

Wenn die Schilddrüse brennt: Der Schub bei Hashimoto

20.10.2026, 08:00 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Pressearchiv Leinung*



Dr. med. Dorothea Leinung

Bad Nauheim, 20.10.2026. Die Tabletten sind gut eingestellt, der Alltag läuft wieder. Und dann kommen plötzlich Erschöpfung, Herzklopfen, innere Unruhe oder Stimmungstiefs zurück. Viele Frauen mit Schilddrüsenunterfunktion kennen solche Phasen. Eine der häufigsten Ursachen einer Unterfunktion ist die Hashimoto-Thyreoiditis, eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem die Schilddrüse angreift. Betroffene beschreiben die Phasen, in denen sich die Schilddrüse anfühlen kann, als ob sie brenne, oft als „Schub“.

„Der Begriff ‚Schub‘ ist bei Hashimoto medizinisch nicht klar definiert“, sagt Dr. med. Dorothea Leinung, Fachärztin für Innere Medizin mit Schwerpunkt Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto. „Aber die Erfahrung dahinter ist real, und die sollte man unbedingt ernst nehmen.“

Schwankende Beschwerden können verschiedene Ursachen haben. Im frühen Verlauf der Erkrankung kann das entzündete Gewebe der Schilddrüse vorübergehend gespeicherte Hormone freisetzen. Das kann eine kurzfristige Überfunktion mit Unruhe und Herzrasen auslösen. Später lässt die Hormonproduktion nach, und die Dosis der Tabletten muss angepasst werden. Auch Infekte, starker Stress oder hormonelle Umstellungen wie nach einer Geburt können Beschwerden verstärken.

Ein Auslöser wird dabei oft übersehen: zu viel Jod. „Jod ist für die Schilddrüse unverzichtbar und in normalen Mengen in der Regel unproblematisch“, erklärt Dr. Leinung. „Hohe Dosen können die Entzündung bei Hashimoto aber verstärken.“ Solche Mengen stecken vor allem in Algenpräparaten und manchen Nahrungsergänzungsmitteln. Auch jodhaltige

Kontrastmittel, etwa bei einer Computertomografie, können die Schilddrüse belasten. Betroffene sollten ihre Schilddrüsenerkrankung vor solchen Untersuchungen deshalb immer ansprechen.

Dr. Leinungs Empfehlungen:

- **Werte kontrollieren lassen:** Bei neuen oder deutlich stärkeren Beschwerden sollten die Schilddrüsenwerte zeitnah überprüft werden, insbesondere die SchilddrüsenAntikörper können hier wichtige Hinweise geben.
- **Dosis nicht selbst verändern:** Anpassungen gehören in ärztliche Hände, weil sich Unter- und Überfunktion ähnlich anfühlen können.
- **Auf versteckte Jodquellen achten:** Algenprodukte meiden und bei Nahrungsergänzungsmitteln die Zutatenliste prüfen.
- **Tagebuch führen:** Notizen zu Beschwerden, Stress, Infekten und Zyklus helfen, Muster zu erkennen und das Arztgespräch vorzubereiten.
- **Für Entlastung sorgen:** Ausreichend Schlaf, Pausen und ein bewusster Umgang mit Stress helfen, Schubphasen besser zu überstehen.

Wie Betroffene Stress, Nährstoffversorgung und Energie im Alltag besser steuern können, beschreibt Dr. Leinung in ihrem Ratgeber „Neustart für die Schilddrüse“ (Riva Verlag).

Dr. Leinung Coaching

Sperberweg 37
61231 Bad Nauheim
Deutschland

Dr. med. Dorothea Leinung

+49 (0) 176 310 67 898

hallo@dorothealeinung.com

www.dorothealeinung.com

Portrait

Dr. Leinung Coaching ist ein spezialisiertes Gesundheitscoaching-Unternehmen, gegründet von Dr. med. Dorothea Leinung, Fachärztin für Innere Medizin mit über 20 Jahren ärztlicher Erfahrung. Das Unternehmen begleitet Frauen mit Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto-Thyreoiditis dabei, ihre Erkrankung besser zu verstehen und im Alltag selbst aktiv zu werden.

Im Mittelpunkt steht ein ganzheitlicher Ansatz, der Ernährung, Nährstoffversorgung, Stressregulation und seelisches Wohlbefinden gemeinsam betrachtet. Das Angebot umfasst das Online-Programm HashiMotion® sowie individuelle Begleitung. Es versteht sich als Ergänzung zur ärztlichen Behandlung und soll Betroffenen Orientierung, klare Strategien und mehr Selbstwirksamkeit im Umgang mit ihren Beschwerden geben.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1324419/Wenn-die-Schilddruese-brennt-Der-Schub-bei-Hashimoto.html>