VANITYSTRONG

Hashimoto und Fitness: Training bei Hypothyreose, Müdigkeit und Gewichtsveränderungen

Hashimoto-Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem Schilddrüsengewebe angreift. Mit der Zeit kann daraus eine Schilddrüsenunterfunktion entstehen. Hashimoto ist in den USA die häufigste Ursache einer Hypothyreose.

Eine Unterfunktion kann unter anderem Müdigkeit, Gewichtszunahme, Kälteempfindlichkeit, Muskelschmerzen und geringere Belastbarkeit verursachen.

Das bedeutet nicht, dass Sport grundsätzlich ungeeignet ist.

Medizinische Behandlung und Training haben jedoch unterschiedliche Aufgaben.

Hashimoto wird medizinisch diagnostiziert. Dazu gehören typischerweise Anamnese, Untersuchung und Blutwerte wie TSH, Schilddrüsenhormone und Antikörper.

Wenn eine behandlungsbedürftige Hypothyreose besteht, ersetzt Bewegung keine Schilddrüsenhormone.

Ist die Erkrankung stabil eingestellt, kann Krafttraining sinnvoll aufgebaut werden. Zwei moderate Ganzkörpereinheiten pro Woche sind für Einsteiger häufig realistischer als ein sehr umfangreicher Trainingsplan.

Auch Ausdauertraining kann integriert werden. Gehen, Radfahren oder Schwimmen sind gut steuerbar.

Bei starker Müdigkeit ist zusätzliche Intensität nicht automatisch hilfreich.

Hashimoto kann das Körpergewicht beeinflussen, erklärt aber nicht jede Gewichtsveränderung. Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress und andere Faktoren bleiben relevant.

Programme, die versprechen, Hashimoto durch Training zu "heilen", sind nicht seriös.

Bei ungewöhnlichen Herzbeschwerden, Ohnmacht, starker Atemnot oder deutlich zunehmenden Symptomen sollte medizinischer Rat eingeholt werden.

Quellen und weiterführende Literatur

Diese (englischsprachigen) Quellen stützen die Aussagen zu Gesundheit und Bewegung in diesem Artikel. Keine Quelle empfiehlt VanityStrong, seine Produkte oder Programme.

American Thyroid Association - Hashimoto's Thyroiditis — https://www.thyroid.org/hashimotos-thyroiditis/ NIDDK - Hashimoto's Disease —

https://www.niddk.nih.gov/health-information/endocrine-diseases/hashimotos-disease U.S. Office of Disease Prevention and Health Promotion - Physical Activity Guidelines Q&A — https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical- National Institute on Aging - Exercising With Chronic Conditions — https://www.nia.nih.gov/health/exercise-and-physical-activity/exercising-chronic-conditions

Nächster Schritt: Nutze das VanityStrong Fit Quiz, um ein passendes Ausgangsniveau zu finden.

Zum Fit Quiz

Links in diesem Leitfaden

Diesen Leitfaden online lesen (barrierefreie Fassung) — https://vanitystrong.com/de/articles/hashimotos-disease-and-fitness

Zum Fit Quiz — https://vanitystrong.com/de/quiz

Programme ansehen — https://vanitystrong.com/de/programs

Hilfe-Center — https://vanitystrong.com/de/support

VanityStrong bietet Aufklärung im Bereich Fitness und allgemeines Wohlbefinden; es handelt sich nicht um eine medizinische Diagnose oder Behandlung. Die individuellen Bedürfnisse sind unterschiedlich. Wenden Sie sich im Zweifel an eine qualifizierte medizinische Fachperson.