darm (u. a. durch Darmbakterien) in aktives T3 umgewandelt werden. Ist die Darmflora gestört, funktioniert dieser Prozess schlechter – was die Unterfunktion verstärken kann.

Leaky Gut

Bei einem Leaky Gut (durchlässiger Darm) ist die Schutzschicht im Dünndarm beschädigt. Es gelangen dann Nahrungsbestandteile, Bakterienreste oder Toxine durch die Darmwand in den Blutkreislauf – Dinge, die dort nicht hingehören.

Das Immunsystem reagiert darauf mit Abwehr und Entzündung – oft chronisch. Das kann Autoimmunprozesse wie Hashimoto verstärken oder auslösen.

Ursachen für Leaky Gut können Stress und Gluten oder andere entzündungsfördernde Bestandteile von Lebensmitteln sein. Auch Medikamente wie z. B. Antibiotika oder Ibuprofen zerstören die sogenannten Tight Junctions, die die Darmzellen verbinden und zusammen halten.



DER VERSTECKTE SABOTEUR

Zuletzt kann auch eine Dysbiose die Darmwand negativ beeinflussen.

Nachgewiesen wird der Leaky Gut durch eine Erhöhung des Wertes Zonulin im Blut oder Stuhl. Bei einer ausführlichen Darmdiagnostik sollte dieser Wert enthalten sein.

Dysbiose

Die Dysbiose bezeichnet ein Ungleichgewicht der Darmflora. Der Darm ist von 100 Billionen Bakterien besiedelt. Diese „guten Mitbewohner“ sind essenziell für die Nährstoffaufnahme (z. B. B12, Eisen), deine Immunregulation und die Entgiftung allgemein und im Hormonstoffwechsel.

Bei einer Dysbiose ist dieses Gleichgewicht – z. B. durch zu viele „falsche“ Bakterien oder Pilze gestört. Das kann dann deine Entzündungen weiter fördern, die Darmschleimhaut reizen und dein Immunsystem noch mehr fehlerleiten.

Besonders relevant ist das eben bei Hashimoto, denn die Dysbiose kann die Aufnahme wichtiger Schilddrüsen-Nährstoffe (wie Selen, Zink, B-Vitamine) behindern, was eine Schilddrüsenunterfunktion verschärft, so dass dein Immunsystem noch mehr arbeiten muss.

BLUTWERTE- WISSEN

by Jessica Punstein

BLUTWERTE KOMPASS BEI HASHIMOTO

34 Werte und was sie für Dich, Dein
Gewicht und Deine Energie bedeuten

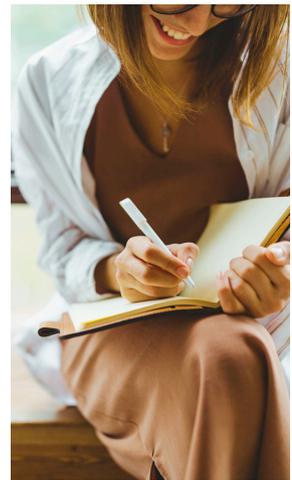


VOM WISSEN ZUR UMSETZUNG

Jetzt, wo du weißt, welche Werte relevant sind, geht es darum, sie richtig bestimmen zu lassen – für echte Klarheit!

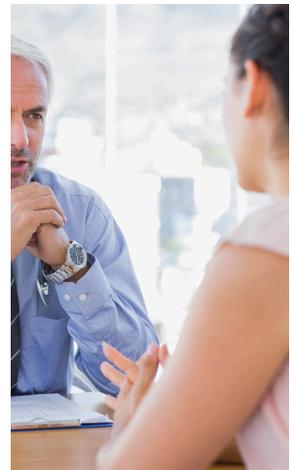
Vorbereitung auf die Blutabnahme

Damit deine Werte aussagekräftig sind, wollen wir die optimalen Bedingungen schaffen. In diesem Abschnitt erfährst du, wann und wie du dich vorbereiten solltest, um verlässliche und vergleichbare Ergebnisse zu erhalten.



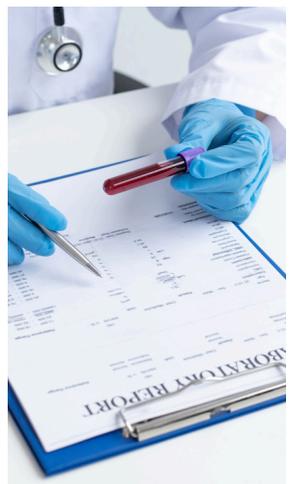
Checkliste fürs Arztgespräch

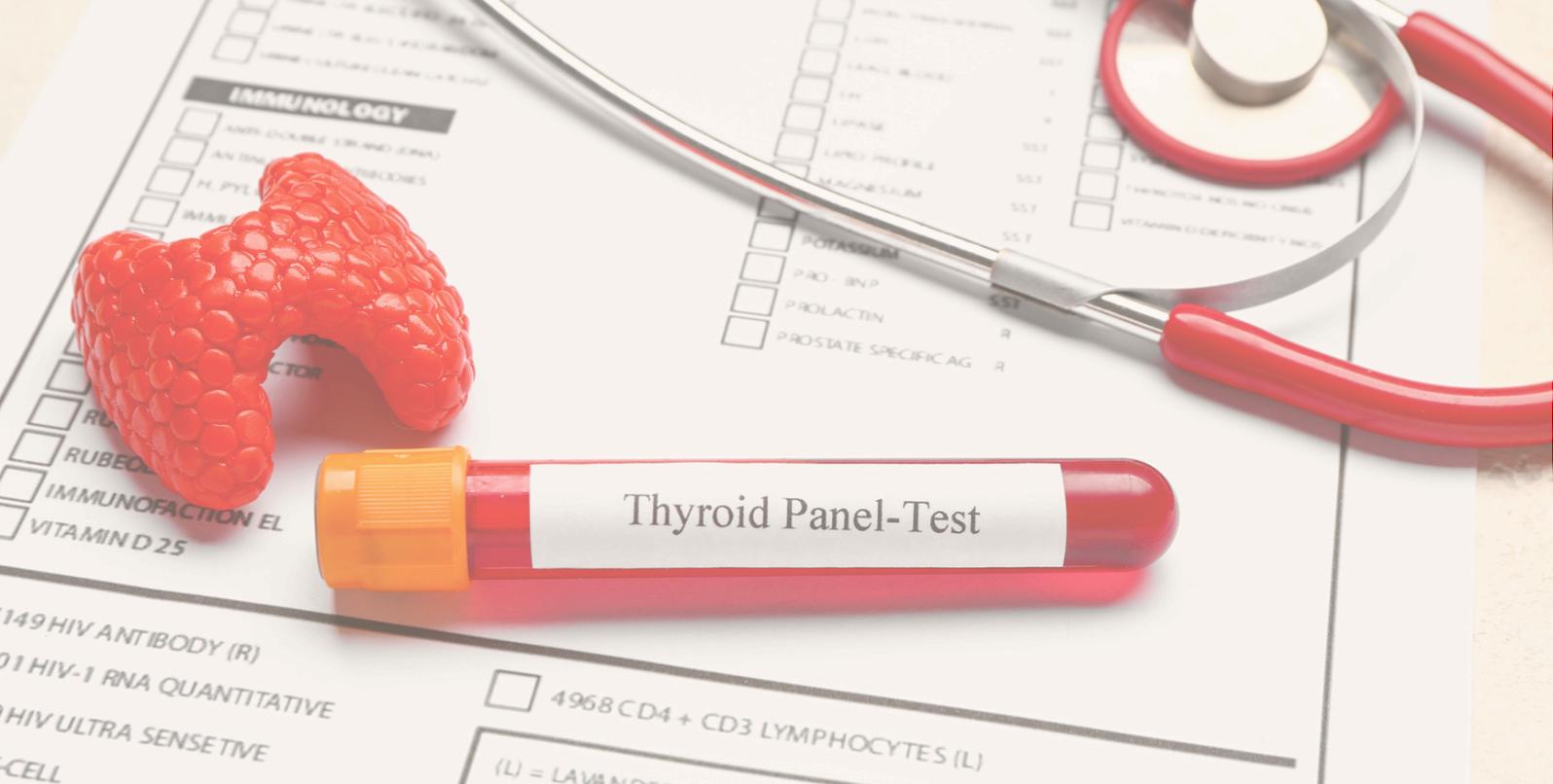
Du willst dich nicht abwimmeln lassen, sondern souverän und auf Augenhöhe mit dem Arzt sprechen? Eine Checkliste hilft dir dabei, deine Wünsche klar zu formulieren und trotzdem dem Arzt den Raum für seine Expertise zu lassen.



Übersicht der Optimalwerte

Nicht jeder Wert, der „in der Norm“ ist, ist auch optimal für dich. Deshalb findest du eine übersichtliche Zusammenstellung der wichtigsten Werte mit Optimalbereich, speziell für Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion.





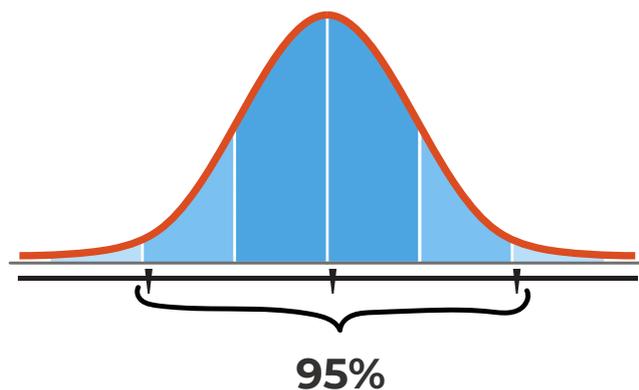
DIE NORMWERTE UND IHRE BEDEUTUNG

Wie oft werden Patienten nach Hause geschickt mit den Worten "Es ist alles in Ordnung. Alle Werte sind im Normalbereich."

Diese Referenzwerte suggerieren, dass man in einem guten Bereich sind, bedeuten jedoch, dass du dich in den 95% der erhobenen Werte befindest.

Der Normbereich gibt nur den Bereich eines Labor (!) - kann sich also je nach Labor nochmal unterscheiden - von allen eingesendeten Blutproben, die untersucht wurden.

Das ist reine Statistik und folgt der sogenannten gaußschen Normalverteilung.





DIE NORMWERTE UND IHRE BEDEUTUNG

Das bedeutet:

Alle Werte, die innerhalb eines bestimmten Bereichs um den Durchschnitt liegen (meist 95% der Bevölkerung), gelten als "normal".

Dieser „Normbereich“ sagt nichts darüber aus, ob es Dir gut geht – sondern nur, dass 95% der Menschen diesen Wert auch haben.

Wer geht zum Arzt und lässt sich Blut abnehmen?

Mal abgesehen von den Check-Ups geht man zum Arzt, wenn man sich nicht gut fühlt. Der Arzt lässt dann Blut abnehmen und bestimmt gewisse Werte, um zu sehen, ob dir etwas fehlt. Also kann man sagen, dass "kranke Menschen" die 95% des Normwertes bilden.

Der Referenzbereich wird hierdurch immer größer und meistens dann nach unten bzw. zum Schlechten hin angepasst.

Norm ist nicht gleich Optimum

Selbst wenn wir davon ausgehen, dass nicht alle Menschen so krank sind, dann können wir dennoch davon annehmen, dass sie Nährstoffmängel haben, sich evtl. zu wenig bewegen, zu wenig schlafen, zu viel Stress haben oder sich ungesund ernähren.

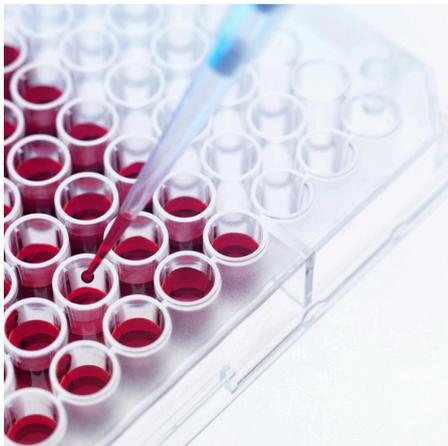
Also alles andere als optimal leben.

ALLGEMEINES ZU BLUTWERTEN



Ein Blutbild zeigt dir nicht, ob alles in Ordnung ist

Ein kleines oder großes Blutbild ist leider überhaupt nicht sehr aussagekräftig. Es zeigt keine Leber- oder Herzwerte, Vitamine oder Mineralstoffe.



Einflussfaktoren auf Blutwerte

Die Laborwerte hängen von vielen Einflussfaktoren ab. Neben Geschlecht und Alter spielt bei Frauen auch die Zykluswoche eine Rolle. Nüchtern muss man nicht immer sein.



Behandle Menschen, keine Laborwerte

Bei manchen Werten geht es immer darum, nach dem Befinden zu fragen, statt Werte auf einen Zielwert hin zu beschönigen. Höre also auch auf dein Gefühl.



DAS GROSSE BLUTBILD

Ich hoffe du hast bereits verstanden, dass ein kleines oder großes Blutbild nichts über deine Gesundheit aussagt. Wie der Name schon sagt, ist das Blutbild eine Untersuchung deines Blutes bzw. der Zusammensetzung aus den verschiedenen Blutkörperchen und der Flüssigkeit. Zur Orientierung findest du hier einmal eine Auflistung der Werte, die enthalten sind.

Kleines Blutbild

Enthaltene Werte

- Erythrozyten (rote Blutkörperchen)
- Hämoglobin (Hb)
- Hämatokrit (Hkt)
- MCV, MCH, MCHC
- Leukozyten (weiße Blutkörperchen)
- Thrombozyten (Blutplättchen)

Was es zeigt

Hinweise auf Blutarmut, Infekte, Entzündungen oder Gerinnungsstörungen

großes Blutbild

Enthaltene Werte

- Alle Werte des kleinen Blutbilds
- + Differenzierung der weißen Blutkörperchen (Leukozyten):
 - Neutrophile (stabkernig/segmentkernig)
 - Lymphozyten
 - Monozyten
 - Eosinophile
 - Basophile

Was es zeigt

Zeigt zusätzlich, wie das Immunsystem reagiert – z. B. bei viralen oder bakteriellen Infekten



DAS GROSSE BLUTBILD

Das große Blutbild klingt umfangreich – enthält aber keine Schilddrüsenwerte, Entzündungsmarker oder Nährstoffe wie Eisen, Vitamin D oder B12. Viele denken, mit dem „großen Blutbild“ sei alles gecheckt – das ist leider ein Irrtum.

Was sollte ich regelmäßig mit Hashimoto testen lassen?

In dem Kapitel “Schilddrüsen-Basics” findest du wichtigsten Werte, die regelmäßig bestimmt werden sollten. Bei dem Rest darfst du in dich hineinfühlen, nochmal in den Kapiteln nachlesen und auch davon abhängig entscheiden, ob und wie lange du vielleicht schon supplementierst.

Was sollte ich testen, wenn ich Hashimoto frisch diagnostiziert habe?

Wenn du noch nie die Werte mal hast bestimmen lassen und dein Hashimoto vielleicht schon länger unerkannt wüten durfte, würde ich dir tatsächlich einmal ALLES empfehlen. Das ist der beste Weg, um nichts zu übersehen. Dein Auto in der Werkstatt wird ja auch komplett gecheckt und nicht nur die Bremsen.

Bist du total unsicher oder weißt nicht wo du anfangen sollst? Dann buch dir ein Einzelcoaching und wir schauen gemeinsam, was Sinn macht.

WAS DU VOR DER BLUTABNAHME BEACHTEN SOLLTEST

01

Mineralstoffe im Vollblut

Zink, Magnesium und Selen werden immer im Vollblut gemessen

02

Kein Sport am Vortag

Besonders wenn du deine Entzündungsmarker testen möchtest, solltest du am Vortag keinen (harten) Sport treiben.

03

Keine Supplemente oder Hormone

Am Morgen der Abnahme nimmst du keine Supplemente oder deine Schilddrüsenhormone. Besonders B-Vitamine wie Biotin können deine Schilddrüsenwerte verfälschen und dürfen auch schon 3 Tage vorher ausgesetzt werden.

WAS DU VOR DER BLUTABNAHME BEACHTEN SOLLTEST

04 Blutabnahme nüchtern

Auch wenn es wenig Werte gibt, die durch Nahrung beeinflusst werden, solltest du morgens nichts essen und nur Wasser trinken.

05 Abnahme bis 9:30 Uhr

Die Blutabnahme sollte immer bis spätestens 9:30 Uhr erfolgen, denn die Werte verändern sich im Laufe des Tages. Bei Cortisol ist bis 8:30 Uhr optimal.

06 Zyklusphase beachten

Möchtest du deine Sexualhormone bestimmten lassen, achte darauf, dass du dich zwischen dem 19. und 21. Tag deines Zyklus befindest.

WIE DU DICH AUF DEINEN NÄCHSTEN ARZTBESUCH VORBEREITEN KANNST



Schreibe Dir die gewünschten Werte strukturiert auf, z.B. nach Themenbereichen wie Nährstoffe, Blutzucker, Hormone, Entzündung. So zeigst du, dass du dich informiert hast und gezielt nachfragst.



Sprich auf Augenhöhe und formuliere Wünsche statt Forderung wie z.B.:

„Ich habe mich intensiver mit dem Thema beschäftigt und bin auf einige Werte gestoßen, die dabei helfen könnten, die Ursachen besser einzugrenzen. Wären Sie offen, gemeinsam einen Blick darauf zu werfen?“



Nutze offene Fragen wie z.B. *“Wie schätzen Sie den Zusammenhang zwischen Hashimoto und Vitamin-D-Mangel ein?“*



Bringe eigene Beobachtungen statt Internetwissen ein. Berichte über Symptome oder Verläufe:
„Mir ist aufgefallen, dass ich mich immer müde oder erschöpft fühle, wenn der fT3-Wert niedriger ist.“



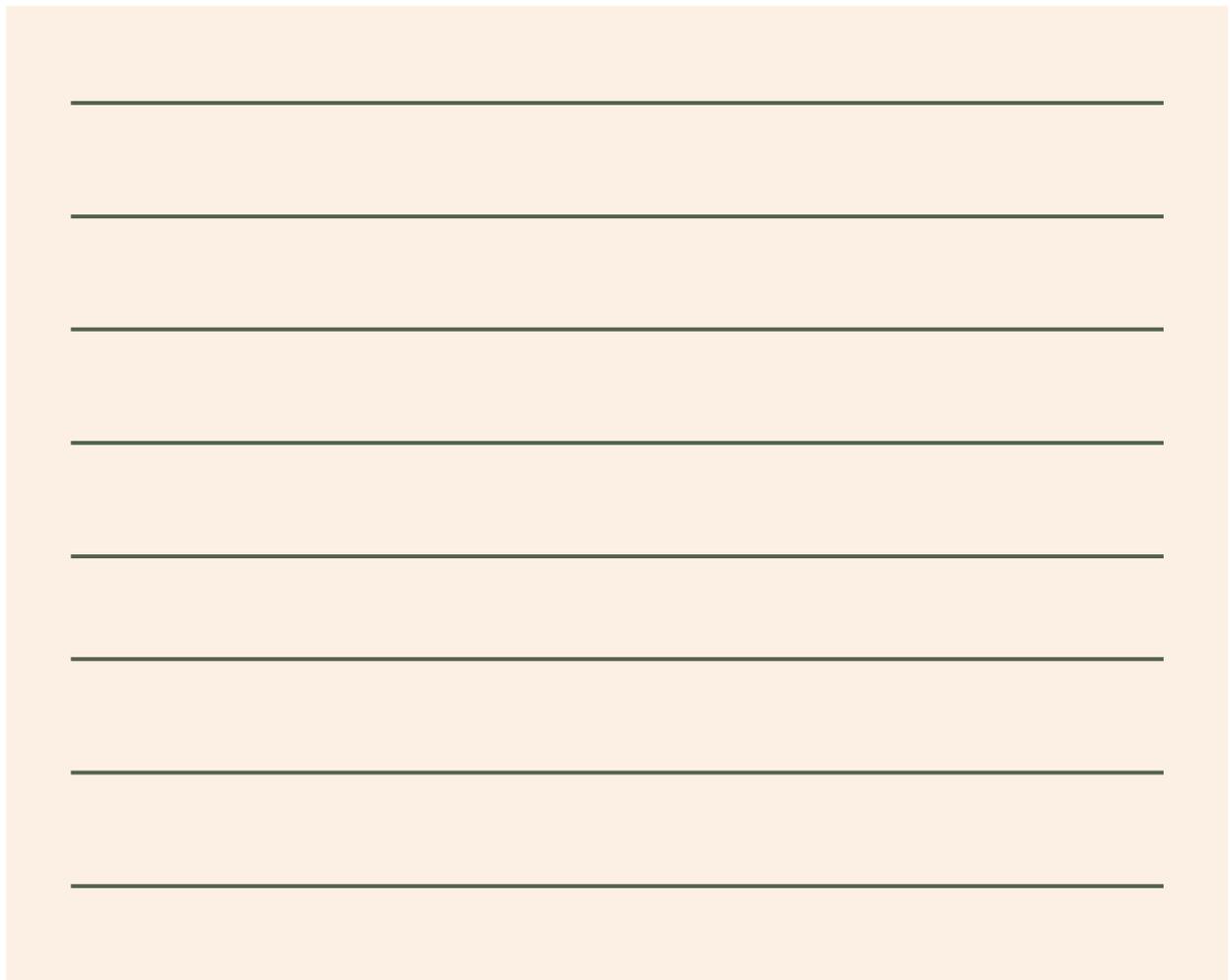
Falls bestimmte Werte nicht bestimmt werden können oder als „nicht nötig“ eingestuft werden:
„Ich verstehe, dass das nicht zur Kassenleistung gehört. Ich möchte diese Werte trotzdem auf Selbstzahlerbasis zu testen!“



Erinnere dich: Du bist nicht kompliziert, du bist engagiert. Du darfst für deine Gesundheit eintreten!

DEINE BLUTWERTE- LISTE

Vor deinem nächsten Arztbesuch oder deiner Blutabnahme im Labor machst du dir am besten ein Liste, welche Werte du aktuell brauchst. Die grundlegenden Werte (Basics) sollten alle 3 Monate bestimmt werden. Andere, wenn sie gut eingestellt sind, kannst du einmal im Jahr kontrollieren,



Überlege dir evtl. welche Werte Du neben den Schilddrüsen-Basics bei deinem Arzt anfragen möchtest bzw. welche du z.B. über ein Testkit oder freies Labor testen möchtest.

DEINE CHECKLISTE FÜR OPTIMALE WERTE

Parameter	Optimale Werte
TSH	0,5 - 1,5 mU/L
fT3	3,9 - 5,2 pmol/l (2,5 - 3,4 pg/ml)
fT4	12,8 - 14,1 pmol/l (0,998 - 1,1 ng/dl)
TPO-Antikörper	< 5,64 IU/mL
TG-Antikörper	< 4,11 IU/mL
TRAK	< 2,58 IU/L
rT3	0,15 - 0,25 ng/mL
Jod (im Urin)	100-199 µg/L
Selen (im Vollblut)	195 - 230 µg/L
Ferritin	70 - 100 ng/mL
Magnesium (im Vollblut)	37,5 - 40 mg/dL
Vitamin D (25(OH)D)	50 - 80 ng/ml
Vitamin B12 (bioaktiv)	> 600 - 982 pg/ml

DEINE CHECKLISTE FÜR OPTIMALE WERTE

Parameter	Optimale Werte
Vitamin B9 (Folsäure)	> 5,38 ng/mL
Cortisol (Morgenwert)	16 - 18 µg/dL
DHEAs	Frauen: >200 µg/dL / Männer: 280 µg/dL
Zink (im Vollblut)	6-7,5 mg/L
CRP (hs, wr)	< 0,5 mg/L
Homocystein	5 - 8 µmol/L
Gesamteiweiß	> 7 g/dL
LDL	< 100 mg/dL
HDL	> 80 mg/dL
Triglyceride	< 100 mg/dL
Omega-3-Index	8-11%
ApoB	ca. 30 mg/dL

DEINE CHECKLISTE FÜR OPTIMALE WERTE

Parameter	Optimale Werte
Blutzucker, nüchtern	60-100 mg/dL
Insulin, nüchtern	< 4 uU/mL
HOMA-Index	< 2
HbA1c	< 5,7 % (optimal 4-6%)
Progesteron	12,5 - 15 ng/mL
Östrogen	160 pg/mL (< 1/80 von Progesteron)
Testosteron, frei	Frauen: 1 - 1,5 pg/mL / Männer: 8 - 28 pg/mL
SHBG	< 100 nmol/L
Zonulin	< 60 µU/g

TRAG HIER DEINE BLUTWERTE EIN

Parameter	Deine Werte
TSH	
fT3	
fT4	
TPO-Antikörper	
TG-Antikörper	
TRAK	
rT3	
Jod (im Urin)	
Selen (im Vollblut)	
Ferritin	
Magnesium (im Vollblut)	
Vitamin D (25(OH)D)	
Vitamin B12 (bioaktiv)	

TRAG HIER DEINE BLUTWERTE EIN

Parameter

Deine Werte

Vitamin B9 (Folsäure)

Cortisol (Morgenwert)

DHEAs

Zink (im Vollblut)

CRP (hs, wr)

Homocystein

Gesamteiweiß

LDL

HDL

Triglyceride

Omega-3-Index

ApoB

TRAG HIER DEINE BLUTWERTE EIN

Parameter	Deine Werte
Blutzucker, nüchtern	
Insulin, nüchtern	
HOMA-Index	
HbA1c	
Progesteron	
Östrogen	
Testosteron, frei	
SHBG	
Zonulin	

Hast du andere Einheiten? Dann nutze Online Einheiten-Umrechner wie z.B. www.wisplinghoff.de. Auch bei der Umrechnung von $\mu\text{g/ml}$ zu z.B. $\mu\text{g/dL}$ kann dir Google helfen.

MÖGLICHKEITEN ZUR TESTUNG

Dein Arzt möchte dir nicht für bestimmte Blutwerte das Blut abnehmen, auch wenn du es selbst zahlst? Mit diesen Möglichkeiten kannst du es selbst in die Hand nehmen!

Freie Labore

Es gibt einige Anbieter, die ihr Labor für Privatpersonen geöffnet haben. Wenn du jemanden kennst, der Blut abnehmen kann, kannst du sogar deine Proben von einem Kurier abholen lassen und z.B. vom IMD Berlin testen lassen. Danach erhältst du eine Rechnung.



Testkits für Zuhause

Es gibt mittlerweile viele Anbieter für die bequeme Testung zu Hause. Hier nimmst du selbst Kapillarblut aus der Fingerbeere ab (wie beim Blutzucker-Test) und schickst dann das Blut in Röhrchen oder auf Blutkarten zum Labor.



Kombi-Angebote

Firmen wie z.B. Eqology bieten nicht nur hochwertige Supplemente an, sondern in verschiedenen Abo-Modellen auch Tests. Diese sind durch den Kauf der Nahrungsergänzungsmittel dann günstiger als einzeln gekaufte Tests.



MÖGLICHKEITEN ZUR TESTUNG

Testkits

- Cerascreen (www.cerascreen.de)
- Medivere Diagnostics (www.medivere.de)
- Verisana (www.verisana.de)
- MeinLabtest (www.meinlabtest.de)

Freie Labore

- Labor Dr. Wisplinghoff (Köln, Berlin, Bonn, etc.)
- Labor Enders (Stuttgart)
- <https://www.synlab.de> (teilweise Selbstzahlerdiagnostik an; stark abhängig vom Standort)

Hausarzt/ Endokrinologe

Sollte bei Beschwerden Werte abnehmen wie:

- TSH, fT4, fT3, TPO-AK, Ferritin & CRP
- Vitamin D (IGEL)
- Stress- & Sexualhormone
- Zucker- & Fettstoffwechsel

Kombi-Angebote

Immer mehr Firmen arbeiten mit "testbasierter Nahrungsergänzung", heißt, dass du Einnahmeempfehlungen nach einer Blutauswertung bekommst. (z.B. hier mit einer Auswertung von mir: <https://eqology.com/pWhjS2>)

DAS SAGEN ANDERE ÜBER MICH



Ich habe endlich verstanden, was in meinem Körper los ist – dieses Wissen allein hat mir schon enorm geholfen. Meine Nährstoffmängel wurden gezielt aufgefüllt und ich merke, wie sich mein Körper erholt.

Bianca, Freistadt (Ö), 29 Jahre alt



Nach drei Monaten war ich nahezu beschwerdefrei. Alle meine Hautprobleme sind verschwunden, mein Darm funktioniert wieder normal und meine Lebensqualität hatte sich deutlich verbessert.

Bahar, Solingen, 36 Jahre alt



Mit Jessicas Coaching habe ich es geschafft, ein besseres Verständnis für die Zusammenhänge zwischen der Diagnose Hashimoto und einem gesunden Lebensstil zu erreichen.

Désirée, Bergheim, 42 Jahre alt

HASHIMOTO TRANSFORM

Dein Weg zum gesunden
Wunschgewicht trotz
Schilddrüsenerkrankung

Hashimoto Transform ist dein 12-wöchiges 1:1 Coaching, das dich gezielt dabei unterstützt, nachhaltig Gewicht zu reduzieren, deine Energie aufzubauen und deine hormonelle Balance wiederzufinden – ganz ohne radikale Diäten.

Für Frauen die unter Übergewicht, Erschöpfung, Verdauungsproblemen leiden und endlich eine individuelle, ganzheitliche Lösung suchen.

Wodurch unterscheidet sich Hashimoto Transform?

Wir arbeiten tief an den Ursachen:

- Energieaufbau
- Entzündungshemmung
- Blutzucker- und Fettstoffwechseleoptimierung
- Unterstützung von Sexualhormonen
- Aufbau einer gesunden Darmflora
- Förderung nachhaltiger Stoffwechselfundheit



Gespräch buchen

Was erwartet dich?

- 7 persönliche Coaching-Calls
- Individueller Ernährungs- und Nährstoffplan basierend auf deinen Blutwerten
- Begleit-E-Book
- Messenger-Support zwischen den Calls für schnellen Austausch



Ich freue mich von Herzen, dass Du Dir die Zeit genommen hast, dieses E-Book durchzuarbeiten. Ich hoffe sehr, dass es Dir hilft, Deine Blutwerte besser zu verstehen, Zusammenhänge zu erkennen und wieder mehr Vertrauen in Deinen Körper zu gewinnen.

Denk dran: Du bist nicht allein auf diesem Weg – und Du darfst deine Energie und Gesundheit zurückerobern.

Wenn Du Fragen hast, Dich austauschen möchtest oder einfach dranbleiben willst, dann schau gerne bei mir vorbei:

👉 Website: www.harmony-and-health.de

👉 Instagram: [@harmonyhealth_coaching](https://www.instagram.com/harmonyhealth_coaching) – hier teile ich regelmäßig Tipps, Einblicke & Mutmacher aus meinem Alltag mit Hashimoto und meiner Arbeit mit betroffenen Frauen.



Ich freue mich, wenn wir in Kontakt bleiben – und wünsche Dir von Herzen alles Gute auf Deinem Weg zu mehr Energie, Gesundheit und Lebensfreude!

Deine Jessica