



## Vitamin D bei Hashimoto: Darum ist es unverzichtbar

Autor: [Carina Rehberg](#)

Fachärztliche Prüfung: [Gert Dorschner](#)

Aktualisiert: 11 Oktober 2020

Die Schilddrüsenerkrankung Hashimoto geht häufig mit einem Vitamin-D-Mangel einher. Umgekehrt kann die Einnahme von Vitamin D zu einer deutlichen Besserung der Krankheit führen.

### Hashimoto: Antikörper sinken nach Einnahme von Vitamin D

Wer an der chronisch entzündlichen Autoimmunerkrankung der Schilddrüse namens [Hashimoto](#) leidet, kann viel leichter in einen Vitamin-D-Mangel geraten als ein gesunder Mensch.

Denn der Vitamin-D-Bedarf ist bei Hashimoto erstens höher, zweitens wird weniger Vitamin D im Körper gebildet und auch aktiviert und drittens leiden Menschen mit Autoimmunkrankheiten häufiger an Rezeptorstörungen, was bedeutet, dass u. U. genügend Vitamin D vorhanden sein kann, dieses aber nicht wirken kann. Man spricht von einer sog. Vitamin-D-Resistenz.

Nun stellt sich angesichts des dritten Punktes die Frage, ob die Einnahme von Vitamin D<sub>3</sub> dann überhaupt Sinn macht. Ja, das tut es offenbar sehr wohl. Schon im Jahr 2015 ergab eine Studie, dass Hashimoto-Patienten ihre Antikörperwerte um durchschnittlich 20 Prozent senken konnten, wenn sie über 4 Monate lang bis zu 4.000 IE Vitamin D<sub>3</sub> pro Tag einnahmen.

\* **Vitamin D<sub>3</sub> + K<sub>2</sub> finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

## Arzt berichtet: Vitamin D kann von Hashimoto befreien

Dr. Berndt Rieger – ganzheitlicher Endokrinologe und Schilddrüsenspezialist – schreibt auf seiner Webseite (2), dass jeder Mensch mit einer aktiven Hashimoto-Thyreoiditis einen niedrigen [Vitamin-D-Spiegel](#) habe. Sobald die Krankheit auszuheilen beginne, steige auch das Vitamin D an. Anhand des Vitamin-D-Spiegels sehe man sogar, wie aktiv die Krankheit noch sei. Auch könne man den Vitamin-D-Spiegel als Marker nutzen, um zu sehen, ob eine bestimmte Behandlungsmassnahme anschlage oder nicht.

Er habe ausserdem beobachtet, dass viele Menschen, die [Vitamin D einnehmen](#), einzig und allein durch diese Massnahme einen Heilungsschub erleben, der sie von der Hashimoto-Thyreoiditis befreie. „Die Antikörper sinken, das Befinden ist besser, und die Schilddrüse sieht im Ultraschall weniger entzündet aus, normalisiert nicht selten sogar ihre Form“, so Rieger.

## Antikörper und TSH-Wert sinken nach Einnahme von Vitamin D

In einer iranischen Studie (1) vom Mai 2019 ergab sich, dass die Krankheit bei Patienten, die Vitamin D einnahmen, deutlich geringer ausgeprägt war. Man gab 42 Hashimoto-Patienten 3 Monate lang wöchentlich 50.000 IE Vitamin D<sub>3</sub> oder ein Placebo. Auch in dieser Studie kam es zu einer signifikanten Reduktion der typischen Hashimoto-Antikörper (TPO-Antikörper, TPO = Thyreoperoxidase) und auch des TSH-Wertes (ein erhöhter Wert weist auf eine Unterfunktion der Schilddrüse hin).

Dr. Berndt Rieger rät jedoch, bei Hashimoto besser nicht sofort mit Hochdosen einzusteigen, da diese bei manchen Patienten zu tagelanger Unruhe und Schlaflosigkeit führen könnten. Ratsamer sei hingegen, mit einer Tagesdosis von 1000 IE zu starten und diese im Bedarfsfall innerhalb von 6 Wochen langsam zu steigern (z. B. um jeweils 1000 IE alle drei Tage), sofern die Laborkontrolle ergeben haben sollte, dass das Vitamin D darunter nicht wesentlich ansteigt.

## Welcher Vitamin-D-Wert sollte bei Hashimoto erreicht werden?

Das Ziel sollte ein 25-OH-Vitamin-D<sub>3</sub>-Wert von über 50 µg/l sein. Ändert sich der Vitamin-D-Spiegel auch nach einer mehrwöchigen Einnahme niedrigerer bzw. langsam ansteigender Dosen nicht, könnte eine Vitamin-D-Resistenz vorliegen.

Um dennoch eine Wirkung zu erzielen, sollte so viel Vitamin D<sub>3</sub> eingenommen werden, damit der 1-25-OH-Vitamin-D<sub>3</sub>-Spiegel Werte im höheren Bereich, also zwischen 50 und 70 µg/l erreicht, was in manchen Fällen erst bei 20.000 IE möglich sein kann. Das 1-25-OH-Vitamin ist das aktive Vitamin D. (Normalerweise wird das 25-OH-Vitamin-D<sub>3</sub> bestimmt, eine Speicherform des Vitamins, die erst in der Niere aktiviert werden muss).

\* **Vitamin D<sub>3</sub> + K<sub>2</sub> finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

## Allein Vitamin D<sub>3</sub> genügt nicht bei Hashimoto!

Natürlich ist allein das Vitamin D<sub>3</sub> nicht ausreichend, um eine Hashimoto zu heilen. Bitte lesen Sie dazu den ganz oben verlinkten Artikel zum ganzheitlichen Therapiekonzept bei Hashimoto und vergessen Sie auch die richtige Ernährung nicht. Sie finden dazu alle relevanten Informationen hier: [Die richtige Ernährung bei Hashimoto](#)

*\*Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (\* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

## Quellen

- (1) Chahardoli R et al., Can Supplementation with Vitamin D Modify Thyroid Autoantibodies (Anti-TPO Ab, Anti-Tg Ab) and Thyroid Profile (T<sub>3</sub>, T<sub>4</sub>, TSH) in Hashimoto's Thyroiditis? A Double Blind, Randomized Clinical Trial, Horm Metab Res. 2019 May;51(5):296-301. doi: 10.1055/a-0856-1044. Epub 2019 May 9
- (2) Rieger B, Hashimoto und Vitamin D, August 2018
- (3) Taylor PA, Neue klinische Studie erkennt in Vitamin D eine Option zur Linderung gängiger Schilddrüsenstörungen, 13. August 2019, Dr. Rath Health Foundation

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker