

Die Schilddrüse – das unterschätzte Organ Teil 1

Sind Sie oft müde und erschöpft, haben trockene Haut, leiden unter Haarausfall und Verstopfung? Zudem steigt Ihr Körpergewicht ständig, obwohl Sie nicht mehr essen als früher? Vermutlich ist eine Unterfunktion ihrer Schilddrüse dafür verantwortlich. Oder leiden Sie unter ganz anderen Symptomen wie: Nervosität, Herzrasen, schneller Puls, Schlafstörungen und erschwerte Gewichtszunahme? Hier könnte eine Überfunktion Ihrer Schilddrüse der Auslöser sein.

Wenn die Schilddrüse außer Kontrolle gerät

Die alten Griechen nannten das kleine Organ über dem Kehlkopf „Thyreos“, was Schild bedeutet. Die Form dieser Drüse erinnert in der Tat an ein Schild. Ärzte bezeichnen diese Drüse mit dem lateinischen Namen „Glandula thyreoidea“. Die Hauptfunktionen sind die Bildung jodhaltiger Schilddrüsenhormone, welche viele Funktionen unseres Stoffwechsels regulieren. Auch das Peptidhormon Calcitonin wird in der Schilddrüse gebildet. Es fördert den Einbau von Calcium in die Knochen und hemmt gleichzeitig den Knochenabbau. Durchschnittlich wiegt die Schilddrüse des Erwachsenen nur zirka 18 - 30 g.

„Klein aber oho“ – könnte man sagen, denn die Schilddrüsenhormone wirken auf das Herz, den Kreislauf, den Zucker-, Fett- und Bindegewebsstoffwechsel. Auch auf die Aktivität von Schweiß und Talgdrüsen der Haut und die Funktion der Darmmotorik sowie auf das Nervensystem, den Energieverbrauch und die Körpertemperatur wirken die Hormone der Schilddrüse ein. Das erklärt, warum eine krankhafte Glandula Thyreoidea so viele verschiedene Symptomatiken hervorrufen kann - bis hinzu psychischen Erscheinungen wie Ängste, Gereiztheit und Depressionen.

Die Schilddrüse produziert die jod- und selenhaltigen Hormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4). Zur Synthese wird auch die essentielle Aminosäure L-Tyrosin benötigt. Obwohl das schild- oder schmetterlingsförmige Organ nur wenig T3 ausschüttet, ist es das aktivere Hormon. Zu 93 Prozent wird T4 in der Schilddrüse produziert. Dieses muss sowohl in der Leber als auch im Darm und zu geringen Teilen in anderen Organen zu dem aktiven und wichtigen T3 umgewandelt werden. Das bedeutet: Ohne eine gesunde Leber und einen gesunden Darm keine gesunde Schilddrüse. Wir werden später noch näher auf diese Zusammenhänge eingehen.

Kein Organ arbeitet isoliert und die Schilddrüse schon gar nicht. Ihr übergeordnet sind der Hypothalamus und die Hypophyse, die das gesamte Hormonsystem unter Kontrolle hat. Bei einem Mangel an Schilddrüsenhormonen setzt die Hypophyse das Hormon (griech. hormao = ich treibe an) TSH (Thyreidea stimulierendes Hormon) frei. Dieses wiederum veranlasst die Produktion von T3 und T4. Wie bereits erwähnt, steht die Schilddrüse über ihre Hormone auch mit dem Herzen, der Leber, dem Darm und der Nebenniere in direkter Verbindung.

Die Auswirkungen einer Funktionsstörung

Noch vor 50 Jahren war in der Schweiz, in Österreich, dem Allgäu und anderen Jodmangelgebieten der Kropf ein weit verbreitetes Symptom. Die Schilddrüse ist dabei so stark angeschwollen, dass sie noch das kleinste Jodatome zur Produktion von T3 und T4 nutzen konnte. Dank Meeresfischen, Algen, Meersalz und jodiertem Speisesalz sieht man heute kaum noch Menschen mit einem Kropf. Jodiertes Speisesalz ist jedoch stark umstritten. Auch darauf wird an anderer Stelle noch eingegangen.

Weitaus häufiger sind heute:

- Schilddrüsenentzündung (Thyreoiditis)
- Unterfunktion (Hypothyreose)
- Überfunktion (Hyperthyreose)
- Autoimmunerkrankungen (Morbus Basedow und Hashimoto Thyreoiditis)
- Heiße oder kalte Knoten

Heiße Knoten sind hochaktiv und produzieren Schilddrüsenhormone in großen Mengen. In den kalten Knoten werden nur noch wenige oder gar keine Hormone mehr gebildet. Sie können sich bösartig verändern. Um einen Schilddrüsenkrebs zu vermeiden, werden sie operativ entfernt. Pro Jahr finden in Deutschland 120.000 Schilddrüsenoperationen statt. Wird die Schilddrüse oder ein Teil davon entfernt, ist man lebenslanglich auf die medikamentöse Zufuhr angewiesen.

Von der Autoimmunerkrankung Morbus Basedow sind ca. ein bis zwei Prozent der Bevölkerung betroffen (Frauen fünfmal so häufig wie Männer). Meist erkennt man das Leiden an der Volumenzunahme des Bindegewebes hinter den Augen. Die Betroffenen haben oft „Glubsch- oder Froschaugen“. In der Medizin werden die vorgedrückten Augäpfel als „Exophthalmus“ bezeichnet.

Wenn sich die Schilddrüse selbst zerstört

Hashimoto klingt nach einer asiatischen Kampfsportart. Tatsächlich handelt es sich jedoch um eine Krankheit, die weltweit enorm auf dem Vormarsch ist. Sie wurde nach dem japanischen Arzt Hakuro Hashimoto benannt, der vor dem Ersten Weltkrieg in Europa arbeitete. Er beschrieb die Symptome 1912 in einer deutschen Veröffentlichung. Es war die erste anerkannte Autoimmunerkrankung.

Man schätzt, dass heute jeder fünfte Mensch an einer Autoimmunerkrankung leidet. Hierbei bekämpft das Immunsystem nicht fremde Eindringlinge, wie Bakterien oder Viren, sondern eigene Organe wie Bauchspeicheldrüse, Gehirn oder Schilddrüse. Bei jeder Autoimmunerkrankung ist es wichtig, die eigentliche Ursache zu behandeln. Der amerikanische Arzt und Schilddrüsenexperte Dr. Datis Kharrazian hat dazu ein wichtiges Buch geschrieben: „Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln“. In den vergangenen 15 Jahren hat er Tausende von amerikanischen Ärzten in den Grundlagen einer ganzheitlichen Behandlung von Hormonstörungen unterwiesen. Es wird Zeit, dass seine Erkenntnisse auch in Europa bekannt werden. Seine Therapie beruht zum Teil auf einem Wissen, das schon seit den 1970-er Jahren bekannt ist. Zum Beispiel die SCD-Diät. (Specific Carbohydrate Diet). Die spezielle Kohlenhydratdiät besteht hauptsächlich aus: Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Eiern, Honig, Nüssen, Samen, bestimmten Käsesorten und selbstgemachtem Joghurt. Es handelt sich dabei um eine natürliche Ernährung frei von Zucker, Getreide, Laktose, Stärke und industrieller Nahrung.

Diese Art der Ernährung hat schon vielen Menschen mit Erkrankungen des Verdauungstrakts wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Zöliakie, Reizdarmsyndrom und Divertikulitis geholfen. Aber auch bei Erkrankungen, die nicht primär den Verdauungstrakt betreffen, z. B. Hashimoto, gibt es Erfolge. Bisher wird eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse oft nicht erkannt, denn die Laborwerte können „normal“ sein. Doch was nutzen die schönsten Testergebnisse, wenn sich jemand miserabel fühlt?

Der Ganzheitsmediziner Dr. Michael Spitzbart berichtet aus seiner Praxis: *„Blutwerte, die im Normbereich liegen, können trotzdem zu Beschwerden führen. Ein Beispiel: Die Werte des Schilddrüsenhormones eines Patienten waren normal. Trotzdem fühlte sich der Mann müde, abgespant und schlapp.“*

In meiner Praxis haben wir das Schilddrüsenhormon noch einmal kontrolliert. Das Hormon war wirklich normal, aber tief normal. Auf der Skala von 1,5 bis 4,5 lag das wirksame Hormon T3 bei 1.7. Aber normal ist eben noch nicht optimal. Mit Jod und viel Eiweiß gelang es, die Schilddrüsenhormonproduktion des Patienten anzukurbeln, auf einen Wert von 4,3. Das ist auch normal - nun aber hoch normal. Und schon nach wenigen Wochen war der Patient wie ausgewechselt. Strotzend vor Energie, die Müdigkeit wie weggeblasen.“

Normwerte sind ein Thema für sich. Standardbehandlungen ebenfalls. Man kann es durchaus als einen „Kunstfehler“ bezeichnen, wenn ein Arzt bei einer Hashimoto Thyreoiditis nur Schilddrüsenhormone verschreibt und die Autoimmunerkrankung an sich nicht behandelt.

Frauen sind von der Hashimoto Thyreoiditis fünfmal häufiger betroffen als Männer. In Internetforen bezeichnen sie sich kurz als „Hashis“. Wenn in der Anfangsphase der Erkrankung viel Schilddrüsengewebe zerstört wird, gelangen viele Hormone in den Blutstrom. Es zeigen sich Symptome einer Überfunktion. Später, in fortgeschrittenen Stadien, geht die Symptomatik in Richtung Unterfunktion. Es kann auch wechselnde Phasen geben. Daher ist es wichtig die Hinweise und Symptome zu kennen.

Die häufigsten Symptome

Schilddrüsen-Unterfunktion (Hypothyreose):

- Gewichtszunahme trotz geringer Kalorienzufuhr
- Morgendliche Kopfschmerzen, die im Tagesverlauf abklingen
- Ödeme (insbesondere Gesichtsschwellungen)
- Außergewöhnlich hohes Schlafbedürfnis
- Depressionen, Antriebsschwäche
- Juckende, trockene Haut
- Trockenes, sprödes Haar
- Verdauungsprobleme
- Kälteempfindlichkeit
- Kreislaufschwäche
- Verstopfung
- Haarausfall
- Müdigkeit



Schilddrüsen-Überfunktion (Hyperthyreose):

- Starkes Schwitzen, auch nachts
- Erschwerte Gewichtszunahme
- Schneller Puls, auch in Ruhe
- Innerliches Zittern
- Schlafstörungen
- Nervosität
- Herzrasen



Im nächsten Newsletter berichten wir über die Ursachen von Störungen der Schilddrüse und über sinnvolle Therapie- und Vorsorgemaßnahmen.