



Der Weg zur Diagnose

# Hashimoto- Thyreoiditis



Personal Coach  
*Lisa Eckstein*

# BLUTWERTE & UNTERSUCHUNGEN

## Was genau und warum?

Folgende Werte und Untersuchungen sind wichtig um eine eindeutige Diagnose zu stellen:

### ➔ Ausführliche persönliche Anamnese

Zeigst du bekannte Unterfunktionssymptome?  
Siehe Symptom-Check auf der nächsten Seite

### ➔ Sonografie, also ein Ultraschall deiner Schilddrüse

um den Zustand deiner Schilddrüse genau beurteilen zu können.  
Vorsicht, nur weil eine Schilddrüse kleiner ist als die Norm (bei Frauen sind ca. 18-20ml normal) heißt es nicht, dass es sich um Hashimoto handeln muss! Wichtig ist, wie das Gewebe der Schilddrüse aussieht.

### ➔ Blutuntersuchung, folgenden Werte sind relevant:

- TSH oder auch Thyreoidea-stimulierendes Hormon (kurz TSH) genannt, ist ein Hormon, das in der Hirnanhangdrüse im Gehirn produziert wird und die Schilddrüse zur Hormonproduktion stimuliert.
- FT3 & FT4, das sind die freien Schilddrüsenhormone welche ggfs. erhöht oder erniedrigt sind.
- Antikörper TPO-AK, TAK (auch TG-AK genannt) und TRAK  
Die Antikörper müssen nicht alle im Körper vorhanden sein, bei Hashimoto ist allerdings mind. ein Antikörperwert erhöht.

**Bestehe auf diese Werte/Untersuchungen!  
Sonst kann Hashimoto nicht eindeutig diagnostiziert oder  
ausgeschlossen werden!**

Personal Coach  
*Lisa Eckstein*

# BLUTWERTE & UNTERSUCHUNGEN

## Symptomecheck

Viele meiner Coachees sind erstaunt, wie vielfältig die Symptome bei Hashimoto sind und das ihnen einige Beschwerden unbewusst waren. “Man lebt halt damit, ich war mir nicht bewusst, dass das auch mit Hashimoto zusammenhängt!”

Eine häufige Antwort.

Setz einen Haken bei den Beschwerden, mit denen du zu kämpfen hast!

- Ich bin häufig lethargisch/depressive Phasen.
- Ich leide unter Konzentrationsschwäche/Brainfog.
- Ich bin oft müde, obwohl ich ausgeschlafen sein sollte.
- Ich habe Einschlafprobleme.
- Ich habe Durchschlafprobleme.
- Ich habe häufig Durchfall.
- Ich habe häufig Verstopfungen.
- Ich habe häufig Blähungen/Blähbauch.
- Ich habe oft Unwohlsein nach dem Essen.
- Ich habe Wasseransammlungen in den Beinen/Händen/Augenlidern.
- Ich habe regelmäßig Gelenkschmerzen.
- Ich habe regelmäßig Muskelschmerzen.
- Ich habe Sodbrennen.
- Ich habe häufig Herzrasen.
- Ich habe strohiges Haar.
- Ich habe Zyklusstörungen.
- Ich habe brüchige Nägel.
- Ich habe Haarausfall.
- Ich schwitze viel.

Personal Coach  
*Lisa Eckstein*

# BLUTWERTE & UNTERSUCHUNGEN

## *Wer stellt eine Diagnose?*

Für die Diagnose kommst du an einem Arztbesuch nicht vorbei. Nicht alle Allgemeinärzte haben die Möglichkeit eine Sonografie durchzuführen. In diesem Fall kannst du dich zu einem Endokrinologen oder Nuklearmediziner überweisen lassen.

Die Blutwerte könntest du auch bei einem freien Labor in deiner Nähe bestimmen lassen. Suche dafür bei Google einfach nach dem nächsten freien Labor in deiner Nähe. Die Werte musst du dort selbst bezahlen bzw. bekommst eine Rechnung über die Blutabnahme. Allerdings ersetzt auch das schlussendlich nicht den Arztbesuch, denn nur dieser darf eine medizinische Diagnose stellen.



**Stelle daher keine Selbst-Diagnose!**

Personal Coach  
*Lisa Eckstein*

# BLUTWERTE & UNTERSUCHUNGEN

## Deine Zusammenfassung:

### Blutuntersuchung:

- TSH
- FT3
- FT4
- Antikörper TPO-AK
- Antikörper TAK (auch TG-AK genannt)
- Antikörper TRAK

### Untersuchungen:

- Sonografie der Schilddrüse

### Wer?

- Allgemeinarzt
- Endokrinologe
- Nuklearmediziner

### Tipp:

**Nimm diese Zusammenfassung und deinen Symptom-Check mit zu deinem Arztbesuch.**

Ein Allgemeinarzt hat durchschnittlich leider nur 7-10 Minuten Zeit pro Patient, da zählt gute Vorbereitung!



Personal Coach  
*Lisa Eckstein*

# DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

## Was du bis zur Diagnose tun kannst?

Eine Diagnose, vor allem mit den langen Wartezeiten bei den Fachärzten kann leider etwas dauern...

Bis dahin kannst du dich trotzdem schon mal mit einer Hashimoto-konformen Ernährung auseinandersetzen! Falsch machen kannst du dabei nichts, nur schneller mehr Lebensqualität gewinnen!

Ich habe ein kostenloses Mini-Rezeptbuch erstellt, welches dir den Start erleichtern wird! In dem Buch sind auch viele weitere Infos enthalten, was denn Trigger überhaupt sind, welche Trigger es gibt und noch viel mehr. Schau dich auf meiner Homepage um und sicher dir dein Exemplar!



Personal Coach  
*Lisa Eckstein*

# ABOUT ME

*Hi ich bin Lisa!*

Ich lebe seit über 5 Jahren symptomfrei und trotz Hashimoto verzichte ich auf nichts! Denn ich bin ein absoluter Foodlover und liebe gutes Essen. Essen ist für mich so viel mehr als Nahrungsaufnahme. Essen ist Gesellschaft, Liebe, Miteinander, Kommunikation.

Und genau das ist auch ein großer Teil meiner Philosophie, den ich allen Betroffenen mit auf den Weg geben möchte. Trotz Hashimoto muss du auf nichts dauerhaft verzichten! Du kannst dir trotzdem Ausnahmen gönnen und langfristig symptomfrei leben und dein Wunschgewicht erreichen.

Jede Frau mit Hashimoto hat es verdient, sich energiegeladen, frei, leicht und unbeschwert zu fühlen!

Als Ernährungsberaterin, Fitnesstrainerin und selbst Hashimoto-Betroffene, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, anderen Frauen genau diese Abkürzung aufzuzeigen! Niemand muss sich jahrelang mit Symptomen quälen oder sie im schlimmsten Fall einfach akzeptieren. Denn es gibt für jede einen Weg zu mehr Leichtigkeit mit Hashimoto.



Personal Coach  
*Lisa Eckstein*

# COPYRIGHT

**Titel:**

Der Weg zur Diagnose - Hashimoto-Thyreoiditis  
Copyright (2024)

Personal Coach Lisa Eckstein  
Alle Rechte vorbehalten.

**Haftungsausschluss:** Die in diesem E-Book enthaltenen Informationen dienen ausschließlich zu Informationszwecken und sollen keine medizinische, ernährungsphysiologische oder professionelle Beratung ersetzen. Die vorgestellten Inhalte sind als allgemeine Empfehlungen für Hashimoto-Betroffene gedacht und können individuell unterschiedliche Ergebnisse liefern. .

**Nutzung und Weitergabe:** Die in diesem E-Book enthaltenen Inhalte sind ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Jegliche Reproduktion, Veröffentlichung oder Verbreitung ohne meine ausdrückliche Zustimmung ist untersagt.

**Copyright-Hinweis:** Die in diesem E-Book enthaltenen Bilder und Texte sind mein geistiges Eigentum, sofern nicht anders angegeben. Jegliche unerlaubte Nutzung, Vervielfältigung oder Verbreitung dieser Inhalte ist strafbar und wird rechtlich verfolgt.

E-Book und Grafiken wurden mit Canva erstellt.

Bei Fragen oder Bedenken stehe ich dir gerne zur Verfügung.

Kontaktiere mich über: [kontakt@lisaeckstein.de](mailto:kontakt@lisaeckstein.de)

Vielen Dank für dein Interesse  
an meinem E-Book!

Lisa Eckstein

Personal Coach  
*Lisa Eckstein*