

METAVIVE IN DER PRAXIS

Fahrplan zur Umstellung – Leitfaden für Kolleginnen und Kollegen

Dieser Fahrplan fasst zusammen, wie ich die Umstellung von L-Thyroxin auf Metavive in meiner Praxis vorgehe – als praktische Orientierung, nicht als starres Schema. Jede Patientin, jeder Patient bringt eine eigene Ausgangslage mit.

0. Patienten abholen – das Backbeispiel

Bevor es um Dosis und Schema geht, steht die verständliche Aufklärung: Patient:innen brauchen kein Medizinstudium, aber ein Bild, das sitzt.

L-Thyroxin ist wie ein Kilo Mehl – dazu braucht es noch Milch, Eier, Zucker, einen funktionierenden Backofen und ein Rührgerät (= Cofaktoren, Enzyme, eine gut arbeitende Leber), damit daraus ein Kuchen wird (= aktives T3). Mit zunehmendem Alter „funktioniert der Backofen nicht mehr so gut“ – die Umwandlung von T4 zu T3 wird schlechter. Metavive liefert direkt den fertigen Kuchen statt nur das Mehl.

Ebenso wichtig: emotional abholen. Ruhig bleiben, angstfrei formulieren, nicht das Gefühl geben, der Patient dürfe deshalb nicht mehr zum Arzt gehen oder mit ihm im Austausch bleiben. Tempo rausnehmen statt Druck aufbauen.

1. Der Ablauf im Überblick

1. Anamnese, Symptome, Mundtemperatur, Labor, Ultraschall und Gesamtbild prüfen, ob eine Umstellung sinnvoll erscheint (siehe Kontraindikationen, Abschnitt 8). Ultraschall am besten routinemäßig bei jeder Schilddrüsenpatientin/jedem -patienten, unabhängig vom Anlass des Termins – überrascht erfahrungsgemäß häufiger als man denkt.
2. Passende Metavive-Variante(n) auswählen (siehe Vergleichstabelle, Abschnitt 2).
3. Einstieg mit niedriger Startdosis, meist mit Metavive III, morgens (und/oder) abends.
4. Nach einigen Tagen: Temperaturmessung über mehrere Tage zur Orientierung (Abschnitt 5) – Symptome bleiben aber das wichtigste Kriterium.
5. Dosisanpassung anhand von Symptomen, Befinden und Temperatur – in kleinen Schritten.
6. Regelmäßige Rückmeldung der Patientin/des Patienten einfordern (Abschnitt 7).

2. Die vier Varianten im Vergleich

Das ist die Frage, die in der Praxis am häufigsten kommt: Welche Stärke für wen? Zur Orientierung:

Produkt	Tierart	Stärke	Packung
Metavive I	Schwein	40 mg	180 Kaps.
Metavive II	Schwein	80 mg	90 Kaps.
Metavive III	Rind	40 mg	180 Kaps.
Metavive IV	Rind	80 mg	90 Kaps.

Faustregel zur Feinjustierung: 2 Kapseln Metavive III entsprechen ungefähr 1 Kapsel Metavive IV. Wer beide Stärken vorrätig hat, kann die Dosis besonders fein anpassen – sinnvoll bei sensiblen Systemen.

Bewusst keine L-Thyroxin-Umrechnung: Metavive enthält aktive Hormone in einem anderen Verhältnis als L-Thyroxin – ein µg-Vergleich wäre irreführend genau. Nicht damit aufhalten, lieber nach Symptomen und Temperatur (und ggfs. Labor) steuern.

T4:T3-Verhältnis zur Einordnung: Schwein ca. 4:1 (gut belegt), Rind ca. 8–9:1 (wenig unabhängig belegt), Mensch physiologisch ca. 9–10:1 (Quellen schwanken bis 20:1). Rind liegt damit dem menschlichen Verhältnis näher und wirkt tendenziell sanfter.

3. Einnahme: Zeitpunkt & Praxis

- Offiziell nicht zwingend nüchtern nötig – aus Erfahrung wirkt es nüchtern mit zeitlichem Abstand zum Essen aber tendenziell stärker.
- Entscheidend ist Konsistenz: immer gleich einnehmen (nicht mal nüchtern, mal zum Essen), sonst lässt sich die Wirkung nicht mehr vergleichen.
- Gut möglich sind auch Einnahmen verteilt über den Tag: abends vor dem Schlafengehen, morgens nach dem Aufwachen, für eine gleichmäßigere Versorgung und um die Mittagszeit gegen das Nachmittagstief.
- Mittägliche Gabe ist ausdrücklich üblich, nicht nur eine Ausnahme – wegen der kurzen Halbwertszeit der aktiven Hormone.
- Kapseln können bei Schluckbeschwerden geöffnet werden; vereinzelt wurden nach dem Öffnen Überfunktionssymptome, Brennen in der Speiseröhre beobachtet – Ursache unklar, im Zweifel beobachten.

4. Start-Dosierung –

Kein festes Schema – hochindividuell

Direkter Wechsel

L-Thyroxin wird abgesetzt, am selben Tag Start mit Metavive – L-Thyroxin baut sich als Speicherhormon ohnehin über ca. 6 Wochen ab. Diese 6 Wochen aktiv zum Einschleichen und Anpassen von Metavive nutzen, statt nur abzuwarten.

- Bei komplett fehlender Schilddrüsenfunktion (z. B. nach Thyreoidektomie oder ausgeprägtem Hashimoto): eher mit morgens und abends je 1 Kapsel Metavive 3 starten.
- Ansonsten gerne mit 1 Kapsel Metavive 1 oder 3 morgens beginnen. Bei sehr gestressten Patienten ist der Start auch mit 1 Kapsel Metavive 1 oder 3 direkt vorm Einschlafen möglich (bessere Regeneration der NN)
- Faustregel (unbestätigt, nach Dr. Berndt Rieger): ist keine Schilddrüse mehr aktiv, decken ca. 3 Kapseln Metavive II/IV den kompletten Bedarf

In allen Fällen gilt: mit dem Körper arbeiten, nicht gegen ihn. Bei Nebennierenschwäche oder empfindlichem Stoffwechsel lieber langsamer einschleichen und engmaschiger begleiten – das ist völlig normal.

5. Temperaturmessung und Symptome zur Dosisanpassung

Nach dem gewählten Einstiegszeitraum (6–7 Tage) wird für ca. 3 Tage gemessen:

- Direkt nach dem Aufwachen
- Gegen 11 Uhr
- Gegen 16 Uhr
- Vor dem Schlafengehen

Zielbereich: möglichst gleichmäßiger Verlauf zwischen 36,5 °C und 37,1 °C.

Temperatur	Interpretation
< 36,5 °C	Möglicher Hinweis auf Unterdosierung
36,5–37,1 °C	Zielbereich
> 37,2 °C	Möglicher Hinweis auf Überdosierung

Die Temperatur ist ein Kompass, kein Laborsatz – Schwankungen im Tagesverlauf zeigen oft auch Nebennierenstress und sollten im Gesamtbild gelesen werden.

Noch wichtiger als die Temperatur sind das Befinden der Patienten:

6. Zeichen für Über- und Unterdosierung

	Typische Zeichen	Maßnahme
Überdosierung	Innere Unruhe, Herzklopfen, erhöhter Blutdruck, Kopfdruck, Nervosität, Zittern, Schlafstörungen, Wärmeempfindlichkeit	Dosis um 1 Kapsel reduzieren, 3 Tage beobachten
Unterdosierung	Anhaltende Müdigkeit, Frieren, depressive Verstimmung, Gewichtszunahme, Konzentrationsschwäche, Temperatur < 36,2 °C	Dosis um 1 Kapsel erhöhen, 3 Tage beobachten

Bei deutlicher Unruhe oder starker Erschöpfung: früher melden, nicht bis zum nächsten geplanten Kontrolltermin warten.

Wichtige Erfahrung: „Viel hilft nicht viel“ – eine zu hohe Dosis kann in Erschöpfung, Unruhe und Angst umschlagen statt in mehr Energie, weil sie die Nebenniere reizt. Bei widersprüchlichem Bild (z. B. erschöpft UND unruhig) eher an Überdosierung/Nebennierenreizung denken als automatisch zu erhöhen. Dann über Laborwerte weiter abklären!

7. Rückmeldung & Monitoring

Reihenfolge der Kriterien: Symptome zuerst, dann Labor, Mundtemperatur ist eine hilfreiche Ergänzung während der Einstellphase – kein Ersatz für die anderen beiden.

Erste Laborkontrolle meist nach 6–8 Wochen (bei eindeutiger Ausgangslage auch später oder ganz ohne Labor möglich).

Mythos richtigstellen: Ein unter Metavive „immer“ unterdrücktes TSH stimmt nicht. Angestrebt wird meist ein TSH um 1 – ein niedriges TSH bei gutem fT3/fT4 und gutem Befinden ist kein zwingender Grund zum Reduzieren.

Feste Rückmeldung spätestens nach 7 Tagen Einnahme, per Mail mit:

- Temperaturwerten
- Allgemeinem Befinden – was ist besser, was unverändert, was schlechter?

Vorzeitige Rückmeldung ausdrücklich erwünscht bei:

- Deutlicher Erschöpfung
- Herzklopfen, Zittern oder starker Unruhe
- Gefühl der Überdosierung

Leitsatz für die Patientenkommunikation: lieber einmal zu früh als zu spät melden.

8. Bevor es losgeht: Kontraindikationen im Blick behalten

Kontraindikation (klar, keine Umstellung)

- Bestehende Schwangerschaft (Kinderwunschphase: möglich; wird jemand darunter schwanger, i. d. R. beibehalten statt zurückstellen – T4 dabei im Blick behalten, ggf. mit L-Thyroxin kombinieren)
- Aktive/unklare Schilddrüsenüberfunktion (z. B. Morbus Basedow)

Besondere Vorsicht (engmaschiger begleiten, keine grundsätzliche Ausschlusskriterien)

- Instabile Herzrhythmusstörungen – Umstellung ist möglich, aber vorsichtiger dosieren und enger beobachten
- Ausgeprägte Nebennierenschwäche – ggf. auf zwei Ebenen gleichzeitig arbeiten (Schilddrüse vorsichtiger dosiert + Nebenniere mitbehandeln) statt strikt nacheinander

Ausführliche Kritikpunkte und Kontraindikationen: siehe Webinar-Foliensatz, Kapitel 3.

9. Bezugsquellen

- Metavive I – Porcine Thyroid Complex 40 mg (180 Kapseln): the-natural-choice.com
- Metavive II – Porcine Thyroid Complex 80 mg (90 Kapseln): the-natural-choice.com
- Metavive III – Bovine Thyroid Complex 40 mg (180 Kapseln): the-natural-choice.com
- Metavive IV – Bovine Thyroid Complex 80 mg (90 Kapseln): the-natural-choice.com

Herkunft: Land-Schweine bzw. -Rinder, ohne Antibiotika, Hormone oder gentechnisch verändertes Futter, artgerechte Freilandhaltung (laut Hersteller: Natural Choice).

Rechtlicher Status: Nahrungsergänzungsmittel, keine Kassenleistung – Bestellung und Kosten trägt die Patientin/der Patient selbst.

Tipp: Als Heilpraktiker:in bei Natural Choice nach einem Affiliate-Link fragen (Nachweis z. B. Heilpraktiker-Urkunde) – kostet Patient:innen nichts extra, bringt aber eine kleine Provision.

Vor einer Blutabnahme: Metavive am Morgen des Termins nicht einnehmen (verfälscht fT3/fT4 nach oben), die Abendgabe am Vortag ist unproblematisch. Patient:innen sollten das dem behandelnden Arzt/Labor auch mitteilen, damit die Werte richtig eingeordnet werden.

10. noch zur Ergänzung

Ultraschall ist keine Pflicht, aber eine klare Empfehlung: zwei eigene Praxisbeispiele zeigten Zufallsbefunde (ein Schilddrüsenadenom bei einer Patientin, die eigentlich wegen Fibroadenomen in der Brust kam; ein großes zystisches Auflockerungsgebiet bei einer Patientin mit bislang nur „beobachteten“ Knoten), die ohne Ultraschall unentdeckt geblieben wären.

Dieser Fahrplan ersetzt keine individuelle fachliche Einschätzung und ist als praktische Arbeitsgrundlage für erfahrene Kolleginnen und Kollegen gedacht, nicht als Anleitung für Patient:innen in Eigenregie.

ANHANG

Muster-Anschreiben an Patient:innen zur Umstellung

Vorlage, frei zur eigenen Verwendung. Textstellen in eckigen Klammern individuell anpassen.

Wichtiger Hinweis für die eigene Praxis: Die fett markierte Passage zur Eigenverantwortung der Patientin/des Patienten sollte inhaltlich unverändert bleiben – sie hält schriftlich fest, dass die Entscheidung zur Umstellung von der Patientin/dem Patienten selbst getroffen wurde. (auch dies ist keine Rechtsberatung von mir 😊)

Betreff: Ihre Umstellung auf Metavive – die wichtigsten Infos zum Nachlesen

Liebe/r [Name der Patientin/des Patienten],

wie angekündigt fasse ich Ihnen hier noch einmal in Ruhe zusammen, was wir besprochen haben – zum Nachlesen und als Orientierung für die ersten Wochen.

Warum wir umstellen

Ihre Beschwerden, Ihre Temperaturkurven und Ihre bisherigen Schilddrüsenwerte zeigen ein klares Muster:

- fT4 ist ausreichend vorhanden – Sie nehmen L-Thyroxin,
- fT3, das eigentlich wirksame Hormon, liegt im Verhältnis dazu eher niedrig,
- gleichzeitig bestehen bei Ihnen deutliche Unterfunktionssymptome.

Das spricht dafür, dass Ihr Körper das zugeführte L-Thyroxin (T4) derzeit nicht optimal in aktives T3 umwandelt.

Aus diesem Grund haben Sie sich – nach Ultraschall, Anamnese und Betrachtung des Gesamtbilds – bewusst für eine Umstellung auf einen natürlichen Schilddrüsenextrakt entschieden. Dieser enthält nicht nur T4, sondern alle aktiven Schilddrüsenhormone (u. a. T3, T2, T1), wodurch häufig eine gleichmäßigere und vollständigere Wirkung entsteht.

Bitte bestellen Sie

- [Metavive-Variante, z. B. IV]
- [Metavive-Variante, z. B. III]

(Anmerkung: dieser Abschnitt ist nicht immer nötig, aber ggfs. bei Patienten mit fehlender SD sinnvoll. Mit Metavive 1 oder 3 beginne ich aber immer)

Warum beide? [Variante schwächer] ist niedriger dosiert, [Variante stärker] stärker. Zur Orientierung: 2 Kapseln [schwächere Variante] entsprechen etwa 1 Kapsel [stärkere Variante]. Wenn Sie beide Stärken zu Hause haben, lässt sich die Dosierung sehr fein und flexibel anpassen – gerade bei einem empfindlichen System wie Ihrem ist das sinnvoll.

Wo Sie Metavive beziehen können

Metavive erhalten Sie rezeptfrei über folgenden Link: [Bestelllink einfügen]

(Bitte darauf achten, dass die richtige/n Variante/n ausgewählt wird/werden.)

Start der Umstellung

Bitte beginnen Sie sobald Sie das Metavive zuhause haben [ab dem TT.MM. / nach Ihrem Urlaub / zu einem für Sie ruhigen Zeitpunkt].

Startdosis: [z. B. 1 Kapsel Metavive III morgens] – anstelle des L-Thyroxins, entsprechend Ihrem eigenen Wunsch, dieses zu ersetzen.

Einnahme: möglichst morgens vor dem Frühstück, alternativ mit dem Frühstück. Regelmäßigkeit ist wichtiger als Perfektion – wichtig ist vor allem, es immer gleich zu machen.

Was ist mit dem L-Thyroxin?

Metavive und L-Thyroxin zusammen wären in der Regel zu viel.

Ich darf Ihnen ein Absetzen des L-Thyroxins formal nicht verordnen – diese Entscheidung liegt bei Ihnen. Sie stellen auf eigenen Wunsch um; ich begleite Sie dabei fachlich und stehe Ihnen bei Fragen jederzeit zur Seite. Prinzipiell ersetzt Metavive das L-Thyroxin vollständig.

Temperaturmessung zur Dosisanpassung

Um die passende Dosierung zu finden, messen Sie bitte nach ca. 7 Tagen Metavive-Einnahme für etwa 3 Tage jeweils zu 4 Zeitpunkten:

- direkt nach dem Aufwachen
- gegen 11 Uhr
- gegen 16 Uhr
- vor dem Schlafengehen

Ziel: ein möglichst gleichmäßiger Verlauf im Bereich 36,3–36,8 °C.

Bitte beobachten Sie folgende Symptome

Unterfunktion: Müdigkeit, Frieren, gedrückte Stimmung, Gewichtszunahme, Konzentrationsschwäche → Dosis ggf. erhöhen.

Überfunktion: Nervosität, Herzklopfen, Zittern, Schlafstörungen, Wärmeempfindlichkeit → Dosis ggf. reduzieren.

Bei deutlicher Unruhe oder starker Erschöpfung melden Sie sich bitte früher.

Wann melden Sie sich?

Spätestens nach 7 Tagen Einnahme bitte eine kurze Rückmeldung per Mail mit:

- Ihren Temperaturwerten,
- wie Sie sich fühlen,
- was besser geworden ist,
- was unverändert ist, was sich eventuell verschlechtert hat.

- ob Sie morgens erholter aufwachen,
- ob Sie mehr Energie haben,
- ob das Nachmittagstief geringer wird,
- ob Sie sich insgesamt wieder „klarer“ fühlen.

Bitte melden Sie sich früher, wenn deutliche Erschöpfung, Herzklopfen, Zittern oder starke Unruhe auftreten, oder wenn Sie sich „überdosiert“ fühlen.

Lieber einmal zu früh als zu spät melden.

Liebe Grüße

[Ihr Name]