

Perimenopause & Hashimoto

Perimenopause & Hashimoto

10 wichtige Fragen – ganzheitlich beantwortet



Mir ging es jahrelang schlecht, ich litt an ständiger Erschöpfung, Haarausfall, Schlaflosigkeit und alles was die Ärztin sagte: "das liegt am Stress".

Es hat lange gedauert und ich habe ständig gespürt, dass etwas nicht stimmt – aber niemand sah es wirklich.

Ich war unendlich erleichtert, als ich endlich erfuhr dass ich mir nicht alles eingebildet hatte. Schritt für schritt fand ich so zu mir zurück.

Perimenopause und Hashimoto treten häufig gemeinsam auf – und verstärken sich gegenseitig. Viele Frauen kämpfen jahrelang mit diffusen Symptomen, ohne den Zusammenhang zu kennen.

Diese Verbindung zu verstehen ist der erste Schritt zur Selbstfürsorge. Ein ganzheitlicher Blick auf Hormone, Schilddrüse und Lebensstil kann entscheidend sein – für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

EINFÜHRUNG



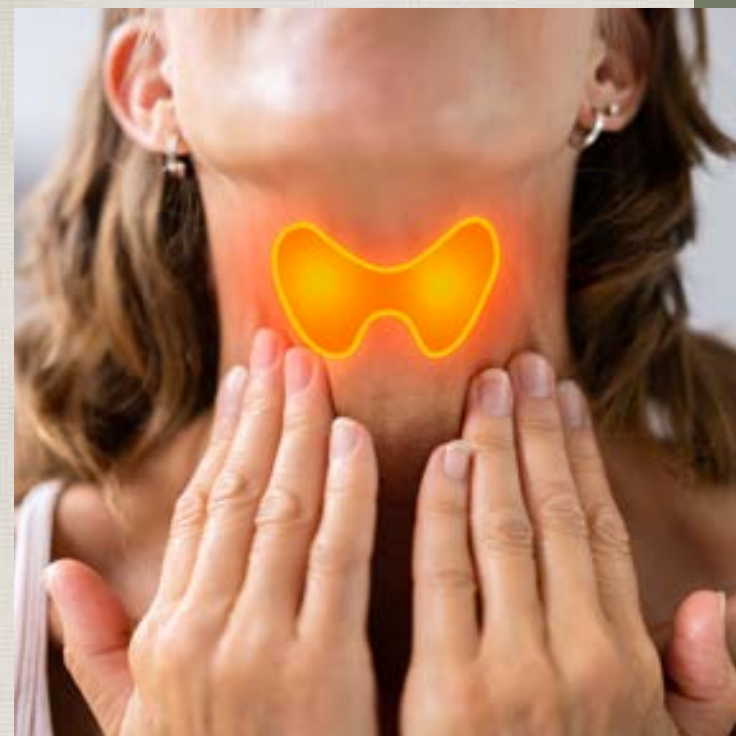
DIE 10 FRAGEN, DIE MIR AM ANFANG DURCH DEN KOPF GINGEN.



1. Was ist Perimenopause und wie hängt sie mit Hashimoto zusammen?
2. Hormone & Schilddrüse im Zusammenspiel bzw. Welche Laborwerte sind wirklich wichtig
3. Wie ernähre ich mich entzündungshemmend?
4. Schlaf & Hormonbalance – was kann ich tun?
5. Welche Nahrungsergänzungsmittel können helfen?
6. Nach welchen Werten sollte ich meine Ärztin / meinen Arzt fragen?
7. Schlaf & Hormonbalance – was kann ich tun?
8. Was sind die ersten Veränderungen die mir sofort helfen können?
9. Wie wichtig ist Darmgesundheit bei Hashimoto
- 10 Was macht Stress mit deinem Nervensystem in Verbindung mit Hashimoto?

Jede Frage wird ganzheitlich beantwortet – mit medizinischem Hintergrund und praktischen Alltagstipps. Dabei teile ich mein Wissen nach bestem Gewissen, basierend auf meinen eigenen Erfahrungen als Betroffene – ich bin jedoch keine Ärztin. Deshalb empfehle ich dir auf jeden Fall, dich zusätzlich unter (Link) umfassend zu informieren, denn jeder Körper ist anders.

INHALTSÜBERSICHT



Was ist Hashimoto-Thyreoiditis?

Hashimoto ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem die Schilddrüse angreift. Dies führt zu einer chronischen Entzündung und oft zu einer Schilddrüsenunterfunktion. Symptome wie Erschöpfung, Gewichtszunahme, Kälteempfindlichkeit, Haarausfall und Konzentrationsprobleme überschneiden sich stark mit Perimenopause-Beschwerden – was die Diagnose erschwert.

HÄUFIGE SYMPTOME:

Erschöpfung, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen, Gewichtsveränderungen, Haarausfall, Brain Fog



Was ist die Perimenopause?

Die Perimenopause ist die Übergangsphase vor der Menopause – sie beginnt oft schon mit Mitte 40, manchmal sogar früher. In dieser Zeit schwanken die Östrogen- und Progesteronspiegel unregelmäßig, bevor sie dauerhaft absinken. Typische Anzeichen sind unregelmäßige Zyklen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen und ein verändertes Energieniveau. Diese Phase kann 2–10 Jahre dauern.

WICHTIG:

Immer alle Symptome gemeinsam betrachten und gleichzeitig abklären lassen – Blutbild, TSH, fT3, fT4, TPO-AK



HORMONE & SCHILDDRÜSE IM ZUSAMMENSPIEL

Hormon / Faktor	Wirkung	Bedeutung
Östrogen	Sinkt in Perimenopause	Beeinflusst T3/T4
Progesteron	Fällt früh ab	Schilddrüse sensitiv
TSH / T3 / T4	Oft entgleist	Hashimoto-Trigger
Cortisol	Chronisch erhöht	Verstärkt Autoimmunerkrankung



Welche Ernährung unterstützt beide Zustände?

Entzündungshemmende Lebensmittel wie

- Beeren
- grünes Gemüse
- Omega-3-reiche Fische

Nüsse helfen sowohl bei Hashimoto als auch in der Perimenopause, Hormonschwankungen zu stabilisieren.

Was du meiden solltest:

- Gluten
- stark verarbeitete Lebensmittel
- Zucker
- Alkohol

können Entzündungen fördern und die Schilddrüsenfunktion belasten. Eine individuelle Unverträglichkeitstestung kann sinnvoll sein.

**Ernährung ist deine
kraftvollste tägliche Therapie.**

LEBENSSTIL & STRESS

Wie unterstütze ich meinen Körper im Alltag bei Perimenopause & Hashimoto?

Stressreduktion ist eine der wirksamsten Maßnahmen – sie schützt Schilddrüse und Hormone.

- 5–10 Minuten bewusstes Atmen
- Pausen ohne Reizüberflutung
- Krafttraining (2–3x/Woche)
- Spaziergänge / sanfte Bewegung
- zyklusangepasst trainieren

Wichtig zu verstehen:

Es geht nicht darum, Stress zu vermeiden – sondern dein Nervensystem zu regulieren

✔ TUN:

- Regelmäßige Bewegung & sanfter Sport
- Ausreichend Schlaf (7–9 Stunden)
- Atemübungen & Meditation täglich

⊘ VERMEIDEN:

- Intensives Ausdauertraining bei Erschöpfung
- Chronischen Stress ignorieren oder verdrängen
- Zu viel Belastung → Cortisol ↑
→ Hashimoto & Symptome ↑



NAHRUNGSERGÄNZUNG & NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG



Welche Nahrungsergänzungsmittel und natürlichen Mittel können bei Perimenopause und Hashimoto sinnvoll sein – und worauf solltest du achten?

WICHTIGE NÄHRSTOFFE:

- Selen: wirksam – aber nur gezielt eingesetzt
- Vitamin D: Grundbaustein – oft unterschätzt
- Omega-3 – natürliche Entzündungsbremse
- Zink – für die Schilddrüse
- Vitamin D3 + K2 – Immunbalance
- Magnesium – Schlaf & Nervensystem

Auch bei Supplements zählt diese gezielt testen lassen und einsetzen.

START NOW >

Mein wichtigster Baustein war, nicht die „schnelle Lösung“, sondern meinen Körper Schritt für Schritt im Ganzen verstehen.

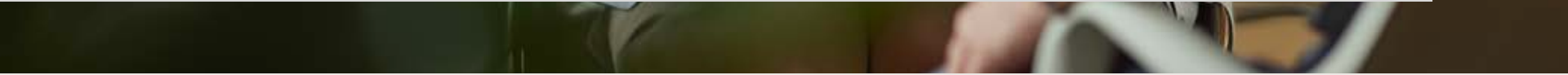




WICHTIGE WERTE FÜR DEN ANFANG

Bereich	Wert	Kurze Erklärung	Was passiert bei Ungleichgewicht?
Schilddrüse	TSH	Steuert die Schilddrüse	Zu hoch → Unterfunktion (Müdigkeit), zu niedrig → Überfunktion
Schilddrüse	fT3	Aktives Hormon für Energie & Stoffwechsel	Zu niedrig → Erschöpfung, Antriebslosigkeit
Schilddrüse	fT4	Speicherform, wird in fT3 umgewandelt	Schlechte Umwandlung → wenig Energie trotz „normaler Werte“
Schilddrüse	TPO-AK	Antikörper (Autoimmunreaktion)	Erhöht → Immunsystem greift Schilddrüse an
Nährstoffe	Ferritin	Eisenspeicher	Zu niedrig → Müdigkeit, Haarausfall
Nährstoffe	Vitamin D	Wichtig für Immunsystem & Stimmung	Mangel → Infektanfälligkeit, Erschöpfung
Nährstoffe	Vitamin B12	Nerven & Energie	Zu wenig → Brain Fog, Schwäche
Hormone	Östrogen	Zyklus, Haut, Stimmung	Schwankungen → Unruhe, Schlafprobleme
Hormone	Progesteron	Beruhigt Nervensystem	Zu niedrig → innere Unruhe, schlechter Schlaf
Hormone	FSH	Marker für Wechseljahre	Erhöht → Hinweis auf Perimenopause
Stress	Cortisol	Stresshormon	Zu hoch → Gewichtszunahme, zu niedrig → Erschöpfung
Stress	Nebennieren	Regulieren Stressreaktion	Überlastung → Energielosigkeit, Stressintoleranz

Suche dir eine Ärztin, die beides kennen – Hashimoto und Perimenopause beeinflussen sich gegenseitig und erfordern eine ganzheitliche Begleitung.





Dein Körper braucht das Signal:
Du bist sicher. Gib dir abends das,
was du wirklich brauchst: Ruhe,
Sicherheit und Verständnis.

ABENDROUTINE

Du musst nicht perfekt schlafen. Dein Körper braucht keinen Druck – sondern Sicherheit. Gerade bei Hashimoto und in der Perimenopause ist dein Nervensystem oft angespannt. Diese kleine Routine hilft dir, Schritt für Schritt wieder in die Ruhe zu finden.

Selbstfürsorge & Routinen

1. Licht dimmen – signalisiere deinem Körper: Es wird ruhig
Reduziere abends helles Licht und Bildschirmzeit.
Dein Körper beginnt so, Melatonin zu produzieren –
dein natürliches Schlafhormon.

2. Einen sanften Übergang schaffen – Du musst nicht mehr
funktionieren lass dein Fühlen zu.

Nimm dir 5–10 Minuten nur für dich: Ein Spaziergang, ruhige
Musik oder bewusstes Atmen. Erlaube dir runter zu fahren.

3. Körper beruhigen – nicht nur den Kopf
Ein warmes Bad
Magnesium
sanftes Dehnen helfen deinem Nervensystem.

SCHLAF & HORMONBALANCE – WAS KANN ICH TUN?

MORGENROUTINE

Stress ist nicht nur ein Gefühl – er ist ein biologischer Zustand, der deine Hormone direkt beeinflusst.



Selbstfürsorge & Routinen

Welche täglichen Routinen helfen bei Perimenopause und Hashimoto?

Kleine, konsequente Gewohnheiten können Hormone stabilisieren und das Wohlbefinden deutlich verbessern.

UNTERSTÜTZENDE ROUTINEN

- Achtsamkeit & Meditation täglich
- Sanfte Bewegung wie Yoga oder Spazieren

WICHTIG:

- Stressreduktion ist Schilddrüsenpflege

DIE KLEINEN DINGE DIE SOFORT HELFEN KÖNNEN

DARMGESUNDHEIT BEI HASHIMOTO

Dein Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig
– er ist ein zentrales Steuerorgan deines Immunsystems.

✓ DAS KANNST DU TUN:

- Ballaststoffe täglich integrieren
- fermentierte Lebensmittel (z. B. Sauerkraut, Joghurt)
- Gemüse (Brokkoli, Karotten, Zucchini)
- Samen (Leinsamen, Chiasamen)
- Hülsenfrüchte

- ca. 70 % deines Immunsystems sitzen im Darm
- ein gestörtes Mikrobiom kann Entzündungen verstärken
- Autoimmunreaktionen wie Hashimoto können beeinflusst werden

⊘ VERMEIDEN:

- Zu viel Zucker & stark verarbeitete Lebensmittel
- dein Darm ist direkt mit deinem Nervensystem → verbunden Stress kann die Darmbarriere schwächen
- Dauerstress & Essen „nebenbei“

DEIN KÖRPER ARBEITET NICHT GEGEN DICH – ER REAGIERT AUF DAS, WAS ER TÄGLICH BEKOMMT



STRESS UND DEIN NERVENSYSTEM

Stress ist nicht nur ein Gefühl – er ist ein biologischer Zustand, der deine Hormone direkt beeinflusst.

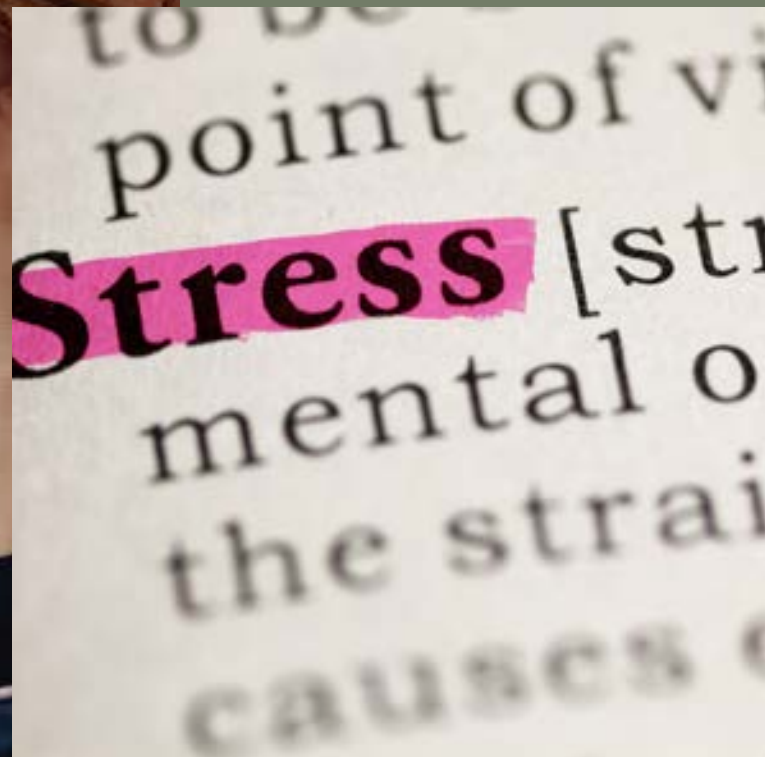
- Cortisol beeinflusst dein Schilddrüsenhormone direkt
- Chronischer Stress verstärkt Entzündungen
- Dein Nervensystem bleibt im 'Alarmmodus'

UNTERSTÜTZENDE ROUTINEN

- Kurze bewusste Pausen (Atmung, Ruhe)
- Spaziergänge ohne Reizüberflutung
- Regelmäßige Erholungsphasen

Sei sanft und nachsichtig mit dir.

Dein Körper braucht Sicherheit, nicht noch mehr Druck. Gerade bei Hashimoto und in der Perimenopause beginnt echte Veränderung oft genau hier.



ZUSAMMENFASSUNG

DIE WICHTIGSTEN ERKENNTNISSE

Perimenopause und Hashimoto beeinflussen sich gegenseitig – ein ganzheitlicher Blick auf beide Erkrankungen ist entscheidend für dein Wohlbefinden.

KERNAUSSAGEN:

- Hormone & Schilddrüse sind eng verbunden
- Ernährung & Lebensstil machen den Unterschied
- Selbstfürsorge ist keine Option – sie ist Therapie

 Dein Körper sendet Signale – lerne, sie zu verstehen.

 Ganzheitliche Begleitung schafft nachhaltige Veränderung.

START NOW >

Hole dir jetzt alle Infos von Expertinnen und Experten und verstehe deinen Körper neu.
Wissen schützt – bleib neugierig und informiert.

Vielleicht ist genau jetzt der Moment, tiefer hinzuschauen.

Viele deiner Symptome hängen zusammen, auch wenn es sich nicht so anfühlt.

- Du bist ständig erschöpft
- Deine Symptome wechseln ständig
- Du hast das Gefühl, niemand sieht das ganze Bild

Ich habe lange gebraucht zu verstehen, dass Wissen den Unterschied macht. Dass jeder Körper anders ist, und nur die Summe aus unterschiedlichem Wissen mir wirklich helfen können.

Nicht noch mehr Einzelwissen –sondern ein ganzheitliches Verständnis deines Körpers.

Diese Dinge hätte ich mir früher gewünscht

- Eine klare, verständliche Erklärung
- Expertenwissen aus verschiedenen Bereichen
- Zusammenhänge statt einzelner Symptome

Je früher du verstehst, was wirklich los ist, desto schneller kannst du etwas verändern.

**34 FÜHRENDE HASHIMOTO-EXPERTEN ZEIGEN:
SO KOMMST DU RAUS AUS ERSCHÖPFUNG &
STOFFWECHSEL-FRUST**

**HIER FINDEST DU
MEHR KLARHEIT**

