



# Leben auf Sparflamme

## Die Schilddrüsenunterfunktion

Schilddrüsenprobleme können jeden treffen. Besonders häufig leiden aber Frauen an einer Unterfunktion. Wie die Naturmedizin zur gesunden Schilddrüse beitragen kann, welche Rolle das Jod wirklich spielt und worauf Sie im Alltag – auch vorbeugend – achten sollten, ist nur wenig bekannt. Dabei ist es einfach, unseren „Dirigenten“ des hormonellen Gleichgewichts in seiner lebenswichtigen Funktion zu unterstützen.

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Auch Männer haben Schilddrüsenprobleme, aber weit mehr Frauen – sogar ein Drittel – ist zumindest einmal im Leben von Ungleichgewichten in der Hormonregulation betroffen. Der Hormonbedarf muss sich im

### > Die Schilddrüse

Sie hat die Form eines Schmetterlings, liegt am Hals unterhalb des Kehlkopfs und hat maßgebliche Aufgaben im Körper. Sie steuert über ihre beiden jodhaltigen Hormone Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3) den Sauerstoffverbrauch der Zellen, die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen, also den gesamten Energiestoffwechsel, die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems und des Magen-Darm-Traktes, Wachstumsprozesse, hat starken Einfluss auf das vegetative Nervensystem und die Psyche. Ihre Hormone werden über einen komplexen Rückkoppelungsmechanismus gesteuert, bei dem der Hypothalamus und die Hypophyse regelnd wirken.

Leben einer Frau häufig anpassen – in der Pubertät, bei Einnahme von Verhütungsmitteln, in der Schwangerschaft, im Wechsel. Zwei Lebensphasen sind dabei kritisch. Die Phase des Kinderwunsches und die Schwangerschaft sowie die reiferen Jahre während und nach dem Wechsel. Eine Schilddrüsenunterfunktion kann durchaus die Ursache für unerfüllten Kinderwunsch sein. Fehlgeburten, Schwangerschaftsvergiftung, Frühgeburten, zu kleine, nicht genug entwickelte

Kinder sollten jede Frau mit Kinderwunsch dazu veranlassen, ihre Schilddrüsenwerte bestimmen zu lassen.

Am häufigsten tritt die Unterfunktion zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr auf. Man erkennt sie mitunter schon im Gesicht, wenn die Augenbrauen sehr kurz sind und an der Außenseite ausfallen. Die zweite Risikogruppe sind ältere Frauen, während und nach dem Wechsel. Da sind sogar 50 % von Schilddrüsenunterfunktion betroffen – eine

gigantische Anzahl. Sie alle bekommen Schilddrüsenmedikamente und dann ist – scheinbar – alles gut. Die Symptome legen sich. Man ist nicht mehr so müde, antriebslos, unkonzentriert, verstimmt, nimmt nicht mehr so zu bei wenig Appetit, klagt weniger über Schwellungen vor allem morgens im Gesicht und über Verstopfung, kann sich wieder besser konzentrieren und friert weniger. Haare und Nägel sind nicht mehr so brüchig, man klagt weniger über schwache Muskeln, geschwollene Zunge und Hals, niedrigen Blutdruck und langsamen Puls. Eine Erleichterung, keine Frage, wenn der Stoffwechsel nicht mehr „auf Sparflamme läuft“.

### Medikamente und alles ist gut?

Eine der Hauptursachen für eine Schilddrüsenunterfunktion ist Jodmangel, da dann nicht genügend Thyroxin gebildet werden kann. Dann sendet die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) das Hormon TSH (Thyreotropin) an die Schilddrüse aus. Die Schilddrüse reagiert, indem sie vermehrt Zellen produziert. Durch diese zusätzlichen Zellen kann die Schilddrüse den Hormonspiegel auch bei einer schlechten Jod-Versorgung für eine Weile konstant halten. Doch wenn dauerhaft zu wenig Jod aufgenommen wird, bilden sich immer mehr neue, größere Zellen und die Schilddrüse wächst, es bildet sich ein Kropf. Oft ist er von knotigen Verdickungen begleitet. Diese produzieren als „heiße Knoten“ so viele Hormone wie möglich, sind aber nicht anfällig für Krebs. Es gibt auch „kalte Knoten“, die keine Hormone mehr produzieren. Sie können gefährlich werden, da sich manchmal Schilddrüsenkrebs daraus entwickelt.

Die Thyroxin-Dosis wird oft in jungen Jahren ermittelt und später nicht mehr überprüft. Eigentlich muss sie alle 3-6 Monate so angepasst werden, dass der TSH-Spiegel nicht zu stark absinkt. Bei TSH-Werten unter 0,8 mU/l kommen viele mit guter Jodversorgung allein aus. Experten der LISA-Studie der Universität Stuttgart (2011) an 1.024 Patienten mit Schilddrüsenknoten, die das feststellten, halten 50 µg Thyroxin täglich in Kombination mit guter Jodversorgung für ausreichend. Thyroxin wird oft zu hoch dosiert. Dann kann es zu Vorhofflimmern, Thrombosen und Osteoporose beitragen. Das Risiko für Oberschenkelhalsbruch erhöht sich bei Dosierungen über 93 µg Thyroxin um das dreifache! In dieser Studie erlebten nach

einem Jahr 17 % einen Rückgang der Knoten (und eventuell Kropf) durch Einnahme von Jod mit Thyroxin, bei der Jod-Gruppe und der Thyroxin-Gruppe waren es nur 4-7 %. Der TSH-Spiegel wurde zwischen 0,2 bis 0,8 mU/l gehalten.

100.000 Schilddrüsen werden jährlich in Deutschland entfernt, weil sich infolge der Unterfunktion Knoten gebildet haben. Das sind acht- bis zehnmal so viele wie in den USA oder Großbritannien, umgerechnet auf die Bevölkerungszahl. Von 10.000 entdeckten Knoten waren aber nur drei bösartig.

Es lohnt sich, Schilddrüsenunterfunktion bewusst vorzubeugen, Sie entsteht über einen langen Zeitraum, man hat also Zeit zum Handeln. Zwei Ansätze sind besonders wichtig: Nährstoffe und Psyche.

### Nährstoffe für die Schilddrüse

Jodiertes Salz ist in Mode gekommen, um Kropfbildung durch Jodmangel wettzumachen. Gelungen ist das aber nur teilweise. Solange man industrielle Abfallprodukte als Jodquellen einsetzt, ist der Gesundheit nicht nur nicht gedient, man schadet damit mitunter sogar. Benötigt wird 150 bis 200 Mikrogramm Jod täglich. Mit der Einführung der Lebensmitteljodierung im Speise-

#### > Schilddrüsenwerte

T3 gesamt 0,9-1,8 ng/ml, frei 3,5-8 ng/l,  
T4 gesamt 5,5-11 µg/dl, frei 0,8-1,8µg/dl,  
TSH 0,3-4 mU/l

Besonders der TSH Wert ist wichtig. Ist er erhöht, wird zu wenig Thyroxin gebildet. Doch TSH schwankt sehr stark. Daher diesen Wert innerhalb von ein paar Tagen zweimal messen, zur selben Tageszeit, bevor man Thyroxin-Präparate nimmt.

salz, im Tierfutter, in allen salzhaltigen Produkten, stieg gleichzeitig auch die Zahl der Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse an. Besser ist Jod aus natürlichem Meersalz (nicht jodiert, unverändert) und – weil das nicht reicht – aus Spirulina-Alge oder – sehr beliebt – einfach aus jodhaltigem Mineralwasser. Weitere Jod-Spender sind Seefisch, Muscheln, Milch, Eier, Paranüsse, Erdnüsse, Meeresalgen wie die Korallenkalkalge (*Lithothamnium calcareum*), die in guter Nah-





zungsergänzung beigefügt sein kann. In der Aminosäuremischung III etwa ist sie gleichzeitig mit der Aminosäure L-Tyrosin enthalten. Aus Jod und L-Tyrosin wird das Schilddrüsenhormon T4 gebildet, das bei Schilddrüsenunterfunktion reduziert ist. Tyrosin erhöht die Leistungsfähigkeit und bestimmt die Höhe des bei Schilddrüsenunterfunktion zu geringen Grundumsatzes. L-Tyrosin wird in der Leber aus der Aminosäure Phenylalanin aufgebaut (enthalten in der Aminosäuremischung I), Sojabohnen (wenn verträglich), Erdnüsse, Mandeln, Forellen bieten sie auch.

Übertreiben sollte man es mit manchen Nahrungsmitteln aber nicht. Zu viele Meeresalgen (japanische Küche) können das Maß überschreiten. Zu viele Erdnüsse und Sojabohnen können genauso wie viel Kohlgemüse, Rettich, Bohnen, Mais, Hirse und Thiocyanate aus dem Zigarettenrauch die Bildung von Schilddrüsenhormonen hemmen. Rauchen ist überhaupt schädlich für die Schilddrüse. Auch das oft bei Depressionen eingesetzte Lithium kann blockierend wirken.

Ältere Jodmangel-Patienten vertragen Jod oft nicht gut und anhand der nach wie vor auftretenden Schilddrüsenerkrankungen stellt sich die Frage: Fehlen etwa noch andere Nährstoffe? Oder gibt es einen anderen Grund, wie etwa Fluor, das mittlerweile sogar von Medizinern als eigentliche Ursache für Thyroxinmangel der Schilddrüse bezeichnet wird. Daher Finger weg von fluoridierten Produkten, einschließlich fluorhaltigen Zahncremen!

Unbedingt wichtig für die Schilddrüse ist Selen. Es aktiviert die jodhaltigen Schilddrüsenhormone. Selen aus Quinoa ist etwa sehr empfehlenswert, da pflanzlich und gut aufnehmbar. Weitere natürliche Selenquellen sind Kokosnuss, -milch, Paranuss, Pistazien. Selen unterstützt auch bei der Entgiftung der Schilddrüse, die sehr anfällig auf Schwermetalleinlagerung ist und auch dadurch in ihrer Funktion schwächeln kann.

Man kann zusätzlich noch Natursubstanzen einsetzen. Etwa wirken sich die Buntnessel, Maca oder Krillöl oft günstig aus. Selbst bei Einnahme von Schilddrüsenpräparaten. Es kann sogar zu Anzeichen von Überfunktion kommen, die ein Weglassen der Medikamente (unter ärztlicher Aufsicht) oder zumindest eine Reduktion ermöglichen.

Beim Reishi Heilpilz erlebt man bei Schilddrüsenunterfunktion entweder eine wirkliche Verbesserung oder aber – wenn man ihn nicht gut verträgt – Symptome wie Schwindel, Übelkeit, schlechte Laune, Kältegefühl. Dann ist der Cordyceps Heilpilz (enthalten in Rhodiola mit Cordyceps und Jiaogulan) empfehlenswerter. Er hat auch eine tolle Wirkung auf die Psyche.

## Die Rolle der Psyche

Die Schilddrüse versetzt uns seit Urzeiten in die Lage, bei Gefahr schnell zu fliehen. Sie schaltet das vegetative Nervensystem um, bringt das Herz zum Rasen, schüttet Adrenalin aus und befähigt die Muskulatur zur Flucht. Heute sind es andere Gefahren, die uns in Angst und Stress versetzen. Der Körper ist aber immer noch auf die Umstände in der Urzeit gepolt. Die Schilddrüse, die uns für die Flucht blitzschnell ausgestattet hat, ist irritiert. Wer viel Stress hat, viel zu Ängsten und unausgelebten Gefühlen neigt, kann deshalb häufiger Probleme mit der Schilddrüse bekommen.

Besonders gefährdet ist, wer unter Druck steht und vergeblich auf Rettung von außen wartet. Wer in der eigenen Kraft gehemmt, gedemütigt, nicht wertgeschätzt, überfordert, frustriert und enttäuscht wird, spontane Gefühle nicht zeigen darf, zu alledem noch schweigt. Die Schilddrüse braucht den Ausdruck, das mutige Sprechen statt „alles zu schlucken“. Hilfe bringt Engagement für das eigene Glück, Entdecken der eigenen Kraft, Begrenzungen hinter sich lassen, freier und schöpferischer Ausdruck.

## Die Sicht der TCM

Der Hals ist in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) das Zentrum für Freude und Glückseligkeit, die Schilddrüsenunterfunktion eine umfassende Störung und nur das Ergebnis von fehlgeleiteten Energieflüssen und Energiemangelzuständen. Im Mittelpunkt und als Ausgangspunkt einer Schilddrüsenunterfunktion stehen Ungleichgewichte der Nierenenergie und der Milzenergie. Beide sind mit Emotionen verbunden und an ihnen erkennbar!

Nierenschwache Menschen (im Sinne der TCM gemeint) bilden übermäßige Nierenemotionen. Man erkennt daher Nierenschwache außer an Jammern und Klagen an ihren Ängsten, die sie oft nicht zeigen und die ihnen auch oft gar nicht bewusst sind. Allerdings neigen Nierenschwache dann auch noch dazu, sich massiv zu stressen, weil sie gegensteuern, etwa versuchen perfekt zu sein, sich noch mehr zu überfordern, noch mehr auf den anderen zu achten, sich noch mehr bieten lassen um zu vermeiden, wovon sie Angst haben. Wer dauernd Angst hat oder dauernd gestresst ist, hat eine schwache Nierenenergie und sorgt auch unbewusst dafür, dass es so bleibt. Es werden weitere Emotionen im Übermaß produziert, die aber immer weniger getragen werden. Kommt jetzt etwas Unvorhergesehenes dazu, ein Unfall, eine Krankheit eines Angehörigen, ein Schock, oft auch nur ein kleiner Auslöser, bricht der Mensch zusammen. Burnout nennt man das heute. Im Vorfeld kommt es oft zu übertriebener Gier nach Salzigem, Nieren-Blasenproblemen (häufiger Harndrang, Ausscheidungsschwäche, Neigung zu Blasenentzündung, Inkontinenz - das Öffnen und Schließen der Blase wird von der Nierenenergie gesteuert, Ödeme), zu sexuellen Problemen und Regelstörungen, da diese ebenso unmittelbar mit der Nierenenergie zusammenhängen, zu Senkungsproblematiken im Unterleib, Unfruchtbarkeit, Fehlgeburten, zu Problemen mit Knochen, Zähnen, Rückenmark, Gehör, Haaren, Konzentration und Gedächtnis - und im Laufe des Lebens sehr wahrscheinlich irgendwann zur Schilddrüsenunterfunktion. Die Niere ist der Sitz der von den Eltern ererbten Vitalität, die sich nicht erschöpfen sollte. Vom Zustand der Niere hängt die Vitalität ab, die sexuelle Kraft, die Fortpflanzungsfähigkeit. Die Milz hat auch mit Vitalität zu tun, aber sie ist der Sitz der Kraft der eigenen Mitte und für die Aufnahme des Qi

(Lebensenergie) aus der Nahrung zuständig sowie für seine Verteilung im Körper. Die geschwächte Milzenergie äußert sich in exzessivem Denken, in Grübeln, sich ständig Sorgen machen. Zu viel Energie im Kopf beeinträchtigt die Verdauungsleistung. Fast so, als würde sie uns zum Verdauen fehlen (darum ist denken, sprechen, lesen, fernsehen während des Essens schlecht für die Milz). Typische Symptome der Milzschwäche sind Müdigkeit nach dem Essen, Verdauungsbeschwerden (breiiger Stuhl oder Verstopfung, Reizdarm, Durchfälle, Übelkeit oder Völlegefühl, Übergewicht) sowie Allergien. Auch Gelüste nach Süßem, kaltem und rohem Essen, Kaffee sind typisch. Wie Hungern und unregelmäßiges Essen, Fertigprodukte, Tiefkühlkost und Milchprodukte, schwächen Süßes und Rohes die Milz. Weil der Körper im Krankheitsfall oft paradox reagiert, haben Menschen mit einer geschwächten Milz erst recht Lust darauf. Wenig Energie, Niedergeschlagenheit, vor allem morgens, kalte Hände und kalte Füße und in weiterer Folge auch Rückenschmerzen am Morgen, Cellulite, Gewichtszunahme, Neigung zu blauen Flecken, Ödemen, Konzentrationsmangel, Erkrankungen mit viel Schleimbildung, Senkungsproblematik uvm. sind ebenso typisch für Milzschwäche. Schilddrüsenmedikamente ersetzen zwar die fehlenden Hormone, aber weder die Milzenergie noch die Nierenenergie werden gestärkt. Sie lassen so den Motor „leer laufen“, ohne ihn mit der notwendigen Energie zu versorgen. Aus der chinesischen Sicht ist auch Jod allein nicht hilfreich, es „erwärmt“ zwar den Organismus, liefert dabei aber keine Energie und führt daher nur zur schnelleren Verbrennung der restlichen Reserven im Organismus. Für die Nierenschwäche und die damit verbundenen Ängste, Erschöpfung, Stressanfälligkeit eignet sich ganz

hervorragend Rhodiola mit Cordyceps und Jiaogulan. Auch Krillöl Kapseln unterstützen bei Ängsten. Bei Stress immer von Vorteil, da vermehrt benötigt, ist eine gute Vitamin B-Versorgung, in pflanzlicher

### > Milzenergie stärken

- Regelmäßig essen, jedenfalls dreimal täglich, zur selben Zeit
- Essen in Ruhe und ohne Ablenkung, gut kauen
- Erst essen, wenn man wieder Hunger hat und aufhören, wenn man satt ist (Überessen schwächt die Milz)
- Keine Fertigprodukte, Tiefkühlkost, Mikrowellengerichte
- Trinken zwischen den Mahlzeiten (zimmerwarme bis heiße Getränke bevorzugen, nicht zu viel trinken)
- Gekochten Getreidebrei (ohne Milch) frühstücken
- Rohkost nur in Maßen (in Form von kleinem Blattsalat als Beilage oder saisonalem Obst in kleinen Mengen, nicht am Abend)
- Fleisch nur in kleinen Mengen als Suppe oder gekocht/gedünstet, nicht täglich
- Gewürze und Kräuter verwenden (verbessert die Bekömmlichkeit)
- Scharfes braten, frittieren vermeiden - stattdessen Suppen, Eintöpfe, Gedünstetes, Gedampftes
- Mit Freude essen

Form ist das mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa möglich. Milzstärkend wirkt neben der richtigen Ernährung mit Vermeiden von Hungern, Zucker, Rohkost, Milchprodukten, Tiefkühlkost, Südfrüchten, Kaffee das wärmende Gewürz Curcuma (effektiv in Kapseln), außerdem Sternanis (in Kapseln), das gleich auch noch die Nierenenergie fördert. ☺

### > Nierenenergie stärken

- Meiden von zu viel heißen Nahrungsmitteln (Kaffee, Rotwein, Frittiertes etc.)
- Guter Lebensrhythmus mit ausreichend Schlaf
- Vor Kälte schützen
- Warm essen und trinken
- Sexuelle Aktivität nur in Maßen
- Weniger salzen