

Thyreoiditis de Quervain

© Marie und Michael Greiff, Apotheker
& Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Thyreoiditis de Quervain – virale Thyreoiditis

Auslöser: virale Infektion der Schilddrüsenzellen (z.B. durch Coxsackievirus, ECHO-Virus oder Enterovirus) und daraus folgende Immunreaktion mit starker Entzündung, starken Schmerzen und teils Überfunktionsreaktion der Schilddrüse

Verlauf: in der Regel selbstlimitierend. Vollständige Ausheilung normalerweise innerhalb weniger Wochen bis ca. 12 Monate

Behandlung:

- Schmerzmittel
- nichtsteroidale Entzündungshemmer NSAR
- Glukokortikoiden

Ziel der Behandlung: Linderung der Symptome

© Marie und Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



Unterstützende Maßnahmen während der Ausheilungsphase

Ruhe und Stressmanagement:

Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga, TaiChi oder Atemübungen können helfen, Stress abzubauen und den Heilungsprozess zu fördern

Anti-entzündliche Ernährung:

Vermeidung von verarbeiteten Lebensmitteln, Zucker, Weißmehl-Produkte, zu viel Kaffee und Alkohol

Empfehlenswert: frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, gesunde Fette und mageres Eiweiß

Entzündungshemmende Kräuter in Form von Tee oder Kapseln:

z.B. Kurkuma, Ingwer, Weihrauch, Brennnessel und Schafgarbe

Schilddrüsenunterstützende Nahrungsergänzungsmittel:

u.a. Selen, Zink, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren

© Marie und Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



Geeignete homöopathische Mittel:

- **Belladonna:** Anwendung bei akuten Entzündungen mit Rötung, Hitzegefühl und plötzlichen Schmerzen verwendet. Es kann bei Schwellungen der Schilddrüse, Halsschmerzen und Fieber nützlich sein
- **Lachesis:** Anwendung bei Schmerzen und Engegefühl im Hals sowie bei Schwellungen der Schilddrüse hilfreich sein
- **Iodum:** bei Schilddrüsenerkrankungen, insbesondere bei Überfunktion und Entzündungen. Anwendung bei Ruhelosigkeit, Hitzegefühl und Herzklopfen
- **Ferrum phosphoricum:** Anwendung bei akuten Entzündungen und Fieberzuständen → bei Schmerzen, Rötungen und Überwärmung im Hals- und Nackenbereich

© Marie und Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



Altes Hausmittel: Der Quarkwickel

Wirkung:

Quark hat kühlenden und entzündungshemmenden Effekt

- Reduzierung der Schwellungen
- Schmerzlinderung
- Milderung der Entzündungsreaktion

Anleitung:

kühlen Quark auf ein Baumwolltuch streichen und dieses dann um den Hals herumlegen, so dass die Schilddrüse bedeckt ist.

Der Wickel bleibt für etwa 20-30 Minuten auf der Haut und wird dann entfernt.

© Marie und Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Hilfe aus der Aromatherapie

Lavendelöl hat entzündungshemmende und beruhigende Eigenschaften.
Es kann helfen, Stress abzubauen und Entzündungen zu reduzieren.

Weihrauchöl ist bekannt für seine starken entzündungshemmenden Eigenschaften. Es kann Schmerzen lindern und die Entzündung der Schilddrüse reduzieren.

Ingweröl hat entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften.
Es kann die Durchblutung verbessern und die Entzündung der Schilddrüse mildern.

Rosmarinöl hat antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften.
Es kann bei der Linderung von Schmerzen und Entzündungen helfen.

Zitronenöl ist erfrischend und hat reinigende Eigenschaften. Es kann bei der Reduzierung von Schwellungen und Entzündungen unterstützen.

Kamillenöl hat beruhigende und entzündungshemmende Eigenschaften.
Es kann bei der Linderung von Schmerzen und Entzündungen helfen.

© Marie und Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Rezeptur für eine Einreibung

20 Trp	Lavendel	
10 Trp	Weihrauch	
5 Trp	Ingwer	
5 Trp	Rosmarin	
5 Trp	Zitrone	
10 Trp	Kamille	
	Arnikaöl	ad 50 ml

Dosierung:

2-3 mal täglich oder bei Bedarf in der Halsregion sanft einmassieren

© Marie und Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)

