

# HASHIMOTO-SCHUB

# DEIN SOS-PLAN FÜR AKUTE TAGE

Sofortmaßnahmen, die dein  
Nervensystem beruhigen, Entzündung  
dämpfen und dir wieder Kontrolle geben

by Jessica Punstein



# WAS IST EIN HASHIMOTO- SCHUB ÜBERHAUPT?

Die Hashimoto Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung und verläuft wie auch andere Erkrankungen wie Rheuma oder auch chronisch entzündliche Darmerkrankungen in Phasen. In dieser Zeit können sich Symptome vorübergehen verstärken

## Typische Anzeichen eines akuten Shubs

- Plötzlicher Energieeinbruch
- starke Müdigkeit
- Druckgefühl im Hals
- Gelenk- oder Muskelschmerzen
- Reizbarkeit oder depressive Verstimmung
- Erhöhte Stresssensitivität
- Herzklopfen
- Frieren



**Merke:** Ein Schub bedeutet nicht, dass du versagt hast.

# DER 5-SCHRITTE-SOS-PLAN

1

## Reizreduktion

- Termine streichen oder verschieben
- Bildschirmzeit minimieren
- 10 Minuten Atemfokus (z. B. verlängerte Ausatmung)

Stress aktiviert die HPA-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse), was Entzündungsprozesse verstärken kann.

2

## Entzündungsarme Notfall-Ernährung

- Proteinreich
- Einfach verdaulich
- Kein Alkohol
- Keine stark verarbeiteten Lebensmittel

z.B. Omelette und Zucchini, Lachs und Ofengemüse, Hühnersuppe, so einfach wie möglich.

3

## Schlaf priorisieren

- 1 Stunde früher ins Bett
- Dunkelheit
- Kein Doomscrolling

Schlaf ist immunmodulierend. Chronischer Schlafmangel erhöht Entzündungsmarker wie CRP (C-reaktives Protein).

4

## Mikronährstoff-Check

- Wann waren deine letzten Blutwerte?
- Eisen? Vitamin D? Selen? Omega-3?

5

## Beobachten statt Panik

Mach ein Mini-Tracking: Notiere Symptome, Intensität, Dauer. Wenn Symptome stark oder ungewöhnlich sind → ärztliche Abklärung.