



PROBLEM- ORGAN SCHILD- DRÜSE

Die Schilddrüse ist schmetterlingsförmig, liegt am Hals und hat nur etwa Walnussgröße. Dennoch ist sie ein äußerst wichtiges Organ, ist sie doch für viele Regulationsvorgänge verantwortlich und beeinflusst den Körper maßgeblich. Um die Schilddrüse gesund zu erhalten, sollte auf einiges geachtet werden.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wissen Sie eigentlich wie viele Körpervorgänge von der kleinen, wenig beachteten Schilddrüse abhängen? Da man sie nicht direkt spürt, hat man sie erst spät und dann im Fokus, wenn man schlechte Werte im Blutbild feststellt oder schon Beschwerden hat. Die Schilddrüse steuert Körpertemperatur, Energieumsatz, Leistung, Wasserhaushalt, Herz und Kreislauf, Magen und Darm, Nerven und Muskeln, Sauerstoff-

verbrauch, Gehirnfunktionen, Persönlichkeit, Psyche, Sexualität und Fruchtbarkeit, das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln sowie Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. Ihre Hormone nehmen in der Schwangerschaft auch indirekt Einfluss auf das Wachstum und die körperliche Entwicklung des Ungeborenen.

Unterfunktion, Vergrößerung, Verlangsamung

Eine ausgeglichene Schilddrüsenfunktion hängt von der Bildung des Schilddrüsenhormons Thyroxin (Tetraiodthyronin/T4 und Trijodthyronin/T3) ab. Dazu werden Jod und Aminosäuren (Eiweißbausteine) benötigt. Produziert die Schilddrüse infolge Jodmangels zu wenig Schilddrüsenhormone, kommt es zu einer Schilddrüsenunterfunktion. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, man nimmt zu, friert leicht, kann verstopft sein, müde, schlaff und bekommt raue, trockene Haut. Die Schilddrüse vergrößert sich, damit sie auch geringe Mengen Jod aus dem Blutstrom aufnehmen kann. Selbst wenn die Vergrößerung noch gar nicht sichtbar ist, kann sie auf die Luft- und Speiseröhre drücken und zu Atem- und Schluckbeschwerden führen. Schließlich kommt es langfristig zur Kropfbildung.

Überfunktion, Beschleunigung

Läuft die Schilddrüse hingegen auf Hochtouren, produziert sie also Hormone im Überschuss, liegt eine Überfunktion vor. Diese macht sich meist mit gegensätzlichen Symptomen wie bei einer Unterfunktion bemerkbar, beispielsweise mit schnellem Herzschlag, Wärmeüberempfindlichkeit, Unruhe, Gewichtsabnahme usw.

Die Problematik bei medikamentöser Behandlung

Sie liegt bei der Schilddrüsenunterfunktion darin, dass T3, vor allem das nur in mini-

> Symptome der Schilddrüsenunterfunktion

Frieren, kalte Hände und Füße, Verdauungsprobleme mit Blähungen und Verstopfung, Infektanfälligkeit, Müdigkeit, großes Schlafbedürfnis, Schwäche, unerklärliche Gewichtszunahme, Niedriger Blutdruck, dünnauslaufende, kurze Augenbrauen, sich räuspern müssen, heisere Stimme, Unfruchtbarkeit, nachlassende Libido, trockene, raue Haut und Haare, Schleimhaut neigt zu Entzündungen, Depression, Antriebslosigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, wie benebelt Sein, Schwindel, lange Zyklen oder ausbleibende Regel, gerillte, dicke Nägel, Ödeme

malen Mengen vorhandene „aktive T3“ das eigentlich wirksame Schilddrüsenhormon ist. Es wird aus T4 hergestellt. Schilddrüsenmedikamente bieten das T4. Nun gibt es aber auch noch das TSH, einen Botenstoff, den die Hirnanhangdrüse aussendet, um die Schilddrüse zur Bildung von T3 und T4 anzuregen. Ist nun ohnehin genügend medikamentös verabreichtes T4 vorhanden, sendet die Hirnanhangdrüse immer weniger TSH aus. Daher wird bei medikamentöser Behandlung der Unterfunktion die Eigenproduktion von T3 und T4 immer träger (Reboundeffekt). Bei Schilddrüsenüberfunktion behandelt man ebenfalls medikamentös, hier macht man sich jedoch den Reboundeffekt ganz gezielt zunutze.

In der Pubertät und in den Wechseljahren ist die Schilddrüse besonders gefährdet. Denn TSH wird von denselben Zellen produziert wie der weitere Botenstoff FSH, der auch für die Produktion von Ei- und Samenzellen zuständig ist.

Was tun um das Gleichgewicht zu erhalten?

Aus Sicht der Naturheilkunde kann man eine Menge tun, um die Gesundheit der Schilddrüse zu erhalten. Auch in Bezug auf Hashimoto Thyreoiditis, eine Autoimmunerkrankung, die die Schilddrüse „auffrisst“. Längerfristig kann die durch Hashimoto entzündete Schilddrüse nicht mehr genug Schilddrüsenhormone produzieren und es folgt die Schilddrüsenunterfunktion.

Stress ist Gift

Die Schilddrüse leidet extrem unter Dauerstress. Gezielt für Stressabbau sorgen! Dabei unterstützen "Adaptogene" aus der Natur. Das sind „Stressanpassungssubstanzen“ wie *Rhodiola rosea*, *Yams*, *Maca*, alle Vitalpilze wie etwa *Reishi* oder *Cordyceps sinensis*. Der Raupenpilz *Cordyceps* ist sogar besonders angezeigt, da die bei Stress stets ebenso geforderte Nebenniere Unterstützung braucht. Weiters bei Stress extrem wichtig: *Magnesium (kolloidal oder als Micro Base mit Aronia)* und *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*.

Vitamin D-Mangel

Ein Übel von dem nahezu jeder betroffen sein kann. Hashimoto-Patienten geht es entschieden besser mit *Vitamin D*-Ergänzung.

> Symptome der Schilddrüsenüberfunktion

Einschlaf- und Durchschlafprobleme, großer Appetit ohne Gewichtszunahme, Schweißausbrüche, Hyperaktivität, Reizbarkeit, zu viel auf einmal wollen, massive Unruhe, stressiger Lebensstil, Ängste, Zwänge, hervortretende Augen, Konzentrationsschwierigkeiten, Durchfall/weicher Stuhl, fettige Haut und Haare, Pickel, Haarausfall, dünne, strähnlige Haare, empfindliche Fingernägel (dünn, reißen ein), kurze Zyklen, starke und lange Blutungen, Kopfschmerzen, Migräne, Verkrampfungen, Verspannungen, Allergien, Unverträglichkeiten, wenig Infektanfälligkeit, Bluthochdruck, Herzrasen, Zittern, Restless legs, Tinnitus, Osteoporose, Zysten, PCOS, Gefahr für Fehlgeburt

Jodmangel

Die Schilddrüse ist auf eine regelmäßige Zufuhr von täglich etwa 180-300 Mikrogramm Jod angewiesen. Das mag wenig klingen, wird jedoch trotzdem oft nicht erreicht. Namhafte Experten sagen dazu, diese Empfehlung ist ausreichend, um die Kropfbildung zu verhindern, der untere Wert ist unzureichend, um eine optimale Schilddrüsenfunktion zu haben, unzureichend für das Immun- und Hormonsystem und unzureichend, um vor Krebs zu schützen. Noch dazu konkurrieren Brom, Chlor, Fluor und Halogene mit Jod. Brom findet man z. B. in Chemtrails und Lebensmittelzusatzstoffen wie Geschmacksstabilisatoren von Getränken und Fettstabilisatoren, Brom im Gehirn verursacht Depressionen und im Fettgewebe, das man nicht abnehmen kann. Hat man mehr Jod bzw. Jodid zur Verfügung, ist man besser davor geschützt und bei entsprechender Menge werden Schwermetalle wie Blei und Quecksilber ausgeleitet sowie die toxischen Halogene, Fluor, Brom und Chlor.

Japaner nehmen im Vergleich 89mal so viel Jod auf wie die EU empfiehlt: 13800 µg/Tag statt 150 µg/Tag. Sie haben entschieden weniger Schilddrüsenerkrankungen, Brust-, Eierstock-, Gebärmutter-, Darm- und Prostatakrebs. Alle Drüsen des Körpers benötigen adäquate Jodspiegel um optimal funktionieren zu können: Nebennieren, Thymus, Eierstöcke, die Hypothalamus - Hirnanhangdrüse Achse, das gesamte endokrine System, die Eierstöcke, die Brust, die Magenschleimhaut, das Auge etc.

Gute Jodquellen sind Meeresfisch, Schalentiere, Meeresalgen, Kiwis, Ruccola, jodreiche Mineralwässer und sehr gutes, unbehandeltes Natursalz, etwa handgeschöpftes Atlantiksalz. Herkömmliches Speisesalz ist, egal ob jodiert oder nicht, kein gutes Salz! Nach US Studien

ist Jod aus jodiertem Salz nur zu zehn Prozent bioverfügbar und Speisesalz wird gleichzeitig mit Aluminium (als Rieselhilfe) und Fluorid (als Kariesvorsorge) versetzt. Statt der natürlich enthaltenen Mineralstoffe (Kalium, Magnesium usw.) und Spurenelemente (Selen, Zink, Silizium, Gold usw.) enthält Speisesalz nur noch Natriumchlorid und die zugesetzten Chemikalien. Magnesium, nur ein Beispiel, wird entzogen, da es befeuchtend wirkt, daher verklumpen damit hergestellte Fertigprodukte leichter und das Salz ist nicht gut streufähig. "Normales" Tafelsalz wird industriell verarbeitet, gebleicht, bei hohen Temperaturen gesiedet und gereinigt (= raffiniert) – alles im Sinne der Lebensmittelindustrie und im Einklang mit der Gesetzgebung. Damit werden natürlich auch Fertigprodukte gewürzt, bis auf Wurst – die enthält zusätzlich noch das im Krebsverdacht stehende Nitritpökelsalz.

Ein Tipp aus alternativen Kreisen zur Jodversorgung bei großem Mangel mit Schilddrüsenunterfunktion und Depressionen, die sich durch nichts bessern wollen, ist Kaliumjodid. Man bekommt es etwa als Jod-Kaliumjodid (Lugolsche Lösung 5 %ig), das allerdings nicht zur Einnahme vorgesehen und daher sicher nicht jedermanns Sache ist. Früher wurde damit jede Wunde desinfiziert. Es gibt im Internet zahlreiche Berichte dazu. Beschrieben wird: Man nimmt ½ Tropfen bis höchstens einen Tropfen in ein Glas Wasser, steigert bis zwei höchstens fünf Tropfen am Tag, trinken ohne es im Mund zu behalten. Zwei Tropfen (0.1 ml) Lugolscher Lösung enthalten fünf Milligramm Jod und 7,5 Milligramm Iodid.

Es gibt Ärzte, die aufgrund ihrer Erfahrung sogar die Jodabstinenz bei Hashimoto kritisieren und Berichte, dass ein Teil der Hashimoto-Patienten darauf mit Erleichterung reagiert, zusammen mit Vitamin D3 und

Selen sowie glutenfreier Diät. Das Problem ist, dass es B-Zellen und T-Zellen vermittelte Hashimoto Thyreoiditis gibt und was bei einer Form hilft, schadet bei der anderen Form. Also einmal Jod, einmal kein Jod. Einen guten Tipp soll es auch geben: Hat ein Hashimoto-Betroffener Zweifel, ob ihm Jod helfen könnte, tropft er Lugolsche Lösung auf den Oberschenkel, wird es absorbiert, braucht er es. Schwierig wird es sein, einen Arzt, der noch das Jodverbot bei Hashimoto gelernt hat, für neue Wege zu begeistern. Auf eigene Faust sollte man bei der Schilddrüse aber auch nicht arbeiten.

Mammografie ist das nicht der Fall! Flugfernen belasten ebenso. Ein Flug nach New York gibt genauso viel radioaktive Strahlung ab wie eine Mammografie.

Soja hemmt Schilddrüsenhormon

Gemüsesorten wie Blattkohl, Karfiol, Kohlrabi, Radieschen, Rettich, einige Zwiebelarten und auch Soja hemmen die Umwandlung von T4 in T3. Sie sind zwar gesund, doch nicht im Übermaß für diejenigen, die in der Umwandlung ohnehin ein Problem haben. Soja ist aber lange nicht so gesund, wie man denken

Fehlstellung des Halswirbels

Eine Fehlstellung des siebenten Halswirbels kann eine Funktionsstörung der Schilddrüse verursachen.

Vitamin B6- und B12-Mangel

Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Schilddrüsenaktivität bei, wird bei Stress vermehrt verbraucht. Vitamin B12-Mangel kann eine Schilddrüsenstörung anzeigen. Ausgleich bringt der gut aufnehmbare pflanzliche Vitamin B-Komplex aus Quinoa mit allen acht



Fluorid meiden

Fluorid verhindert die Jodaufnahme der Schilddrüse und fördert so eine Unterfunktion oder Kropfbildung! Fluorverbindungen kommen in manchen Medikamenten gegen Osteoporose und Depression vor, vor allem aber in Speisesalz – was verwunderlich ist, ist es doch auch jodiert –, in Fluortabletten für die Zahnentwicklung, Zahnpasta und Präparaten zur „Zahnschmelz-Prophylaxe“ kommt es ebenso reichlich vor. Durch den Jodmangel kann sich die Depression noch verstärken. Anstelle von synthetischem Fluorid in Salz und Zahnpasta lieber auf natürliche Fluor-Versorgung achten mit Walnüssen, Soja, Spinat, Bohnenkraut, Gerste, Graupen, Meerwassersalz, Seefischen (Kabeljau und Lachs) oder Sprossen. Fluor schädigt die Zirbeldrüse (Epiphyse), erschwert das Lernen und das Schlafen, es wird weniger Melatonin in der Zirbeldrüse produziert. Kolloidales Gold regeneriert die Zirbeldrüse.

Vorsicht Strahlenbelastung

Wird man geröntgt, sollte der Hals strahlensicher abgedeckt werden. Bei Zahnrontgen oder

könnte. Ausgenommen es ist – wie Asiaten es verwenden – fermentiert und nicht gentechnisch verändert. Männer sollten es aufgrund der östrogenähnlichen Wirkung mit Soja nicht übertreiben.

Auf Zahnstörfelder achten

Wurzelbehandelte, tote Zähne stören grundsätzlich den Organismus.



B-Vitaminen samt den zur Aufnahme wichtigen Co-Faktoren. Folsäure (B9) fehlt auch oft bei Schilddrüsenunterfunktion.

Mangel an der Aminosäure Tyrosin

Die Aminosäure Tyrosin wird zusammen mit Jod benötigt, um das Schilddrüsenhormon T4 zu bilden. Bei Schilddrüsenunterfunktion, die mit Gewichtszunahme verbunden ist, ist Tyrosin reduziert. Tyrosin erhöht die Leistungsfähigkeit und bestimmt die Höhe des Grundumsatzes (Gewichtsabnahme). Enthalten ist Tyrosin in der Aminosäuremischung III zusammen mit der Korallenkalkalge, die auch Jod enthält.

Selenmangel

Auch wenn die Schilddrüse genug Hormone produzieren kann, müssen die Hormonmoleküle erst aktiviert werden. Dazu brauchen sie Selen und Aminosäuren wie die in Aminosäuren III enthaltenen. Doch gerade Selenmangel ist sehr verbreitet. Einerseits aufgrund von selenarmen Böden und ande-



rerseits durch Schwermetallbelastung, etwa durch Amalgamplomben.

Spuren von Quecksilber aus Amalgamplomben gelangen leicht in die Schilddrüse und blockieren sie. Selenmangel trägt ganz entschieden zu Hashimoto Thyreoiditis bei. Er ist gefahrlos und schnell mit *kolloidalem Selen* (drei Tropfen täglich) zu beheben. Quecksilber lässt sich mit *kolloidalem Silber* (siehe Artikel in diesem Heft) sicher und sanft ausleiten.

Erschöpfte Rezeptoren

Wenn genug Schilddrüsenhormon produziert wird, aber die Rezeptoren – eventuell mit fortschreitendem Alter – nicht gut ansprechen, hilft die *Buntnessel*. Sie ist daher auch oft beim Abnehmen wirklich hilfreich.

Zu viel Jod

Bei aller unbestrittenen Wichtigkeit des Jods: Zu viel Jod könnte zu einer chronischen Entzündung der Schilddrüse (Hashimoto Thyreoiditis) führen. Man weiß noch wenig über diesen Verdacht, jedoch gibt es einige Indizien.

Zu viel Jod kann ein Schilddrüsen-Enzym hemmen – die Schilddrüse schützt sich praktisch gegen Überproduktion – und dadurch eine Hashimoto-Thyreoiditis verschlechtern. Vorsicht daher bei jodiertem Salz und Fertigprodukten.

Vitamin C-Mangel

Fehlt Vitamin C, trägt das neben Vitamin B6- und Selenmangel zur Entstehung einer Hashimoto Thyreoiditis bei. Viele Menschen haben ein deutliches Vitamin C-Defizit aufgrund langer Lagerung der Lebensmittel. Besteht ein erhöhter Bedarf an Vitamin C, z. B. bei Stress, dann kann die Schilddrüse nicht ausreichend arbeiten und es fallen bei Man-

gel an weiteren Antioxidantien, was bei ungesunder Ernährung wahrscheinlich ist, viele freie Radikale an, die Hashimoto Thyreoiditis noch begünstigen. *Acerola Vitamin C*, *Baobab Fruchtpulver*, *Aronia Tee* sind Beispiele für ausgezeichnete Vitamin C-Spender.

Kupfermangel durch Elektrosmog

Wenn die Schilddrüse zwischen Über- und Unterfunktion hin- und herpendelt, ist oft Kupfermangel schuld. Er entsteht durch Elektrosmog (siehe auch eine der Leserfragen im Artikel F&A in diesem Heft) und wird mit *kolloidalem Kupfer* ausgeglichen.

Manganmangel

Mangan spielt bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen mit. Es übernimmt einige jodähnliche Funktionen, so dass Schilddrüsenstörungen oder Kropfbildungen nicht immer auf Jodmangel zurückgeführt werden müssen. Einen Mangel kann man ausgleichen mit *kolloidalem Mangan*.

Gluten meiden

Hashimoto-Patienten vertragen kein Gluten und genauso kein Glutamat. Gluten ist enthalten in Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste. Die chemische Formel von Gluten ist dem Zellgewebe der Schilddrüse ähnlich, das Immunsystem kann nicht unterscheiden und daher heizt Gluten Hashimoto an. ♪

