

EGGBI Bewertungen von Produkten/Produktgruppen und Bausystemen für den Einsatz in Gebäuden mit erhöhten Anforderungen an die „Wohngesundheit“

(Risikogruppen: Allergiker, Chemikaliensensitive,¹
Schwangere, Kleinkinder...)
Informationsstand: 10.07.2017

Schilddrüsenunterfunktion Hashimoto

Aspekt: Umweltbelastungen

Online-Redaktion der

Europäischen Gesellschaft für
gesundes Bauen und
Innenraumhygiene (EGGBI)

Josef Spritzendorfer

Redakteur
Mitglied im "Deutschen Fachjournalisten-Verband" DFJV
Geschäftsführer der Beratungsagentur OEBAG
Am Bahndamm 16
D 93326 Abensberg

[E] beratung@eggbi.eu
[T] +49 (0) 9443 700 169
[F] +49 (0) 9443 700 171

[I] www.eggbi.eu

Die **Hashimoto-Thyreoiditis** (Autoimmunerkrankung, die erstmals 1912 durch den japanischen Arzt Hakaru Hashimoto beschrieben wurde) **ist die häufigste Ursache für Schilddrüsenunterfunktionen.**

Verbreitung:

In Westeuropa sind 1-2 % der Bevölkerung von dieser Krankheit betroffen. Man schätzt aber, dass 6-8 % diese Krankheit bereits haben (immerhin jeder 14.!), ohne dass sie bisher symptomatisch geworden ist. Frauen sind etwa 8 bis 10mal häufiger als Männer betroffen. Hashimoto ist zwar nicht vererbbar, die Neigung, eine solche Autoimmunkrankheit (siehe dazu auch Link: [Autoimmunkrankheiten](#)) zu bekommen, aber schon.

Symptome:

Die typischen Symptome bei Hashimoto-Thyreoiditis sind: Erschöpfung, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Depression.

Häufig haben die Patienten aber auch Beschwerden wie: Gewichtszunahme, Kälteempfindlichkeit, Gelenkschmerzen, Haarverlust, brüchige Nägel, trockene Haut, Blähungen, Verstopfung, hoher Cholesterinspiegel, verminderte Libido, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen.

Bei **Autoimmunerkrankungen** bildet das [Immunsystem](#) ohne klar erkennbare äußere Ursachen [Antikörper](#) (Autoantikörper) und mitunter spezielle Abwehrzellen (sog. [Lymphozyten](#)), die körpereigenes Gewebe angreifen, schädigen und zerstören. Im Fall der Hashimoto-Thyreoiditis richten sich die Autoantikörper **gegen das Gewebe der Schilddrüse**. Mediziner bezeichnen diese Form der chronischen Schilddrüsenentzündung daher auch als **Autoimmunthyreoiditis** oder – aufgrund der Beteiligung der Lymphozyten – als **chronisch-lymphozytäre Thyreoiditi**.

Mögliche(!) Ursachen:

Wie bei den meisten Autoimmunkrankheiten können die Ursachen vielfältig sein:

- Folge einer Infektion mit Viren oder Bakterien
- Mangelerkrankung verursacht durch nicht ausgewogene Ernährung – z.B. Jodmangel; [Selen](#), [Vitamin C](#), [Vitamin E](#), [Vitamin D](#) und [Beta-Carotin](#) sind grundsätzlich für ein wirklich gut funktionierendes [Immunsystem](#) wichtig und wirken antioxidativ (bei jedem Autoimmunprozess werden vermehrt freie Radikale gebildet, die durch Antioxidantien entgiftet werden müssen. Bei einer hohen Zufuhr von [Omega-3-Fettsäuren](#) werden Autoimmunerkrankungen und [Allergien](#) ebenfalls seltener beobachtet.

¹ Informationen bzgl. eines Bevölkerungsanteils „Allergiker“ von bereits 30 % ergibt die Notwendigkeit, auch bei öffentlichen Gebäuden, vor allem Schulen, Kindergärten, Sportstätten nicht nur Fragen von „toxischen“, sondern auch „sensibilisierenden“ Stoffen zu berücksichtigen. [Link](#)

- **Erbliche Faktoren**

Die genetische Prädisposition für Autoimmunthyreoiditis und die Ausbildung von schilddrüsen-spezifischen Antikörpern konnte in einigen Zwillingsstudien bestätigt werden. So lag in einer großangelegten Zwillingsstudie in Dänemark die Konkordanzrate für Hashimoto-Thyreoiditis bei eineiigen Zwillingen bei 38% und bei zweieiigen bei 0%. Auch die Konkordanzrate für Schilddrüsenantikörper war mit 80% bei eineiigen Zwillingen doppelt so hoch wie bei zweieiigen (Brix et al., 2000; Phillips et al., 2002; Ringold et al., 2002). ([Quelle Dissertation Angelika Schwab](#))

- **Schadstoffbelastungen aus dem Wohnumfeld, Arbeitsplatz.**

*„Es gibt leider eine Vielzahl von Giftstoffen, die M. Hashimoto fördern: Schwermetalle (z. B. Amalgam, Zahnmetalle, etc.), **Pestizide, Holzschutzmittel und Lösungsmittel** können direkt und indirekt das hormonelle Gleichgewicht stören, Östrogendominanz fördern und den Progesteron- und Schilddrüsenstoffwechsel stören.“ ([Dr. Schulte-Uebbing](#))*

Empfehlungen:

Grundsätzlich ist eine ärztliche Behandlung mit entsprechenden individuellen Therapien (u.a. Schilddrüsenhormone) unverzichtbar.

Begleitende Maßnahmen:

Ernährung:

So viel wie möglich Getreide, Früchte (v. a. Birnen, Äpfel, Zitrusfrüchte), Gemüse, Nüsse, also Lebensmittel reich an pflanzlichen Phenolsäuren. Auch Blumenkohl ist gut. Er kann das Wachstum progesteron- und östrogenabhängiger Zellen inhibieren. So wenig tierische Fette wie möglich sollten verzehrt werden. In diesen reichern sich sogenannte lipophile Giftstoffe (Schwermetalle, Pestizide, Lösungsmittel) an. Am meisten Schwermetalle enthält **fetter** Fisch (Aal, Hering, Rollmops, vor allem auch Thunfisch), Besonders belastet sind leider Nordsee-, Ostsee- und Adria-fisch. Auch fettes Fleisch enthält oft viele Schwermetalle. (Siehe dazu auch: [Nährstofftherapie](#))

Schadstoffminimiertes Wohn- und Arbeitsumfeld

Ein [schadstoffreduziertes Umfeld](#) ist absolut unverzichtbar, um zusätzliche Belastungen durch Lösungsmittel und andere Wohngifte zu vermeiden. Dies betrifft sowohl alle eingesetzten Baumaterialien, wie auch Heimtextilien, Fußböden, Möbel und sonstige Gebrauchsgegenstände.

Wir empfehlen daher bereits bei Verdacht auf Raumluftbelastungen unbedingt entsprechende [Wohnraumuntersuchungen](#) um solche möglichst als (Mit-) Verursacher der Krankheit auszuschließen.

Gerne helfen wir bei Vorlage von solchen Schadstoffprüfungen, möglicherweise festgestellte erhöhte Werte einzelnen Produkten, Produktgruppen zuzuordnen um diese Produkte möglichst zu ersetzen und beraten bei baulichen Maßnahmen bezüglich sorgfältiger Produktauswahl und möglichst emissionsarmer Verarbeitung. (Kostenlose Beratungshotline: <http://www.eggbi.eu/service/>)

Allgemeiner Hinweis

EGGBI berät **vor allem** Allergiker, Chemikaliensensitive, Bauherren mit besonderen Ansprüchen an die Wohngesundheit sowie Schulen und Kitas und geht bekannter Weise von sehr hohen – präventiven - Ansprüchen an die Wohngesundheit aus.

EGGBI Definition "Wohngesundheit"

Wir befassen uns in der Zusammenarbeit mit einem umfangreichen internationalen Netzwerk von Instituten, Architekten, Baubiologen, Umweltmediziner, Selbsthilfegruppen und Interessensgemeinschaften ausschließlich mit gesundheitlich relevanten Fragen bei der Bewertung von Produkten, Gebäuden und Gutachten – unabhängig von politischen Parteien, Baustoffherstellern, Händlern, „Bauausführenden“, Mietern oder Vermietern.

Sämtliche "allgemeinen" Beratungen der kostenfreien Informationsplattform erfolgen ehrenamtlich, und es sind daraus keinerlei rechts- oder Handlungsansprüche abzuleiten. Etwaige sachlich begründete Korrekturwünsche werden kurzfristig bearbeitet.

Bitte beachten Sie die allgemeinen

[fachlichen und rechtlichen Hinweise zu EGGBI Empfehlungen und Stellungnahmen](#)

Für den Inhalt verantwortlich:

Josef Spritzendorfer
spritzendorfer@eggbi.eu
redaktion@nachhaltigkeit-bau.de
93326 Abensberg
Am Bahndamm 16
Tel: 0049 9443 700 169