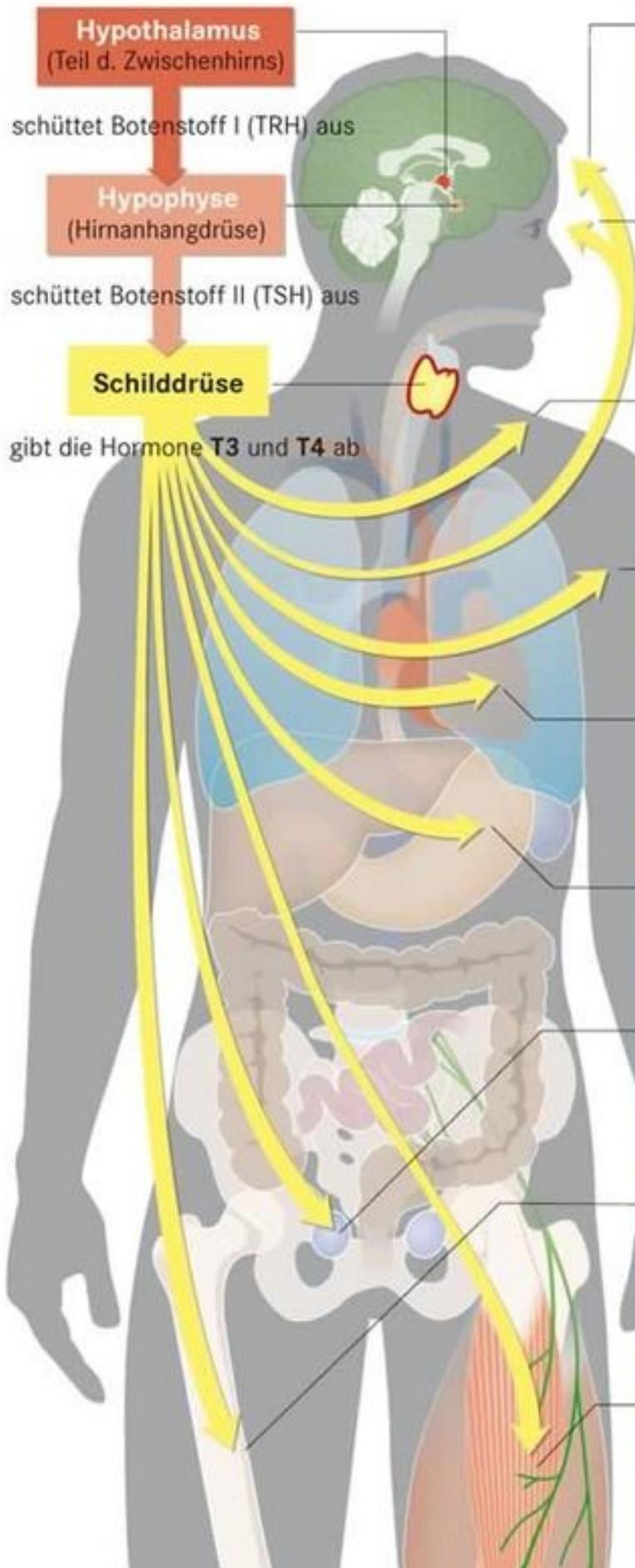


Regulation der Schilddrüsenfunktion



Auswirkungen bei

▲ Überfunktion ▼ Unterfunktion

Psyche

- ▲ Unruhe, Reizbarkeit, Gefühlsschwankungen, Aggressivität
- ▼ depressive Verstimmungen, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche

Augen

- ▲ glänzende Augen, häufige Bindehautentzündungen
- ▼ keine

Haut, Haare, Nägel

- ▲ Haarausfall, weiche rosige Haut
- ▼ trockene blasse Haut, brüchige Nägel

Stoffwechsel

- ▲ Schwitzen, niedrige Blutfette
- ▼ Frieren, erhöhte Blutfette

Herz-Kreislauf-System

- ▲ Schneller Puls, systolischer (oberer) Blutdruckwert erhöht
- ▼ langsamer Puls, Blutdruck erhöht

Magen-Darm-Trakt

- ▲ Durchfälle, Gewichtsverlust
- ▼ Verstopfung, Gewichtszunahme

Sexualität

- ▲ Zyklusstörungen, Fehlgeburten
- ▼ Libido und Fruchtbarkeit nehmen ab, Potenzschwäche

Knochenbau

- ▲ Knochenschwund, Gelenkbeschwerden
- ▼ häufige Knochenbrüche mit schlechter Heilung

Nerven und Muskulatur

- ▲ Fingerzittern, Unruhe, Muskelschwäche, Kraftlosigkeit
- ▼ unsicheres Gehen, gestörte Geschmacks- und Geruchssinne

Schilddrüsenunterfunktion: Symptome und Behandlung

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) entsteht im Körper ein Mangel an Schilddrüsenhormonen. Informationen zu Ursachen, Anzeichen, Diagnose und Therapie.

Schilddrüsenunterfunktion – kurz zusammengefasst

- Eine Hypothyreose, wie die Unterfunktion der Schilddrüse medizinisch heißt, liegt vor, wenn weniger Schilddrüsenhormone gebildet werden als der Organismus benötigt
- Eine chronische Entzündung des Organs ist die häufigste Ursache
- Die Symptome sind sehr vielfältig, da die Schilddrüse viele Körperfunktionen beeinflusst. Beispiele: Müdigkeit, Gewichtszunahme, Gedächtnisprobleme, trockene Haut
- Der TSH-Wert, eine Ultraschalluntersuchung sowie gegebenenfalls eine Szintigrafie geben Auskunft, ob eine Unterfunktion vorliegt
- Um den Hormonmangel auszugleichen, müssen Patienten L-Thyroxin einnehmen – normalerweise lebenslang

Was ist eine Schilddrüsenunterfunktion?

Produziert die Schilddrüse weniger Hormone, als der Körper braucht, liegt eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) vor.

Die Schilddrüse ist ein schmetterlingsförmiges Organ, das sich unterhalb des Kehlkopfes an die Luftröhre schmiegt. Aus Eiweiß und Jod produziert die Schilddrüse das lebenswichtige Schilddrüsenhormon Thyroxin (T4). Das zweite Schilddrüsenhormon Trijodthyronin (T3) entsteht im Körper in der erforderlichen Menge aus T4. Die Schilddrüsenhormone beeinflussen neben dem Stoffwechsel unter anderem Kreislauf, Wachstum sowie unser psychisches Wohlbefinden.

Die Schilddrüsenunterfunktion ist – von Ausnahmen abgesehen – nicht heilbar und muss daher dauerhaft mit Medikamenten behandelt werden. Doch wer seine Tabletten regelmäßig einnimmt, kann dennoch ein ganz normales Leben führen.

Ursachen einer Unterfunktion

Die Ursache kann in einer Störung der Schilddrüse selbst liegen. Selten ist eine Hypothyreose angeboren, meist ist sie Folge eines späteren Verlusts oder der Zerstörung intakten Schilddrüsengewebes, zum Beispiel bei einer Entzündung. Ebenfalls zu einer Hypothyreose kann es kommen, wenn die für die Hormonbildung wichtigen Regelzentren im Gehirn, der Hypothalamus und die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse), nicht korrekt arbeiten. Auch schwerer Jodmangel in der Ernährung kann in seltenen Fällen zu einer Unterfunktion führen – meist verbunden mit einer Vergrößerung der Schilddrüse (Kropf / Struma).

Die angeborene Hypothyreose

Eine Unterfunktion kann angeboren sein, was bei etwa einem von 4000 Neugeborenen der Fall ist. Hier ist die Früherkennung von herausragender Bedeutung. Denn nur durch eine Frühbehandlung können bleibende Schäden am Nervensystem des Säuglings, wie zum Beispiel geistige Behinderungen, vermieden werden. In Deutschland ist für alle Neugeborenen deshalb eine Screeninguntersuchung zur Früherkennung vorgeschrieben.

Dabei wird in einem auf Filterpapier getrockneten Blutropfen der TSH-Wert bestimmt. Die Probenentnahme erfolgt in der Regel um den dritten Lebenstag herum (oft gemeinsam mit der Vorsorgeuntersuchung U2). Durch rasche Therapie kann sich das Vollbild der Erkrankung deshalb nur noch sehr selten entwickeln.

Die angeborene Schilddrüsenunterfunktion kann sich bereits im Mutterleib oder zur Zeit der Geburt auswirken. Meist jedoch machen sich die Anzeichen in den ersten Lebensmonaten bemerkbar. Typisch sind dann eine verminderte Aktivität und Bewegungsarmut der Neugeborenen, eine Trinkschwäche, eine vergrößerte Zunge und eine verlängerte Neugeborenenengelbsucht. Nicht oder zu spät behandelt kann es zu Entwicklungsstörungen an Knochen (Kleinwuchs) und Nervensystem (Gehirn) kommen. Man spricht dann von Kretinismus.

Die Ursachen der angeborenen Schilddrüsen-Unterfunktion sind:

- Das Fehlen der Schilddrüse
- Veränderung des Schilddrüsengewebes mit Funktionsverlust
- Störungen der Schilddrüsenhormonproduktion
- Schädigung der kindlichen Schilddrüse während der Schwangerschaft im Mutterleib (etwa durch schweren Jodmangel, Schilddrüsenunterfunktion der Mutter oder eine 131-Radiojodtherapie)

Entzündungen der Schilddrüse: Hashimoto- und postpartale Thyreoiditis

Im Erwachsenenalter ist eine chronische Schilddrüsenentzündung die häufigste Ursache für die Entwicklung einer Schilddrüsenunterfunktion. Hierbei liegt in der Regel eine Autoimmunerkrankung mit der Bezeichnung Hashimoto-Thyreoiditis zugrunde.

Die Hashimoto-Thyreoiditis ist eine der häufigsten Autoimmunerkrankungen des Menschen. Betroffen sind davon vor allem Frauen ab dem 40. bis 50. Lebensjahr. Der Körper sieht die eigene Schilddrüse dabei fälschlicherweise als fremdes Gewebe an und beginnt, Antikörper gegen sie zu produzieren. Durch die folgende chronische Entzündung wird Schilddrüsengewebe zerstört. Nach Wochen, meist sogar erst nach Jahren, entwickelt sich daraus schleichend eine Schilddrüsenunterfunktion mit anfangs nur geringen, harmlosen Beschwerden. Die Erkrankung verläuft chronisch, ist also nicht heilbar. Die Symptome können durch die Therapie jedoch völlig behoben werden.

Zu einer Sonderform der Schilddrüsenentzündung kommt es bei vier bis zehn Prozent aller Frauen nach der Entbindung (postpartale Thyreoiditis). Die Folge ist häufig eine vorübergehende Schilddrüsenunterfunktion. Diese Entzündung heilt bei 50 Prozent der erkrankten Frauen ohne bleibende Folgen wieder aus. Die übrigen 50 Prozent entwickeln langfristig eine chronische Autoimmunentzündung der Schilddrüse mit Hypothyreose.

Medizinische Maßnahmen

Liegt eine Überfunktion der Schilddrüse vor oder eine Kropfbildung, so können die dagegen gerichteten medizinischen Maßnahmen ungewollt auch eine Schilddrüsenunterfunktion verursachen. Zu diesen Maßnahmen gehören:

- zu hoch dosierte Medikamente, welche die Produktion von Schilddrüsenhormonen hemmen (Thyreostatika)
- eine Radiojodtherapie
- die Entfernung der Schilddrüse oder von Teilen davon
- eine Röntgenbestrahlung der vorderen Halsregion bei Krebs

Erkrankte Regelzentren: TRH, TSH

In seltenen Fällen kommt es zu einer Unterfunktion, weil die übergeordneten, regulierenden Hirnregionen erkrankt sind. Zwei Zentren im Gehirn steuern die Produktion und Verteilung der Schilddrüsenhormone. Zum einen der im Zwischenhirn liegende Hypothalamus mit seinem Thyreotropin-releasing-Hormon (TRH). TRH fördert Bildung und Abgabe von TSH. Zum anderen die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) mit ihrem Thyroidea-stimulierenden-Hormon (TSH), das die Schilddrüse dazu anregt, ihre Hormone zu produzieren und freizusetzen.

Ist die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) die Ursache für die Schilddrüsenunterfunktion, produziert sie zu wenig des Hormons TSH, das die Schilddrüse anregt. Die Folge: Die Schilddrüse wird nicht genügend stimuliert und stellt ihrerseits zu wenig Hormone her. Diese Form ist sehr selten.

Auch der Hypothalamus kann gestört sein, was eine Art Domino-Effekt auslöst. Denn diese Hirnregion produziert den Botenstoff TRH. TRH fördert Bildung und Abgabe von TSH. TSH schließlich regt die Schilddrüse zur Bildung ihrer eigenen Hormone an. Diese Form der Unterfunktion ist noch seltener.

Symptome: Vielfältig und unspezifisch

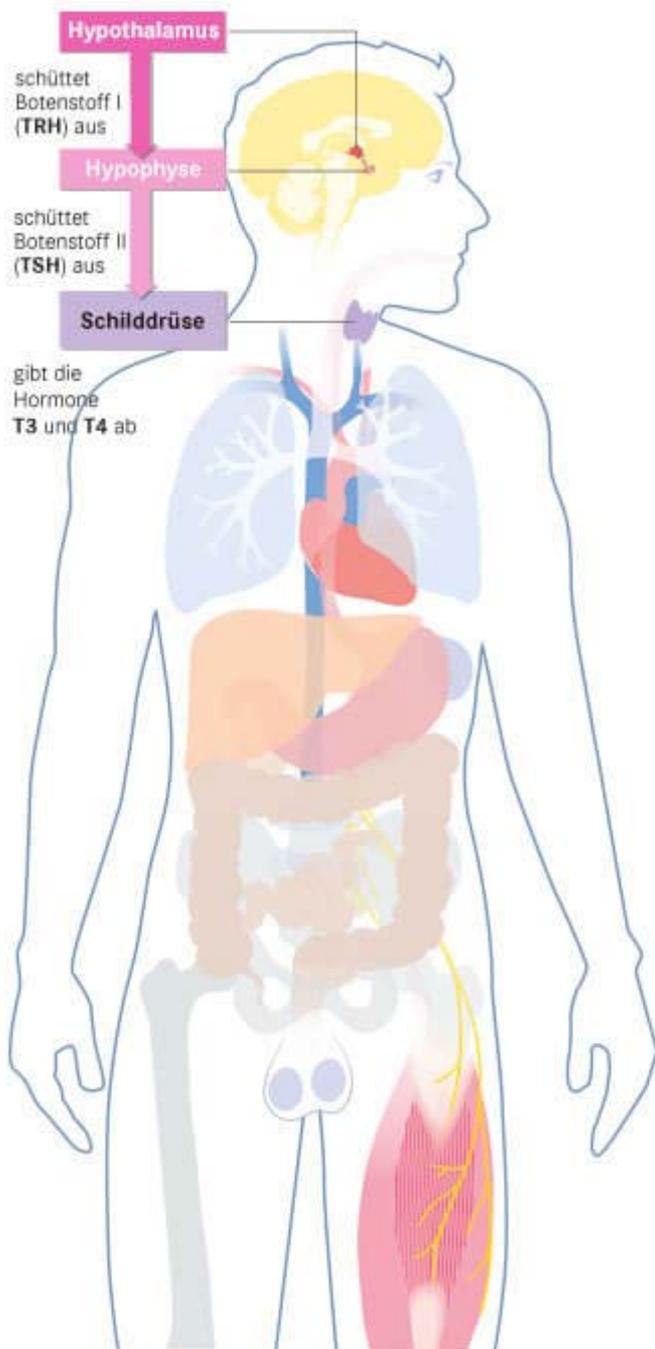
Charakteristisch für eine Schilddrüsenunterfunktion ist ihr schleichender, lang anhaltender Verlauf. Sie verursacht vor allem zu Beginn nur geringe Beschwerden und wird daher nicht selten erst spät erkannt. Bei älteren Menschen machen sich meist nur einzelne Symptome, wie eine erhöhte Kälteempfindlichkeit sowie eine verminderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bemerkbar – was oft mit normalen, altersbedingten Veränderungen verwechselt wird.

Der Mangel an Schilddrüsenhormonen wirkt sich auf verschiedenste Körperorgane, auf unser Nervensystem und auf unsere Psyche aus.

Typische Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion sind:

- Kälteempfindlichkeit
- Müdigkeit, erhöhtes Schlafbedürfnis, Antriebslosigkeit, Teilnahmslosigkeit
- Verlangsamte Reflexe
- Gedächtnisschwäche, depressive Verstimmungen
- Gewichtszunahme und erhöhte Blutfettwerte (vor allem Cholesterin, insbesondere das LDL-Cholesterin kann erhöht sein)
- Muskelschwäche, Muskelsteifigkeit und Schmerzen
- Kühle und blasse trockene Haut
- Myxödeme: Teigige Schwellung des Unterhautbindegewebes, vor allem an den Armen und Beinen und im Gesicht. Betroffene wirken "aufgeschwemmt".
- Spröde, brüchige Haare, vermehrter Haarausfall
- Brüchige Nägel
- Heisere, tiefe Stimme, langsame, verwaschene Sprache
- Chronische Verstopfung
- Eventuell ein Kropf (Struma)
- Flüssigkeitsansammlung in den Augenlidern (Lid-Ödeme)
- Unregelmäßige Monatsblutung bei Frauen, unerfüllter Kinderwunsch oder reduzierte Empfängnisfähigkeit
- Verminderung des sexuellen Lustempfindens und der Potenz bei Männern
- Bei schwerer, lang bestehender und unbehandelter Schilddrüsenunterfunktion können verlangsamter Herzschlag, erniedrigter und speziell ein erhöhter diastolischer Blutdruck (zweiter Blutdruckwert) auftreten. Die Herzkranzgefäße können verkalken und es kann zu einer Herzmuskelschwäche oder einem Herzbeutelerguss kommen

Diese Grafik zeigt, welche Körperfunktionen die Schilddrüse beeinflusst und welche Auswirkungen eine Über- und Unterfunktion haben:



Diagnose: Hypothyreose erkennen

Oft bekommt der Arzt durch die Schilderungen des Patienten erste Hinweise, die ihn eine Diagnose vermuten lassen. Weil manche Symptome wie etwa Müdigkeit zunächst nicht eindeutig sind, sondern bei vielen Erkrankungen und auch bei sonst gesunden Personen auftreten können, kommt es darauf an, eine Unterfunktion überhaupt in Betracht zu ziehen. Um eine entsprechende Vermutung zu bestätigen, kommen folgende Maßnahmen infrage:

Blutuntersuchungen: TSH-Wert

Am Anfang der Diagnostik steht die Bestimmung des Laborwertes TSH, der wichtige Hinweise auf eine Schilddrüsenfunktionsstörung geben kann. Bei einer Unterfunktion des Drüsengewebes ist der TSH-Wert erhöht. Liegt hingegen eine Regulationsstörung im Bereich der Hirnanhangsdrüse oder des Hypothalamus vor, sind die TSH-Werte zu niedrig.

Der Normbereich des TSH-Wertes liegt zwischen 0,4 und 4,0 milliUnits pro Liter (mU/l).

Eventuell werden zeitgleich oder anschließend die Schilddrüsenhormonwerte ermittelt. Sie liegen bei einer Unterfunktion unterhalb oder gerade noch im Normbereich (kompensierte Hypothyreose). Bei der Hashimoto Thyreoiditis lassen sich zudem meist bestimmte Antikörper – gegen Thyreoglobulin (Tg-Antikörper) und Thyroxinperoxidase (TPO-Antikörper) – im Blut nachweisen.

Ultraschalluntersuchung

Durch Ultraschall können Größe und Beschaffenheit der Schilddrüse beurteilt werden. Bei einer Entzündung der Schilddrüse erscheint diese im Ultraschall zum Beispiel typischerweise insgesamt sehr dunkel (echoarm) und mit einem unregelmäßigem Muster (inhomogen). Für eine Untersuchung der Zellen können der Schilddrüse unter Ultraschallkontrolle auch kleine Gewebeproben entnommen werden (Feinnadelbiopsie). Für die Diagnose oder Therapie einer Schilddrüsenunterfunktion ist eine Feinnadelbiopsie aber nicht notwendig.

Szintigrafie

Hierbei wird die Funktionstüchtigkeit der Schilddrüse untersucht. Dem Patienten wird dabei eine radioaktiv markierte Substanz in die Vene gespritzt. Liegt eine Unterfunktion vor, nimmt die Schilddrüse diese Substanz nur in geringem Maße oder gar nicht auf. Zur Diagnose, Therapie und Ursachenfindung ist eine Szintigrafie nicht unbedingt nötig. Um angeborene Schilddrüsenunterfunktionen frühzeitig zu erkennen, gibt es das Neugeborenencreening.

Therapie: L-Thyroxin einnehmen

Ziel ist es, den Hormonmangel auszugleichen und damit die Beschwerden zu beseitigen oder wenigstens zu lindern. Weil die Unterfunktion aus einer Unterversorgung mit Schilddrüsenhormonen resultiert, werden diese Hormone dem Körper zusätzlich in Tablettenform zugeführt. Von wenigen Ausnahmen abgesehen, muss diese Behandlung lebenslang und ohne Unterbrechung erfolgen. Bei Jodmangel als Auslöser kann zusätzlich Jod verabreicht werden. In Deutschland kommt eine Schilddrüsenunterfunktion aufgrund eines schweren Jodmangels aber praktisch nicht vor.

Ab wann die Einnahme von Schilddrüsenhormonen angebracht ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. So spielt es zum Beispiel eine Rolle, wie alt der Patient ist, ob eine Frau schwanger ist und ob Begleiterkrankungen vorliegen. Abhängig von diesen und weiteren Einflüssen müssen Arzt und Patient eine individuell angepasste Therapie erarbeiten.

Eingenommen werden Tabletten mit synthetisch hergestelltem Thyroxin (T4), das mit dem in der Schilddrüse hergestellten T4 identisch ist. L-Thyroxin sollte nicht gemeinsam mit anderen Medikamenten eingenommen werden. Die Höhe der erforderlichen T4-Dosis wird vor allem bei älteren Patienten oder länger bestehender Unterfunktion meist durch eine "einschleichende Therapie" ermittelt. Das bedeutet: Begonnen wird mit einer geringeren Konzentration und diese wird – begleitet von Blutuntersuchungen – kontinuierlich bis zum ausreichenden Maß gesteigert. Der Grund für diese Vorgehensweise: Bei zu hoher und zu schneller T4-Gabe drohen Symptome einer Schilddrüsenüberfunktion wie Herzrhythmusstörungen.

Zwar muss eine Tablettentherapie lebenslang erfolgen. Doch dafür können Betroffene bei korrekter Einnahme auch ein völlig normales Leben führen. Kontrolluntersuchungen finden zu Beginn der Behandlung etwa monatlich statt. Haben sich Blut- beziehungsweise Hormonwerte, insbesondere der TSH-Wert normalisiert, wird der Kontrollrhythmus auf halbjährlich, später auf jährlich umgestellt.

Das zweite Schilddrüsenhormon T3 wird im Körper aus T4 in der erforderlichen Menge hergestellt. Nur ausnahmsweise, nämlich wenn bestimmte Enzymdefekte oder Hormonbildungsstörungen aufgrund von chronischen Lebererkrankungen vorliegen, wird eine Kombinationstherapie mit T4 und T3 benötigt.

Wann empfiehlt sich die Einnahme von Jod?

In Deutschland ist die Jodversorgung ausreichend, sodass eine Schilddrüsenunterfunktion praktisch nie auf einem Jodmangel beruht. Eine zusätzliche Jodzufuhr bei Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse mit Schilddrüsenunterfunktion ist nicht sinnvoll. Nur in der Schwangerschaft und Stillzeit ist eine zusätzliche Jodzufuhr für Frauen mit Schilddrüsenunterfunktion empfehlenswert. Betroffene Mütter sprechen am besten mit ihrem Frauenarzt, um sich über die geeignete Dosierung zu informieren.

Richtige Ernährung und Abnehmen bei Schilddrüsenproblemen

Es gibt keine speziellen Ernährungsempfehlungen für Menschen mit einer Schilddrüsenunterfunktion. Vielmehr gelten die allgemeinen Tipps: Durch eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung das Körpergewicht im Normbereich halten beziehungsweise abnehmen. Im Vordergrund steht zunächst, die Schilddrüsenwerte zu normalisieren. Eine Gewichtsabnahme, sofern sinnvoll, sollte erst danach erfolgen.

Wichtiger Hinweis:

Dieser Artikel enthält nur allgemeine Hinweise und darf nicht zur Selbstdiagnose oder –behandlung verwendet werden. Er kann einen Arztbesuch nicht ersetzen. Die Beantwortung individueller Fragen durch unsere Experten ist leider nicht möglich.

Quellen:

S2k-Leitlinie Erhöhter TSH-Wert in der Hausarztpraxis: http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/053-046l_S2k_erhoehter_TSH_Wert_2017-04.pdf

Gerd Herold und Mitarbeiter: Innere Medizin, Köln Gerd Herold 2017

Classen, Diehl, Kochsiek: Innere Medizin, Urban&Fischer, Elsevier, 6. Auflage

Schilddrüsenunterfunktion – Therapie ganzheitlich

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion werden meist Schilddrüsenhormone verordnet. Nicht selten erhält man gleichzeitig die wenig erbauliche Prognose, dass man diese Hormone nun ein Leben lang einnehmen müsse. Manchmal wird auch die Einnahme von Jodtabletten empfohlen. Damit aber erschöpft sich bereits die schulmedizinische "Therapie" bei Schilddrüsenunterfunktion. Aus ganzheitlicher Sicht lässt sich sehr viel mehr für eine gesunde Schilddrüse tun.

Schilddrüsenunterfunktion – Schulmedizin und ganzheitliche Therapie

Eine Schilddrüsenunterfunktion liegt dann vor, wenn dem Körper zu wenige aktive Schilddrüsenhormone zur Verfügung stehen – sei es, weil zu wenige Schilddrüsenhormone vorhanden sind oder weil die vorhandenen Schilddrüsenhormone vom Körper nicht genutzt werden können.

Die Symptome der Schilddrüsenunterfunktion können von kaum spürbar bis schwerwiegend sein. Im letzteren Falle beeinträchtigen sie die Lebensqualität enorm.

Aus Sicht der Schulmedizin kann man lediglich Schilddrüsenhormone einnehmen oder in manchen Fällen auch einen Versuch mit Jodtabletten starten.

Dieses sehr begrenzte Vorgehen aber wird der Komplexität der Schilddrüse und den möglichen Ursachen einer Schilddrüsenunterfunktion nicht einmal im Ansatz gerecht. Denn wenn Sie sich hier die unterschiedlichen Ursachen der Schilddrüsenunterfunktion ansehen, dann wird klar, dass sich eine Unterfunktion der Schilddrüse in den wenigsten Fällen allein mit einer Hormongabe bessern, geschweige denn heilen lässt.

Mit der Hormongabe lassen sich vielleicht die Schilddrüsenwerte in den gewünschten Bereich verschieben, die Schilddrüse selbst wird dadurch jedoch noch lange nicht geheilt und dem betreffenden Menschen geht es – in manchen Fällen – zwar etwas besser, doch noch lange nicht wirklich gut.

Die Schulmedizin sieht über diesen Sachverhalt grosszügig hinweg, ignoriert das chronische Leiden der Patienten, denen es trotz Hormontablette einfach nicht besser gehen will und tut dabei so, als sei die Therapie mit synthetischen Schilddrüsenhormonen – insbesondere Levothyroxin, der synthetischen Form des körpereigenen Schilddrüsenhormons Thyroxin (T4) – der Weisheit letzter Schluss.

Mit Levothyroxin – so beispielsweise Matthias Schmidt, Oberarzt am Universitätsklinikum Köln im Juni 2016 zum Ärzteblatt – stehe ein bewährtes Medikament in Tablettenform zur Behandlung der Schilddrüsenunterfunktion zur Verfügung. Dies erklärte der Doktor im Zusammenhang mit der Schilddrüsenentzündung, die häufig nach der Schwangerschaft auftritt und zu einer Schilddrüsenunterfunktion führt.

Hier wird suggeriert, als sei es überhaupt nicht schlimm, eine Unterfunktion der Schilddrüse zu entwickeln, da man ja die perfekte Lösung längst unter Dach und Fach habe. Dass hier jedoch nicht das Geringste unter Dach und Fach ist, zeigen die unzufriedenen Patienten.

Es lohnt sich daher, einen Blick auf die ganzheitliche Therapie bei Schilddrüsenunterfunktion zu werfen:

Schilddrüsenunterfunktion – Die ganzheitliche Therapie

Die ganzheitliche Therapie und Vorgehensweise bei Schilddrüsenunterfunktion, beispielsweise jene, die Dr. Datis Kharrazian entwickelt hat, birgt ein enormes Potential zur Heilung der Schilddrüse.

Hier arbeitet man nicht nur auf bestimmte Schilddrüsenwerte hin, sondern stellt die Schilddrüse selbst und das Wohlergehen des Menschen in den Mittelpunkt. Erst wenn sich der Mensch wieder rundum wohl und leistungsfähig fühlt, wird die Therapie als erfolgreich bezeichnet.

- Hier schaut man, WARUM fehlen Schilddrüsenhormone?
- Warum produziert die Schilddrüse zu wenige Hormone? Wer hindert sie daran?
- Oder gibt es vielleicht ausreichend Schilddrüsenhormone, nur reagieren die Körperzellen einfach nicht mehr darauf?
- Möglicherweise gibt es auch genug T4 – das Speicherhormon – und lediglich die Umwandlung zum aktiven Schilddrüsenhormon T3 klappt nicht mehr.
- Vielleicht liegen überdies noch ganz andere Disharmonien im Körper vor, die nebenbei auch die Schilddrüse beeinträchtigen und die daher aufgespürt werden sollten.

Je nach entdeckter Ursache kann man dann ein entsprechendes und sehr individuelles Therapiekonzept erstellen. Eine solche ganzheitliche Therapie kann die nachfolgend beschriebenen Massnahmen enthalten. Diese beziehen sich auf die hier vorgestellten möglichen Ursachen der Schilddrüsenunterfunktion. Lesen Sie daher zunächst den Ursachentext, um etwaige Verständnisprobleme zu vermeiden.

Die Basis-Massnahmen bei jedem Gesundheitsproblem

Wie bei jedem chronischen Gesundheitsproblem sollten natürlich auch bei einer Schilddrüsenunterfunktion die wichtigsten allgemeinen ganzheitlichen Massnahmen umgesetzt werden.

Dazu gehören:

- viel Wasser trinken
- viel Bewegung an der frischen Luft
- ausreichend Schlaf
- ein gutes Stressmanagement sowie
- eine gesunde basenüberschüssige und vitalstoffreiche Ernährung

1. Hashimoto – Ganzheitliche Therapie

Eine Schilddrüsenunterfunktion weist immer häufiger auf die chronische Schilddrüsenentzündung Hashimoto Thyreoiditis hin. Schilddrüsenexperte Dr. Datis Kharrazian ist gar der Ansicht, dass 90 Prozent aller Schilddrüsenunterfunktionen auf eine Hashimoto zurückzuführen sind.

Bei Hashimoto Thyreoiditis handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung.

Auch hier verordnet die Schulmedizin ausschliesslich Schilddrüsenhormone, allenfalls noch etwas Selen, weil sich das Spurenelement bei Hashimoto als vorteilhaft erwiesen hat.

Man ersetzt also lediglich die fehlenden Hormone, unternimmt aber rein gar nichts zur Heilung des Immunsystems – doch genau dieses ist bei einer Autoimmunerkrankung krank.

Stattdessen sieht man zu, wie die Schilddrüse langsam aber sicher zerstört wird, bis tatsächlich nur noch Medikamente ein Leben lang eingenommen werden können.

Über die passende ganzheitliche Therapie bei Hashimoto Thyreoiditis werden wir in Kürze einen gesonderten Artikel veröffentlichen, da der vorliegende andernfalls viel zu lang werden würde.

Wir haben jedoch bereits hier (Hashimoto durch Gluten) und hier (Leaky Gut Syndrom) über mögliche Ursachen der Hashimoto diskutiert, woraus sich auch schon erste Massnahmen ableiten lassen.

Auch ist es sehr auffällig, dass viele Hashimoto-Betroffene mit dem Epstein-Barr-Virus infiziert sind – eine Infektion, die auch unmerklich stattfinden kann – so dass dieses Virus sehr wahrscheinlich ein Auslöser der Hashimoto sein kann, worauf dann auch die Therapie abgestimmt werden sollte.

2. Jodmangel beheben – Jodüberschuss vermeiden

Sollte Jodmangel bei Ihnen zu einer Schilddrüsenunterfunktion geführt haben und Sie eine Hashimoto ausschliessen können, lesen Sie hier, wie Sie Ihren Jodstatus messen und Ihren Jodbedarf auf natürliche Weise decken können:

Jodbedarf natürlich decken

Bedenken Sie überdies, dass Jodmangel neben einer jodarmen Ernährung auch noch andere Ursachen haben könnte, z. B. Hormonpräparate, wie die Pille, die den Jodbedarf erhöht, wie wir hier beschrieben haben.

Bei der ganzheitlichen Therapie von Hashimoto sollten zum derzeitigen Stand der Dinge keine Jodpräparate, keine jodhaltigen Nahrungsergänzungsmittel und keine Meeresalgen verzehrt werden, da Jod hier den Autoimmunprozess anheizen kann.

Dr. Kharrazian erklärt, dass man Feuer nicht mit Benzin löschen könne – und Jod bei Hashimoto wie ein Brandbeschleuniger wirke. Das Spurenelement stimuliert die Bildung von TPO – einem Enzym, das für die Bildung der Schilddrüsenhormone zuständig ist. Doch gerade gegen TPO richtet sich eine Gruppe der hashimototypischen Antikörper (TPO-AK), deren Anzahl jetzt natürlich steigt, was die Krankheit beschleunigt.

Zwar gibt es auch Berichte von Menschen, denen bei Hashimoto hohe Dosen Jod angeblich helfen konnten. Betont wird aber, dass dies nur dann der Fall war, wenn sich die Betroffenen gleichzeitig sehr gut mit allen anderen Nähr- und Vitalstoffen versorgt hatten.

Da dies aber nicht immer zutrifft und Jod im Gegenteil – wie erwähnt – auch sehr ungünstige Auswirkungen bei Hashimoto haben kann, schätzen wir das Risiko als zu hoch ein und raten von Experimenten mit hohen Joddosen ab.

3. Medikamente überprüfen

Sollten Medikamente der Auslöser Ihrer Schilddrüsenunterfunktion sein, dann müssen Sie natürlich mit dem Arzt die erforderlichen Massnahmen besprechen, z. B. ob Sie niedrigere Dosen probieren können oder ob es Alternativen gibt, die die Schilddrüse nicht so beeinflussen.

Medikamente, die die Schilddrüse und so auch die ganzheitliche Therapie bei Schilddrüsenunterfunktion stören können, sind u. a. die folgenden:

- Medikamente gegen Schilddrüsenüberfunktion
- Betablocker
- manche Cholesterinsenker
- lithiumhaltige Medikamente (bei Depressionen oder bipolarer Störung)
- Dopaminvorläufer (bei Parkinson oder Restless Legs Syndrom)
- Antibabypille, Hormontherapien
- Cortison
- Säureblocker (Omeprazol, Pantoprazol etc.)
- manche Mittel zum Schutz der Magenschleimhaut wie z. B. Sucralfat (Aluminiumsalz)
- und viele weitere

4. Serotoninspiegel und Dopaminspiegel erhöhen

Niedrige Serotonin- und Dopaminspiegel können den Hypothalamus im Gehirn stören. Dieser ist jetzt nicht mehr in der Lage die Hypophyse mit der Aktivierung der Schilddrüse zu beauftragen. Eine Schilddrüsenunterfunktion kann entstehen.

Wenn Sie an einer Schilddrüsenunterfunktion und gleichzeitig Depressionen (Serotoninmangel) oder Antriebsstörungen (Dopaminmangel) leiden, dann könnte – neben den anderen Massnahmen für eine gesunde Schilddrüse – auch eine Erhöhung der entsprechenden Spiegel hilfreich sein.

Wie Sie den Serotoninspiegel auf natürliche Weise erhöhen können, haben wir hier beschrieben: Serotoninspiegel natürlich erhöhen

Zu den Mitteln, die einem niedrigen Dopaminspiegel auf die Sprünge helfen können, zählen beispielsweise aktives Vitamin B6 (P-5-P), Methylcobalamin (Vitamin B12), Heidelbeerextrakt, Tyrosin (Achtung: siehe 9.), MSM, Juckbohne (*Mucuna pruriens*) und Rote Bete.

Natürlich sinken die Serotonin- und Dopaminspiegel nicht grundlos. Ursachen für Serotonin- und Dopaminmängel sind Hypoglykämien (Unterzuckerphasen), eine Insulinresistenz oder schon ein entwickelter Diabetes. Achten Sie also auf einen gesunden Blutzuckerspiegel!

Dies gelingt am allerbesten mit den oben genannten Basis-Massnahmen (u. a. viel Bewegung und einer basenüberschüssigen Ernährung).

Unterzuckerphasen zeigen sich genau wie die Schilddrüsenunterfunktion nicht selten in chronischer Müdigkeit und Erschöpfung. Häufig greifen die Betroffenen nun zu aufputschenden Mitteln wie Koffein und Zucker. Beide irritieren den Blutzuckerspiegel erneut, verschlimmern also das Problem noch weiter und fördern überdies chronische Entzündungen.

5. Chronische Entzündungen ausheilen

Chronische Entzündungen z. B. durch Darminfektionen, chronische Infektionen (z. B. Epstein-Barr-Virus, Borreliose u. a.), Nahrungsmittelintoleranzen, Schimmelpilze, Umweltgifte und vieles mehr können den Hypothalamus schädigen, die Umwandlung von T4 in T3 hemmen und zu einer Schilddrüsenhormonresistenz führen.

Also gilt es dringend herauszufinden, ob und welche der genannten Problematiken vorliegen, damit sie entsprechend therapiert bzw. entgiftet werden können, was dann in Folge auch die Schilddrüsenunterfunktion bessern wird.

Gleichzeitig können Sie entzündungshemmende Massnahmen umsetzen, wozu z. B. auch die Nahrungsergänzung mit Magnesium und Antioxidantien (z. B. Curcumin) gehört.

6. Hohe Homocysteinspiegel senken

Ein hoher Homocysteinspiegel kann ebenfalls Grund für eine Schilddrüsenhormonresistenz und damit für Schilddrüsenunterfunktionsbeschwerden verantwortlich sein. Wurde bei Ihnen ein hoher Homocysteinspiegel festgestellt, senken Sie ihn im Rahmen der ganzheitlichen Therapie bei Schilddrüsenunterfunktion folgendermassen: Um Homocystein wieder abzubauen, benötigt Ihr Organismus ausreichend Folsäure (mind. 400 µg pro Tag) sowie die Vitamine B6 (mind. 50 mg pro Tag) und B12 (1000 µg pro Tag).

7. Stress vermeiden

Stress wirkt sich auf den Körper schlimmer aus, als sich so mancher vorstellen mag. Der Cortisolspiegel steigt (Cortisol = Stresshormon, das in den Nebennieren gebildet wird) – und mit ihm das Risiko für eine Schilddrüsenunterfunktion. Doch erhöht nicht nur Stress den Cortisolspiegel. Dies tun auch akute Infektionen, Blutzuckerstörungen und eine Insulinresistenz. Sie alle können die Nebennierenfunktion aus dem Ruder bringen, den Cortisolspiegel dauerhaft erhöhen und auf diese Weise eine Schilddrüsenunterfunktion hervorrufen.

Versuchen Sie daher unbedingt, Ihr Leben zu entstressen, damit Ihr Stresshormonspiegel wieder sinken und Ihre Nebennieren sich erholen können.

Zusätzlich können Sie regelmässig sog. Adaptogene einnehmen. Dabei handelt es sich um natürliche Präparate, die dabei helfen, stressresistenter zu werden, was bedeutet, dass Stress nun nicht mehr so starke gesundheitsschädigende Reaktionen auszulösen vermag. Der Rosenwurz gehört dazu (*Rhodiola rosea*), aber auch der Ginseng, viele Heilpilze (Reishi und Shiitake), Ashwaganda (Schlafbeere – siehe Punkt 15) und viele mehr.

8. Hormonstörungen beheben

Auch Störungen im Geschlechtshormonhaushalt können eine Schilddrüsenunterfunktion verursachen.

Ein Progesteronmangel beispielsweise setzt die Aktivität des TPO (siehe 2.) herab, was zu einem Schilddrüsenhormonmangel führen kann.

Wie kommt es zu einem Progesteronmangel? Erneut kommen als Ursachen Störungen des Blutzuckerspiegels in Frage, so dass entsprechende ernährungstechnische Massnahmen auch hier schon einmal die Basis für die Behebung des Problems bilden können.

Meist liegt gleichzeitig mit einem Progesteronmangel ein Östrogenüberschuss vor. Man spricht von einer Östrogendominanz. Hormonhaltige Medikamente, z. B. die Pille oder Hormonersatztherapien können eine solche Östrogendominanz samt Progesteronmangel fördern. Bei Schilddrüsenproblemen lohnt es sich also, einmal darüber nachzudenken, die Pille abzusetzen.

Liegt die Östrogendominanz ohne Pille vor, dann ist zu überlegen, ob nicht etwa naturidentische Hormone, wie z. B. naturidentisches Progesteron (Tabletten, Zäpfchen oder Cremes) sinnvoll sein könnten (mit einem ganzheitlichen Arzt besprechen).

Ein zu hoher Testosteronspiegel bei Frauen (die an PCOS leiden) wirkt sich ebenfalls ungünstig auf die Schilddrüse aus. Was sich dagegen tun lässt, haben wir hier beschrieben: PCOS – 12 natürliche Massnahmen

9. Nährstoffmängel beheben – Nährstoffe zuführen

Für die Schilddrüse sind – wie für jedes Organ – natürlich ALLE Nährstoffe wichtig, ganz besonders aber die folgenden, die je nach Bedarf in die ganzheitliche Therapie der Schilddrüsenunterfunktion integriert werden sollten:

- Vitamin A: Vitamin A kann vom Körper aus Beta-Carotin hergestellt werden – und Beta-Carotin findet sich in allen dunkelgrünen, roten und orangefarbenen Gemüsen und Früchten. Auch Mikroalgen (Spirulina und Chlorella) sind hervorragende Beta-Carotin-Quellen. Hier finden Sie die besten Quellen für Beta-Carotin: Nährstoffe für die Augen
- Vitamin D und Calcium: Je schlimmer ein Vitamin-D-Mangel und je schlechter die Calciumversorgung, umso ausgeprägter die Schilddrüsenunterfunktion. Optimieren Sie daher Ihren Vitamin-D-Spiegel. Gleichzeitig sollten Sie Ihre Calciumversorgung gut einstellen, wozu Sie hier die nötigen Informationen finden: Calciumbedarf decken und hier: Die besten Calciumpräparate
- Selen: Selenmangel kann zu Schilddrüsenbeschäden führen, und bei Hashimoto sollen 200 µg Selen pro Tag die Antikörperspiegel senken können.
- Jod: siehe 2.
- Zink: Zink wird für die Produktion der Schilddrüsenhormone benötigt. Zinkmangel kann somit direkt in einer Schilddrüsenunterfunktion münden. Hier finden Sie Informationen zur Deckung des Zinkbedarfs über die Ernährung: Zinkmangel natürlich beheben
- Eisen: Auch Eisen ist an der Schilddrüsenhormonproduktion beteiligt, weshalb ein Eisenmangel zu einer Schilddrüsenunterfunktion beitragen kann. Wie Sie auf gesunde Weise Ihren Eisenbedarf decken können, haben wir hier erklärt: Eisenbedarf vegan decken
- Tyrosin: Oft wird zu einer Nahrungsergänzung mit Tyrosin geraten. Denn die Schilddrüsenhormone werden aus Tyrosin und Jod hergestellt. Tyrosin ist somit ein wichtiger Baustoff zur Produktion der Schilddrüsenhormone. Tyrosin ist jedoch eine nichtessentielle Aminosäure, d. h. sie muss nicht mit der Ernährung zugeführt werden, sondern kann aus der essentiellen Aminosäure Phenylalanin hergestellt werden. Überdies hat Tyrosin eine aufputschende Wirkung, da es den Stresshormonlevel hebt. Aus diesem Grunde kann es zeitweise die bei einer Schilddrüsenunterfunktion oft vorherrschende Apathie und Erschöpfung aus dem Wege räumen, was bei den Betroffenen natürlich ein Gefühl von Besserung hervorruft. Ein erhöhter Stresshormonlevel ist jedoch gerade bei der Schilddrüsenunterfunktion kontraproduktiv – siehe Punkt 7 – da Stresshormone die Produktion der Schilddrüsenhormone hemmen. Die Einnahme von grösseren Mengen Tyrosin kann also sogar in einer Verschlimmerung der Situation münden. Natürlich kann man jedoch solche Lebensmittel in die Ernährung einbauen, die relevante Tyrosinwerte liefern, wie z. B. Nüsse, Erbsen, Bohnen und Sojaprodukte.

10. KPU beheben

Ein besonders ausgeprägter Nährstoffmangel herrscht bei KPU (Kryptopyrrolurie) – einer Stoffwechselstörung, die den Betroffenen selbst oft gar nicht bewusst ist.

Ausgerechnet jene Menschen, die eine Schilddrüsenunterfunktion haben, leiden besonders häufig an KPU. Wird nun die KPU behoben, verabschiedet sich nicht selten auch die Schilddrüsenunterfunktion.

Die KPU-Diagnostik gehört somit zu den wichtigsten Schritten vor Erstellung des ganzheitlichen Therapiekonzeptes bei Schilddrüsenunterfunktion.

Details zu KPU, ihrer Diagnose und wie dieses Problem gelöst werden kann, finden Sie hier: KPU – Ursache vieler Beschwerden

11. Darmflora sanieren

Im Darm findet die Umwandlung von 20 Prozent des inaktiven T4 zum aktiven T3 statt, aber nur wenn die Darmflora gesund ist. Daher gehören Probiotika zur Sanierung der Darmflora in jede ganzheitliche Therapie bei Schilddrüsenunterfunktion, insbesondere dann, wenn diese mit niedrigen T3-Werten einhergeht.

Wie Sie Ihre Darmflora sanieren können, haben wir hier erklärt: Darmflora aufbauen

12. Handystrahlung und Quecksilberbelastung

Die Handystrahlung in Kombination mit einer Quecksilberbelastung kann natürlich auch die Schilddrüse beeinträchtigen.

Sollten Sie daher eine Schilddrüsenunterfunktion und gleichzeitig quecksilberhaltige Zahnfüllungen haben, wäre es sinnvoll, überprüfen zu lassen, ob Ihre Füllungen Quecksilber abgeben und wenn ja, diese entfernen zu lassen.

Mit dem Handy sollten Sie am besten nur über die Freisprecheinrichtung telefonieren, da sich gezeigt hat, dass die Handystrahlung Quecksilber aus Zahnfüllungen lösen kann, wenn das Telefon direkt ans Ohr (und damit auch an den Kiefer) gehalten wird.

13. Fluoride meiden

Fluoride aus fluoridhaltigen Lebens- und Körperpflegemitteln (fluoridreiches Mineralwasser, fluoridiertes Speisesalz oder fluoridhaltige Zahnpflegeprodukte) können die Funktion der Schilddrüse hemmen.

Schauen Sie daher auf den Fluoridgehalt Ihres Mineralwassers. Wasser mit Werten von über 0,7 mg/l Fluorid sollten Sie nicht trinken. Auch Speisesalz ist ohne Fluorid deutlich empfehlenswerter.

14. Ernährung bei Schilddrüsenunterfunktion – Die Goitrogene

Zur ganzheitlichen Therapie bei Schilddrüsenunterfunktion gehört natürlich auch die entsprechende Ernährung:

Die Schilddrüse profitiert – wie jedes Organ – von einer vitalstoffreichen Ernährung aus frisch zubereiteten regionalen und saisonalen Lebensmitteln. Nun wird jedoch im Zusammenhang mit der Schilddrüsenunterfunktion häufig vor den sog. Goitrogenen – den "Kropfbildnern" – gewarnt.

Dabei handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe, die sich in manchen Lebensmittelgruppen finden und die Hormonproduktion in der Schilddrüse hemmen können. Sie tun dies insbesondere, indem sie die Jodaufnahme blockieren.

Einerseits stecken Goitrogene in den Kreuzblütengewächsen, also in allen Kohlgemüsen, in Rettich, Senf, Kresse etc. Andererseits in Sojabohnen. In geringeren Mengen sind Goitrogene auch in vielen anderen Lebensmitteln enthalten. Die Goitrogene in den Kreuzblütengewächsen sind jedoch die berühmten Isothiocyanate, die Sie als unsere Leserinnen und Leser längst als hochkarätige Gesundheitsmacher kennen. (Sulforaphan gehört beispielsweise zu den Isothiocyanaten). Es sind jene Stoffe, die vor Krebs schützen und stark entzündungshemmend wirken, wie wir an verschiedenen Stellen bereits ausführlich erklärt hatten.

Ja, die Isothiocyanate sind gar so wunderbare Stoffe, wie sich in zahlreichen Studien gezeigt hat, dass man jetzt darum bemüht ist, den Grünkohl und auch den Brokkoli mit noch höheren Isothiocyanatgehalten zu züchten.

Was also tun? Auf alle diese gesunden Stoffe verzichten, weil sie – obwohl sie so gesund sind – womöglich der Schilddrüse schaden?

Fakt ist, dass auch hier die goldene Regel "Die Dosis macht das Gift" gilt. Die goitrogene Wirkung der genannten Lebensmittel tritt nämlich erst ein, wenn man ausschliesslich und über Monate hinweg von beispielsweise Kohl oder Sojabohnen leben wollte, was aber kein Mensch tut.

Was die goitrogene Wirkung der Sojabohne betrifft, so ergab ein Review von 14 Studien im Jahr 2006, dass sich durch den Verzehr von Sojaprodukten die Schilddrüsenwerte entweder gar nicht oder wenig auffällig veränderten, insbesondere dann nicht, wenn die jeweiligen Personen gut mit Jod und Selen versorgt waren. Ja, in manchen Studien zeigten sich sogar Hinweise darauf, dass Sojaprodukte die Schilddrüsenhormonspiegel erhöhen können.

Wer also an einer Schilddrüsenunterfunktion leidet, muss keinesfalls auf Sojaprodukte und schon gar nicht auf die äusserst gesunden Lebensmittel aus der Familie der Kreuzblütengewächse verzichten.

15. Ashwagandha – die Schlafbeere – bei Schilddrüsenunterfunktion

Aus dem Ayurveda ist als heilende und regulierende Nahrungsergänzung für die Schilddrüsenunterfunktion Ashwagandha – die Schlafbeere – bekannt. Wie der Name schon sagt, wirkt die Schlafbeere auch schlaffördernd, was so manchen, der bei Schilddrüsenunterfunktion sowieso unter Energiemangel leidet, abschrecken könnte.

Ashwagandha (*Withania Somnifera*) jedoch verhilft lediglich zu einem guten und erholsamen Schlaf in der Nacht, macht also nicht etwa tagsüber müde. Es handelt sich – wie schon unter 8. erklärt – um ein Adaptogen und somit um eine Heilpflanze, die dem Körper hilft, besser mit Stress zurecht zu kommen. Sie macht stressresistent und bessert stressbedingte Erschöpfung.

Entscheidend in Sachen Schilddrüsenunterfunktion aber ist, dass Ashwagandha ausserdem die Schilddrüsenhormonproduktion anregen und damit den Schilddrüsenhormonspiegel im Blut erhöhen soll.

Allerdings ist die Studienlage dazu noch recht dünn und es wird empfohlen, Ashwagandha nur kurweise und mit Pausen (z. B. nicht länger als 4 – 8 Wochen am Stück), also keinesfalls dauerhaft zu nehmen. Denn Ashwagandha könnte u. U. zu gut wirken, was bedeuten würde, dass es plötzlich zu Überfunktionsbeschwerden käme, wenn der Schilddrüsenhormonpegel zu hoch steigt

Wirksamer als das Ashwagandha-Pflanzenpulver sind Ashwagandha-Extrakte mit standardisierten Wirkstoffmengen (z. B. standardisiert auf mind. 5 % Withanolid). Liegt nur eine schwache Unterfunktion vor, könnte eventuell das Pflanzenpulver sinnvoller sein, da jetzt auch nur eine schwache Wirkung erforderlich ist. Ideal wäre es, die Eignung des Mittels mit einem naturheilkundlich bewanderten Therapeuten zu besprechen, bevor man es kurzentschlossen in die ganzheitliche Therapie der Schilddrüsenunterfunktion einbaut.

16. Schilddrüsenhormone einnehmen – Ja oder nein?

Selbstverständlich können die bisher genannten Massnahmen immer auch dann umgesetzt werden, wenn Sie synthetische Schilddrüsenhormonpräparate einnehmen. Das eine schliesst das andere in keinem Falle aus.

Wenn Sie jedoch in ärztlicher Behandlung sind, besprechen Sie insbesondere Nahrungsergänzungen wie z. B. Ashwagandha immer mit Ihrem Therapeuten.

Nun kann die Einnahme von synthetischen Schilddrüsenhormonpräparaten aber auch Komplikationen mit sich bringen. Denn die Dosierung ist vollkommen individuell und muss daher für jeden Patienten erst ausgetestet werden.

Bis man also "richtig eingestellt" ist, können viele Wochen, wenn nicht gar Monate vergehen, in denen man mal mit Unterfunktionssymptomen zu kämpfen hat (die Dosis der Hormone ist dann zu niedrig) und mal mit Überfunktionssymptomen (jetzt war die Dosis zu hoch).

Die wechselnden Symptome machen den Betroffenen physisch und psychisch schwer zu schaffen. Das Problem könnte aber nicht nur an der unpassenden Dosierung liegen, sondern auch daran, dass das verordnete Medikament einfach nicht das richtige für Sie ist.

Meist wird pures Levothyroxin, also T4 verschrieben. Was aber, wenn bei Ihnen eine Umwandlungsstörung vorliegt und Sie T4 nicht in das aktive T3 umwandeln können? Dann nützt Levothyroxin nichts oder nicht viel.

Ihr TSH-Wert wird unter Levothyroxin zwar perfekt sein, was besonders Ihren Arzt glücklich macht. Nur SIE werden sich nicht wohl dabei fühlen. Ihr Arzt wird Ihnen möglicherweise sagen, dass es nun nicht mehr an Ihrer Schilddrüse liegen könne, wenn es Ihnen einfach nicht besser gehen will.

Was Ihnen fehlt, weiss er dann aber meist auch nicht. Bevor er Sie jetzt an die psychosomatische Abteilung überweist, verlangen Sie ein T4/T3-Kombinationspräparat:

17. Nicht nur T4, auch T3 einnehmen

Viele Patienten kommen viel besser mit einem Kombinationspräparat zurecht, das nicht nur T4, sondern auch das aktive T3 enthält. Diese Präparate sind längst auf dem Markt, werden aber viel seltener verschrieben. Fragen Sie Ihren Arzt danach!

Und wenn Sie es natürlich mögen, dann stehen für Ihre ganzheitliche Therapie bei Schilddrüsenunterfunktion noch die Präparate aus der Schweineschilddrüse zur Verfügung:

18. Schweineschilddrüse

Wie gut die Schweineschilddrüse den Schilddrüsenhormonpegel erhöhen kann, zeigt sich immer wieder, wenn es Menschen mit Schilddrüsenüberfunktion plötzlich schlecht geht, sobald diese Wurstwaren essen. Denn in Wurst wird bekanntlich allerlei verarbeitet – so auch die Schilddrüsen der Tiere.

Bei einer Unterfunktion aber können Präparate aus tierischen Schilddrüsen ein Segen sein.

Aus Schweine- oder auch Schafschilddrüsen wurden schon in alten Zeiten Extrakte hergestellt, die man dann ab etwa Ende des 19. Jahrhunderts bis in die 1950er und 1960er Jahre hinein Menschen mit Schilddrüsenunterfunktionssymptomen verordnete. Dann brachte die pharmazeutische Industrie Levothyroxin auf den Markt und die getrockneten und pulverisierten Tierschilddrüsen verschwanden mehr oder weniger vollständig aus dem Therapieangebot der Endokrinologen.

Inzwischen gibt es wieder vereinzelte Quellen, die mit den entsprechenden Präparaten versorgen können. Dabei wählt man die Schilddrüse vom Schwein, da Schweine dem Menschen ähnlicher sind als beispielsweise Rinder.

Für Veganer und Vegetarier ist diese Massnahme natürlich nicht geeignet. Für alle anderen Menschen, die mit Levothyroxin oder auch Kombinationspräparaten einfach nicht zurecht kommen und sich damit nicht wohlfühlen, ist die Schweineschilddrüse ein Versuch wert.

Im Buch "Für die Schilddrüse – gegen den Starrsinn" erklärt die Autorin Janie A. Bowthorpe, dass sehr viele Schilddrüsenpatienten mit den Schweineschilddrüsenpräparaten endlich wieder zu ihrem altbekannten Wohlbefinden zurückgefunden haben – oft nach jahrzehntelanger Odyssee und nach vergeblichen Versuchen von seiten der Ärzte, die richtige Levothyroxindosis zu finden.

Drei der Zitate aus besagtem Buch:

Ich kann es nicht fassen, was das für ein Unterschied ist. Meine Energielevel haben sich so verbessert, der Hirnnebel und die Depressionen verschwinden und (Trommelwirbel) ich habe tatsächlich 23 kg abgenommen. Das natürliche Schilddrüsenpräparat hat mein Leben gerettet!"

Innerhalb von zwei Wochen verbesserte sich mein Zustand rasant. Mein Haar wuchs in dichten Büscheln wieder nach, und auch meine lange verschwundenen Augenbrauen bildeten sich neu. Während des Tages hatte ich neue Energie und der Hirnnebel war Vergangenheit."

Meine Haut wurde so weich und geschmeidig, dass ich im Grunde auf Bodylotion verzichten könnte. Ich hatte keine Probleme mehr mit Akne und konnte meine Blutdruckmedikamente senken. Und das alles, weil ich von Synthroid (US-amerikanisches Thyroxinpräparat) zu Armour (Schweineschilddrüse) gewechselt war. Mein Leben hat sich so positiv entwickelt, und meine Energie ist auch zurückgekehrt. Die Angst, mit der ich nun beinahe 30 Jahre lang gelebt hatte, war verschwunden."

Der Vorteil der tierischen Schilddrüsenpräparate ist zunächst, dass dort bioidentische Hormone enthalten sind, also keine synthetischen Nachbauten. Überdies finden sich darin nicht nur eines oder zwei Schilddrüsenhormone, wie das in den pharmazeutischen Schilddrüsenhormonpräparaten der Fall ist, sondern alle Stoffe, die eine Schilddrüse bildet und aus der eine Schilddrüse besteht.

Denn die Schilddrüse produziert nicht nur T4 und T3, sondern ausserdem T1, T2 und Calcitonin – sowie möglicherweise Spuren von Stoffen, die man noch gar nicht kennt oder als nicht relevant ansieht. Genau diese natürliche Zusammensetzung der natürlichen Schilddrüsenpräparate oder auch das Verhältnis der einzelnen Stoffe zueinander scheint für viele Menschen entscheidend zu sein und zu einer hervorragenden ganzheitlichen Wirkung zu führen.

Neben T4 und T3 sind in den natürlichen Schilddrüsenpräparaten noch die folgenden Substanzen enthalten:

- T1 (Monoiodthyrim) ist möglicherweise dafür zuständig, die Funktionstüchtigkeit der Schilddrüse zu erhalten.
- T2 (Diiiodthyrim) scheint an der Produktion des Enzyms 5`-Deiodinase beteiligt zu sein. Es ist an der Umwandlung des T4 in T3 beteiligt.
- Calcitonin ist ein Hormon, das den Calciumhaushalt regulieren hilft.

In Deutschland sind Schweineschilddrüsenpräparate nur auf Rezept erhältlich, z. B. bei der Klösterl-Apotheke in München (dort heisst das Produkt Thyreogland) oder in der Receptura-Apotheke in Frankfurt (dort heisst das Produkt Thyroid nach USP).

In der Schweiz sind Präparate aus Schweineschilddrüsen nicht erhältlich, können aber im Ausland bestellt werden.

Quelle:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/schilddruesenunterfunktion-therapie-ganzheitlich.html>

4 Hausmittel gegen Schilddrüsenunterfunktion

In diesem Artikel geht es um Hausmittel gegen Schilddrüsenunterfunktion. Insbesondere Frauen sind von Hypothyreose, einer Schilddrüsenunterfunktion, betroffen.

Im Anfangsstadium sind dabei keine Symptome zu erkennen, doch allmählich kommt es beispielsweise zur Gewichtszunahme, zunehmender Erschöpfung, Gelenkschmerzen, Haarausfall oder brüchigen Nägeln.

Eine Schilddrüsenunterfunktion wird normalerweise medikamentös unter ärztlicher Kontrolle behandelt.

Die Schilddrüse produziert wichtige Hormone und sollte auch dementsprechend gepflegt werden. Heute stellen wir dir deshalb verschiedene Hausmittel gegen Schilddrüsenunterfunktion vor.

1. Hausmittel gegen Schilddrüsenunterfunktion: Samen

Samen gegen Schilddrüsenunterfunktion

Wer an einer Schilddrüsenunterfunktion leidet, sollte unbedingt den Konsum von Kohlenhydraten reduzieren. Das bedeutet jedoch nicht, dass vollkommen darauf verzichtet werden soll. Es handelt sich schließlich hierbei um eine wichtige Energiequelle.

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion passiert Folgendes:

- Wenn du an Hypothyreose leidest, hast du wahrscheinlich oft Heißhunger auf kohlenhydratreiche Nahrungsmittel. Dies ist auf ein Serotonindefizit zurückzuführen, dabei handelt es sich um einen Neurotransmitter, der beruhigend wirkt und ein Glücksgefühl produziert.
- Der übermäßige Konsum von Kohlenhydraten kann schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben, so zum Beispiel Fettleibigkeit, Diabetes oder kardiovaskuläre Erkrankungen.

Energiereiche Lebensmittel, die satt machen und die Schilddrüsenfunktion regeln, sind deshalb sehr wichtig. Folgende Samensorten gelten deswegen als Hausmittel gegen Schilddrüsenunterfunktion:

- Leinsamen
- Sesam
- Chiasamen (eines der besten Mittel zur Behandlung von Hypothyreose und zum Abnehmen)

2. Die unglaublichen Vorzüge von Kokosöl

Kokosöl kann durchaus ein effektives Hausmittel gegen Schilddrüsenunterfunktion sein, das die ärztliche Behandlung unterstützt.

Kokosöl ist nicht nur bei einer Unter- bzw. Überfunktion der Schilddrüse hilfreich, es stärkt desweiteren auch das Immunsystem. Außerdem vereinfacht es die Gewichtskontrolle.

- Kokosöl ist reich an Mineralien, Vitaminen und Enzymen, die unsere Abwehrkräfte stärken.
- Die Verdauung wird dadurch verbessert und die Nährstoffe werden besser aufgenommen.
- Auch der Cholesterinspiegel kann damit reguliert werden.
- Außerdem hilft Kokosöl gegen oxidativen Stress, der durch den Hormondefizit provoziert wird. Die Haut gewinnt damit an Elastizität.
- 1 El Kokosöl am Tag stärkt ebenfalls Haar und Nägel.

3. Achte auf eine alkalische Ernährung

Eine medikamentöse Behandlung sollte übrigens immer durch angebrachte Lebensgewohnheiten ergänzt werden. Etwas Bewegung, die Vermeidung von Stress und Angst und vor allem eine gesunde Ernährung können dabei sehr hilfreich sein.

Eine alkalische Ernährung ist Synonym für Gesundheit und Wohlbefinden. Dadurch stabilisiert sich der Säure-Basen-Haushalt, was für die Schilddrüse sehr wichtig ist.

Folgende Nahrungsmittel sollten in deiner Ernährung deshalb nicht fehlen:

- Gurke
- Petersilie
- Rote Beete
- Sellerie
- Knoblauch
- Ingwer
- Kopfsalat
- Zwiebel
- Tomate
- Orangen
- Zitrone
- Olivenöl

4. Heilmittel mit Honig und Walnüssen

Eine der wichtigsten Funktionen der Schilddrüse ist die Produktion von Hormonen wie Thyroxin oder Triiodthyronin. Dabei ist ein gesundes Gleichgewicht auch für den Stoffwechsel wichtig. Das kannst du durch gesunde Ernährung erreichen. Walnüsse und Honig sind hierfür sehr nützlich.

- Walnüsse sind insbesondere reich an Selen, ein Spurenelement, das ein Joddefizit decken kann.
- Am besten wirken frische, noch unreife Walnüsse, da diese die Schilddrüsenfunktionen und den Selenhaushalt regeln.
- Andererseits enthält Honig Omega 6, eine Fettsäure, die den Hormonprozess unterstützt und dem Energieverlust durch eine Schilddrüsenunterfunktion vorbeugt.

Zutaten

- 40 frische Walnüsse
- 1 Kg naturbelassener Honig
- 1 großer verschließbarer Glasbehälter

Zubereitung

- Du findest frische Walnüsse in Naturkostläden. Entferne zuerst die Schale und zerkleinere dann die Nüsse.
- Die Walnüsse nun in das Glas geben und dieses im folgenden mit Honig auffüllen.
- Danach lässt du die Mischung 10 Tage. Nach dieser Mazerationszeit kannst du den Walnuss-Honig verwenden.
- Ideal ist, morgens 2 TL davon einzunehmen (ca. 15 g Honig mit 2 ganzen Walnüssen).

Hast du Lust, dieses Heilmittel auszuprobieren? Es hilft dabei, Folgebeschwerden einer Schilddrüsenunterfunktion zu reduzieren.

Quelle:

<https://bessergesundleben.de/4-hausmittel-gegen-eine-schilddruesenunterfunktion/>

Schilddrüsenunterfunktion natürlich behandeln

Unsere Schilddrüse ist der Steuermann unseres Stoffwechsels. Sie bildet Hormone, steuert die Funktion von Organen und kontrolliert etliche Zellprozesse. Kommt unsere Schilddrüse ihren Aufgaben nicht nach und produziert zu wenig Schilddrüsenhormone, wird auch von einer Schilddrüsenunterfunktion gesprochen.

Eine Schilddrüsenunterfunktion ist häufig Folge eines gestörten Immunsystems. Bei etwa 90 Prozent aller Schilddrüsenunterfunktion-Betroffenen handelt es sich um eine Hashimoto-Schilddrüsenentzündung (Hashimoto-Thyreoiditis). Das Immunsystem greift hierbei fälschlicherweise das Gewebe der Schilddrüse an und schädigt es. Nur selten verursacht die Schilddrüse selbst eine Schilddrüsenunterfunktion.

Eine Schilddrüsenunterfunktion kann jahrelang unentdeckt bleiben. Auftretende Symptome werden häufig ignoriert, fehlerhaft diagnostiziert oder nur symptomatisch behandelt. Zu den häufigsten Symptomen einer Schilddrüsenunterfunktion gehört Müdigkeit, erhöhte Kälteempfindlichkeit, Verstopfung, trockene Haut, geschwollenes Gesicht, heisere Stimme, unerklärliche Gewichtszunahme, Depressionen, Muskelkrämpfe und brüchige Fingernägel und Haare.

Generell gilt: Es gibt keine Pille gegen eine Schilddrüsenunterfunktion. Eine Schilddrüsenunterfunktion muss ursachenbezogen behandelt werden. Die tägliche Ernährung ist ein wichtiger Schlüssel, um eine Schilddrüsenunterfunktion erfolgreich zu behandeln.

Vermeide Zucker & Co.

Ständige Müdigkeit und benebeltes Denken sind häufige Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion. Zur Aufrechterhaltung der Energie wird deshalb häufig in Zucker und Koffein die Lösung gesucht. Beide beleben zwar kurzfristig den Körper, machen die Situation letztlich schlimmer. Viel Zucker, Alkohol, Gluten und Kaffee verursachen im Körper chronisch entzündliche Prozesse.

Bei der chronischen Entzündung produzieren verschiedene Zellen des Körpers Chemikalien und richten im Inneren enorme Schäden an. In den Zellen verursachen diese Entzündungen oxidative Schäden.

Proteine

Proteine sind die Transporter der Schilddrüsenhormone. Sie transportieren die Hormone zu allen Geweben und helfen, die Funktion der Schilddrüse zu normalisieren.

Für eine ausreichende Proteinversorgung sollten zu jeder Mahlzeit des Tages Proteine verzehrt werden. Proteine sind in Nüssen, Quinoa, Kaltwasserfischen, Hülsenfrüchten und Eiern enthalten.

Fette

Fette und Cholesterin regen im Körper die Produktion von Hormonen an. Cholesterin kann vom Körper eigenständig produziert werden. Allein zu 80% findet die Cholesterinproduktion in der Leber statt, wobei in Notsituationen jede Zelle in der Lage wäre, diese selbst zu bilden.

Eine gute Fettversorgung ist für den Körper jedoch essenziell. Vor allem Omega 3 Fettsäuren müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Omega 3 Fettsäuren wirken im Körper zusätzlich entzündungshemmend und stärken das Immunsystem.

Omega 3 Fettsäuren sind vor allem in Kaltwasserfische, Leinsamen, Chia Samen und Walnüssen enthalten.

Kokosöl

Kokosöl besteht zu fast 50 Prozent aus mittelkettigen Fettsäuren, die vor allem bei einer Schilddrüsenunterfunktion vorteilhaft sind. Kokosöl kurbelt die Funktion der Schilddrüse an, stimuliert den Stoffwechsel und wirkt als natürliche Energiebooster. Laut Studien kann die Schilddrüsenfunktion durch Kokosöl sogar um ganze 20% gesteigert werden. Kokosöl unterstützt außerdem die Fettverbrennung, erhöht die Basaltemperatur des Körpers und verbessert die Haut. Kokosöl kann beim Kochen verwendet werden, passt gut in Smoothies oder kann mehrmals täglich einfach gelutscht werden. Die Dosiermenge liegt bei 2 Esslöffel Kokosöl pro Tag.

Natürliche Nährstoffe

Ein Mangel an wichtigen Mikronährstoffen und Mineralien kann die Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion negativ beeinflussen. Vitamin D, Eisen, Omega 3 Fettsäuren, Selen, Zink, Kupfer, Vitamin A, B-Vitamine und Jod sind für den Körper und eine gesunde Schilddrüse lebensnotwendig.

Frisches Gemüse, Beeren, Hülsenfrüchte und Pseudogetreide, wie Quinoa und Amaranth liefern eine Menge Nährstoffe und können die Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion reduzieren. Kreuzblütler, wie Brokkoli und Grünkohl sollten bei Schilddrüsenproblemen hingegen reduziert werden. Sie enthalten Goitrogene, welche die Funktion einer Schilddrüse stören können.

Vitamin D

Ein Vitamin-D-Mangel führt zu verschiedensten Funktionsstörungen des Körpers und Krankheiten. Ein Vitamin-D-Mangel wird auch häufig mit Schilddrüsenerkrankungen in Verbindung gebracht.

Die beste Vitamin-D-Quelle ist das Sonnenlicht. 20 Minuten tägliche Sonneneinstrahlung auf die Haut genügen bereits. Während der Sonneneinstrahlung wird aus dem Cholesterin im Körper Vitamin D geformt und für etliche Zellprozesse verwendet.

Apfelessig

Apfelessig hilft, den Körper zu entgiften. Es bringt den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht, hilft beim Abnehmen und hilft die Hormonproduktion zu regulieren. Apfelessig sorgt auch für mehr Energie, kräftigt die Magensäure wirkt entzündungshemmend.

Einfach 1 Esslöffel Apfelessig in einem Glas Wasser vermischen und jeden Morgen 30 Minuten vor dem Frühstück trinken.

Ingwer

Ingwer ist eine natürliche Quelle von Zink, Magnesium und Kalium. Er wirkt entzündungshemmend und unterstützt bei regelmäßigem Verzehr die Funktion der Schilddrüse.

Ingwer schmeckt sehr gut im Tee und passt gut zu Suppen und anderen Gerichten.

Schilddrüsenunterfunktion und Jod

Es wird häufig geglaubt, dass Jodmangel Ursache einer Schilddrüsenunterfunktion ist. Dies kann bei einigen Betroffenen auch der Fall sein. Bei einem Großteil der Betroffenen mit einer Autoimmunschilddrüsenerkrankung und Hashimoto können Jodergänzungen und jodiertes Salz den Zustand jedoch verschlechtern. Vor allem in Kombination mit einem Selenmangel kann eine erhöhte Jodzufuhr den Autoimmunangriff auf die Schilddrüse erhöhen. Jod beeinflusst die Aktivität eines Enzyms namens Schilddrüsen-Peroxidase (TPO). TPO ist für die richtige Produktion der Schilddrüsenhormone erforderlich.

Selen schützt wiederum vor den Auswirkungen einer Jod-Toxizität und verhindert Schäden der Schilddrüse, die durch eine überschüssige Jodversorgung entstehen können.

Der 24-Stunden-Sammelurin ist eine gute Möglichkeit, um die Jodwerte zu überprüfen. Eine einfache Blutuntersuchung ist oft ungenau und reicht häufig nicht aus.

Wird ein konkreter Jodmangel festgestellt, sollten jodhaltige Lebensmittel in Kombination mit selenhaltigen Lebensmitteln verzehrt werden. Jod ist reichlich in der braunen Seewasser-Alge Kelp enthalten und in geringeren Mengen in Eier, Spargel, Limabohnen, Pilze, Spinat, Sesam, Kürbis, Mangold, und Knoblauch.

Linsen, Spargel, Erdnüsse, Kokosnüsse, Paranüsse und Eier sind wiederum natürliche Quellen von Selen.

Hinweis: Für die individuelle Dosiermenge von Jod und Selen sollte mit dem Arzt Rücksprache gehalten werden.

Die Ernährung spielt bei einer Schilddrüsenunterfunktion eine sehr wichtige Rolle. Mit verschiedenen Lebensmitteln kann die Funktion der Schilddrüse angekurbelt und Symptome verringert werden.