





DR. MED. CLAUDIA HOHMANN \* SABINE PORK



Gesundheit zum Mitmachen

# Hilfe bei SCHILDDRÜSEN- ERKRANKUNGEN

- ✓ Selbst aktiv werden
- ✓ Beschwerden lindern und heilen
- ✓ Lebensqualität steigern

## SÄULE 1 LEBENSSTIL 25

Besser mit Stress und Belastungen umgehen, um die Symptome von Schilddrüsenerkrankungen zu lindern

## SÄULE 2 BEWEGUNG 39

Mit einem maßvollen Bewegungsprogramm Körper und Geist in Schwung halten und Lebensfreude gewinnen

## SÄULE 3 HYDROTHERAPIE UND SELBSTHILFE 51

Mit Wasseranwendungen à la Kneipp und anderen wirksamen Strategien ein ganzheitliches Selbsthilfekonzzept entwickeln

## SÄULE 4 PFLANZENHEILKUNDE 63

Mit sanften Mitteln aus der Natur Schilddrüsenproblemen die »grüne Karte« zeigen

## SÄULE 5 ERNÄHRUNG 75

Mit nährstoffreichen Gerichten Körper und Seele stärken und Jodmangel vorbeugen



# VORWORT

Schilddrüsenerkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Mithilfe der Schulmedizin lassen sich diese Erkrankungen gut diagnostizieren und werden normalerweise auch mit schulmedizinischen Medikamenten behandelt, sodass Schilddrüsenmedikamente zu den von Ärzten am häufigsten verordneten Medikamenten gehören.

Viele Menschen haben jedoch den Wunsch, Erkrankungen naturheilkundlich und ganzheitlich zu behandeln oder die Behandlung und die eigene Gesundheit doch wenigstens auf diese Weise zu unterstützen. Außerdem berichten einige Patienten, dass ihre Beschwerden trotz optimaler schulmedizinischer Behandlung bestehen bleiben, und schauen sich aus diesem Grund nach einer naturheilkundlichen Mitbehandlung um.

Dieses Buch beinhaltet Tipps, konkrete Anleitungen und weiterführende Anregungen, wie Sie mit naturheilkundlichen Behandlungen Ihre Schilddrüse natürlich und selbstständig unterstützen können. So können Sie Beschwerden und Symptome lindern. Dafür muss man oft nicht viel Geld ausgeben. Viele Zutaten für Hausmittel hat man ohnehin zur Hand. Darüber hinaus kann man mit einem gesunden Lebensstil, insbesondere mit gut dosierter Bewegung, Ernährung, Stressverarbeitung und Entspannungsverfahren, viele Erkrankungen positiv beeinflussen. Dies gilt bis zu einem gewissen Grad auch für einige Schilddrüsenerkrankungen, besonders für die vergrößerte Schilddrüse und Schilddrüsenknoten sowie für die Gruppe der Autoimmunerkrankungen (Hashimoto-Thyreoiditis und Morbus Basedow).

Geprüfte Selbsthilfe mit natürlichen Mitteln als sinnvolle Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung ist der Wunsch vieler Betroffener. Dafür bildet dieser Ratgeber eine solide Grundlage. Probieren Sie die beschriebenen Maßnahmen aus, sammeln Sie Erfahrungen damit und werden Sie ... nicht so sehr Spezialist für Ihre Krankheit als vielmehr für Ihre Gesundheit!



## Wenn die Schilddrüse streikt

Die Schilddrüse befindet sich im Hals vor und seitlich der Luftröhre und erinnert von ihrem Aussehen her an einen Schmetterling. Sie ist ein wichtiges Stoffwechselorgan, denn sie reguliert den Gesamtstoffwechsel und beeinflusst damit den Grundumsatz. Darunter versteht man alle chemischen Vorgänge im Körper, die benötigt werden, um Energie zu gewinnen. Der Grundumsatz ist für die Energieverwertung des Körpers zuständig. Das kann dazu führen, dass der eine Mensch z. B. deutliche Probleme hat, Gewicht abzunehmen, egal wie diszipliniert er bei Nahrungsaufnahme und Kalorienzufuhr und auch bei sportlichen Aktivitäten ist. Bei dem anderen sieht es genau entgegengesetzt aus. Bei manchen Menschen scheint es vollkommen egal zu sein, was und wie viel sie essen oder ob sie sich bewegen. Sie sind von Natur aus schlank und haben eher Schwierigkeiten, Gewicht zuzunehmen. Aber auch insgesamt bringt die gesunde Schilddrüse den Stoffwechsel in Balance. Damit das Herz effizient schlägt, nicht zu schnell und nicht zu langsam. Damit die Verdauung optimal funktioniert und auch die Energiegewinnung, die Muskulatur im optimalen Bereich arbeitet.

Wenn die Stoffwechselfunktion gestört ist, kann sich das in allen Bereichen des Körpers zeigen, z. B. in Form von Übergewicht, Müdigkeit, Haarausfall und Lethargie, aber auch in Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen und Herzrasen.

Man unterscheidet bei den Schilddrüsenerkrankungen einerseits Funktionsstörungen – grob gesagt eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse – und auf der anderen Seite Strukturveränderungen, das bedeutet, dass die Schilddrüse entweder allgemein vergrößert ist (der sogenannte Kropf) oder es zu einer Knotenbildung kommt.

## Die Funktion der Schilddrüse

Die Regulation der Schilddrüsenhormone geschieht durch einen hormonalen Regelkreis über den Hypothalamus (ein Abschnitt des Gehirns), die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) und die Schilddrüse selbst, sodass die Hormonausschüttung und damit der Stoffwechsel ausbalanciert ist. Gibt es in diesem Bereich eine Störung, so kann es zu einer Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse kommen.

Funktioniert die Schilddrüse normal und befinden sich die Hormone im Normbereich, so spricht man von einer normalen Stoffwechsellage der Schilddrüse oder **Euthyreose**. Wenn die Schilddrüse zu wenig Schilddrüsenhormone (T3/T4) bildet, handelt es sich um eine **Schilddrüsenunterfunktion** oder auch **Hypothyreose**. Das kann z. B. nach Operationen an der Schilddrüse (Teil- oder Kompletentfernung) oder nach einer Radiojodtherapie vorkommen. Die Unterfunktion kann aber auch angeboren sein, oder man ist an einer häufigen Autoimmunerkrankung, dem Morbus Hashimoto, erkrankt.

Befinden sich zu viele Schilddrüsenhormone im Blut, so nennt man dies eine **Schilddrüsenüberfunktion** oder **Hyperthyreose**. Ursächlich hierfür können der Morbus Basedow oder autonome Schilddrüsenknoten sein, aber auch weitere Erkrankungen.

# Untersuchungen

## Labordiagnostik/Was bedeuten meine Laborwerte?

Das Hormon **TSH** wird von der Hirnanhangsdrüse in direkter Nähe zum Gehirn ausgeschüttet. Es ist das Steuerungshormon für die Schilddrüse. Bei einer gesunden Schilddrüse wird von der Hypophyse immer exakt so viel Hormon ausgeschüttet, dass die Schilddrüse Schilddrüsenhormone produziert, damit die Hormone ausgeglichen sind. Das bedeutet, wenn zu wenig Schilddrüsenhormone im Blut sind, also eine **Unterfunktion der Schilddrüse** vorliegt, wird von der Hypophyse mehr TSH ausgeschüttet. Handelt es sich aber um eine **Schilddrüsenüberfunktion**, dann wird weniger TSH ausgeschüttet, also ist auch der TSH-Wert bei der Blutabnahme niedriger. Der Körper reagiert mit seinen Regelsystemen auf den jeweiligen Bedarf. Ziel ist immer ein ausbalanciertes Hormonsystem.

Deshalb ist der TSH-Wert der wichtigste Wert bei der Diagnosestellung einer Schilddrüsenfunktionsstörung und auch für die weitere Therapieeinstellung. Nach den Empfehlungen der Fachgesellschaften reicht zum Screening oder bei Verdacht auf eine Schilddrüsenunterfunktion die Untersuchung des TSH, und erst bei einem auffälligen Wert werden die weiteren Schilddrüsenwerte untersucht.

Momentan liegt der Normwert der Fachgesellschaften bei einem Wert zwischen 0,4 und 4,0 mU/l. Liegen die Laborwerte in diesem Bereich, dann geht man von einer normalen Stoffwechselfunktion der Schilddrüse aus. Dies nennt man auch **Euthyreose**. Findet man bei der Blutabnahme einen erhöhten TSH-Wert, gibt dies einen Hinweis darauf, dass die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) vermehrt aktiv ist. Jedoch muss man auch immer den jeweiligen Normwert des Labors berücksichtigen. Weiterhin gibt es kritische Stimmen, die vermuten, dass die als Normwerte festgesetzten Laborwerte eventuell zu weit gefasst sind. Es gibt Menschen, die typische Zeichen einer **Unterfunktion** zeigen, aber laut TSH-Werten noch im Normbereich sind (z. B. zwischen 2,5 und 40 mU/l). Diese Patienten fühlen sich mit ihren Beschwerden nicht ernst genommen und empfinden große Hilflosigkeit. Wie man mit dieser Konstellation umgeht, ist nicht klar. Hier besteht sicher noch Forschungsbedarf, ob eine Thera-

pie mit Schilddrüsenhormonen sinnvoll ist. Denn es gibt auch Befürchtungen, dass bei zu niedrig angesetzten TSH-Normwerten zu viele Menschen als krank eingestuft werden, mit der Folge von eventuell unnötigen Sorgen und Ängsten und im schlimmsten Fall auch einer Übertherapie.

Zudem darf man nicht vergessen, dass die Symptome, die für eine **Schilddrüsenunterfunktion/Hypothyreose** sprechen, auch unabhängig von einer Schilddrüsenerkrankung auftreten können. Da die Medizin als Wissenschaft immer einem Wandel unterliegt, kann es natürlich sein, dass zukünftige Studien klare Hinweise in die eine oder andere Richtung geben.

Bei den freien Schilddrüsenhormonen **freies T4 (fT4)** und **freies T3 (fT3)** handelt es sich um die Hormone, die von der Schilddrüse ausgeschüttet werden, um die jeweiligen Stoffwechselfvorgänge direkt zu steuern. Mit der folgenden Tabelle können Sie auf einen Blick die Ergebnisse Ihrer eigenen Blutabnahme besser einordnen.

Euthyreose	Schilddrüsenunterfunktion = Hypothyreose	Schilddrüsenüberfunktion = Hyperthyreose
fT3 ↔	fT3 ↓	fT3 ↑
fT4 ↔	fT4 ↓	fT4 ↑
TSH ↔	TSH ↑	TSH ↓

Zwei wichtige Schilddrüsenerkrankungen werden zu den Autoimmunerkrankungen gerechnet. Hierbei handelt es sich um Erkrankungen, bei denen der Körper Antikörper gegen körpereigene Zellen bzw. gegen Zellbestandteile oder Rezeptoren bildet. Hierzu gehören die Hashimoto-Thyreoiditis, oder auch Autoimmunthyreoiditis, und der Morbus Basedow.



Beim »Hashimoto« kommt es durch die Antikörper im Verlauf der Erkrankung zur Zerstörung des Schilddrüsengewebes und damit zu einer Schilddrüsenunterfunktion. Bei der Diagnostik hilfreich sind hier Thyreoglobulin-Antikörper (TgAK früher auch TAK genannt) und die thyreoidalen Peroxidase-Antikörper (TPO-AK, früher auch MAK genannt). Diese Autoantikörper sind allerdings nicht allein für die Diagnose verantwortlich.

TSH-Rezeptorantikörper (TRAK) finden sich erhöht beim Morbus Basedow. Diese Antikörper binden an den Rezeptoren an und stimulieren sie, sodass eine **Schilddrüsenüberfunktion** ausgelöst wird.

Tumoren der Schilddrüse können bestimmte Marker, sogenannte Tumormarker produzieren. Z. B. findet man beim medullären Schilddrüsenkarzinom vermehrt erhöhte Calcitoninspiegel.

## Weitere Untersuchungen

Mit einer **Schilddrüsensonografie** (»Ultraschall«) kann man die Größe und Ausdehnung sowie das Gewebe der Schilddrüse beurteilen und damit z. B. Knoten und Zysten erkennen. Geübte Untersucher können auch Hinweise auf Schilddrüsenentzündungen sehen.

Die **Schilddrüsenszintigrafie** wird mit einem schwach radioaktiven Radionuklid durchgeführt. Es wird in die Vene gespritzt, reichert sich im Gebiet der Schilddrüse an und kann dann über eine Kamera untersucht werden. Man kann so die Funktion des Schilddrüsengewebes untersuchen. Je nachdem, wie sich z. B. Knoten in der Schilddrüsenszintigrafie darstellen, spricht man dann von sogenannten heißen Knoten oder kalten Knoten. Mit diesem Begriff wird man oft konfrontiert, wenn es heißt, man hat einen Schilddrüsenknoten. Mit der »Temperaturangabe« wird nur die Stoffwechselaktivität des Knotens beschrieben; der Begriff macht keine Aussage über Gutartigkeit oder Bösartigkeit.

## Schilddrüsenunterfunktion (*Hypothyreose*)

Bei der Schilddrüsenunterfunktion sind die Schilddrüsenhormone fT3 und fT4 zu niedrig. Sie kann angeboren sein, Folge einer Operation, einer Radiojodtherapie, medikamentös ausgelöst sein oder durch eine Entzündung der Schilddrüse oder Autoimmunerkrankung entstehen. Häufig bestehen die Symptome schon einige Zeit, bevor die Diagnose gestellt wird. Die meisten Patienten mit einer Schilddrüsenunterfunktion beschreiben eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Müdigkeit. Sie fühlen sich träge, haben weniger Energie, sind übergewichtig oder nehmen an Gewicht zu und haben Schwierigkeiten, durch Sport und Ernährung wieder abzunehmen. Sie frieren schnell und haben eine Abneigung gegen Kälte. Auch die Haut ist eher kühl, meist trocken. Haarausfall ist eine vielfache Beschwerde. Viele Patienten berichten auch über Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung. Aber auch psychische Beschwerden können vorkommen, z. B. depressive Verstimmungen bis hin zu einer klinischen Depression. Die Symptome können unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Manchmal liegen nur wenige Beschwerden vor.

Allerdings treten die verschiedenen Symptome nicht nur bei einer **Schilddrüsenunterfunktion** auf. Verstopfung kann auch viele andere Ursachen haben, viele Übergewichtige haben eine komplett normale Schilddrüsenfunktion, und auch Müdigkeit, Abgeschlagenheit sowie Haarausfall usw. können durch eine Vielzahl anderer Ursachen erklärt werden. In der folgenden Tabelle sind die häufigsten Symptome, die man bei einer **Schilddrüsenunterfunktion** findet, aufgeführt und werden mit denen bei einer **Schilddrüsenüberfunktion** verglichen.

	<b>Hypothyreose/ Unterfunktion</b>	<b>Hyperthyreose/ Überfunktion</b>
<i>Gesamt-»Energie«</i>	Müdigkeit, Fatigue	Müdigkeit, Fatigue
<i>Wärmehaushalt</i>	Kältegefühl Abneigung von Kälte	Schwitzen Erhöhte Temperatur
<i>Magen-Darm-Trakt</i>	Magen-Darm-Problematik, insbesondere Verstopfung	Magen-Darm-Problematik, insbesondere Durchfall
<i>Herz-Kreislauf-System</i>	Herz-Kreislauf-Problematik Herzrhythmusstörungen Langsamer Herzschlag, Bradykardie Erhöhter Blutdruck Herzschwäche (Herzinsuffizienz)	Herz-Kreislauf-Problematik Herzrhythmusstörungen Herzrasen, schneller Puls, Tachykardie Herzinsuffizienz
<i>Nervensystem</i>	Verlangsamte Reflexe, bis hin zur Apathie	Nervosität, Übererregbarkeit Zittern Schlafstörungen
<i>Muskulatur</i>	Verzögerte Muskel-eigenreflexe Gefühl der Muskelversteifung Muskelkrämpfe	Verstärkte Reflexe Schwäche der Muskulatur Adynamie
<i>Bewegungsapparat</i>	Gelenkschmerzen Begünstigt die Entwicklung von Arthrosen Entzündliche Gelenkschwellungen/Gelenkergüsse	Erhöhung Gefahr von Knochenbrüchen



	<b>Hypothyreose/ Unterfunktion</b>	<b>Hyperthyreose/ Überfunktion</b>
<i>Psychische Symptome</i>	Psychische, mentale, emotionale Verände- rungen Antriebsarmut Verlangsamung Desinteresse Depressive Verstimmung, Brain fog Konzentrationsstörungen	Konzentrationsstörungen Depressive Ver- stimmungen
<i>Haare, Haut</i>	Trockene (kühle) Haut Haut- und Haarverände- rungen, z. B. Haarausfall, trockene Haare, brüchige Haare Schuppige Haut	Schwitzen Warme Haut Haut- und Haarverände- rungen, z. B. Haarausfall
<i>Hormone</i>	Hormonveränderungen, z. B. Regelstörungen Unfruchtbarkeit Fehlgeburten	Zyklusstörungen Unfruchtbarkeit
<i>Gewicht</i>	Gewichtsprobleme: eher Übergewicht, Schwierig- keiten, Gewicht abzu- nehmen	Eher schlank, Probleme, Gewicht zuzunehmen Ungewollte Gewichts- abnahme Heißhunger
<i>Autoimmun- erkrankung</i>	Hashimoto-Thyreoiditis	Morbus Basedow
<i>Ursache</i>	Nach Radiojodtherapie (auch Morbus Basedow) Nach Operation (Knoten, Morbus Basedow)	