

www.baden-medien.de
7. Jahrgang – April/Mai 2014

SCHUTZGEBÜHR EUR 3,50

GesundheitsMAGAZIN

aktuell

Los geht's!

ALLGEMEINMEDIZIN

Klein, mit großer Wirkung
Seite 9

SPEZIAL

Gesundheitsmanagement
Seite 28

ORTHOPÄDIE

Für einen starken Griff
Seite 40

Das unabhängige Magazin für Naturheilkunde, Medizin und Ästhetik

Allgemeinmedizin

Sie ist nur so groß wie eine Walnuss und wiegt ungefähr 20 bis 25 Gramm. Und dennoch lenkt dieses Mini-Organ, die Schilddrüse, alle wichtigen Funktionen in unserem Körper. Vom Stoffwechsel über Kreislauf, Nerven und Muskeln bis hin zu unserer Psyche und Sexualität. Fast die Hälfte der Bevölkerung hat Probleme mit der Schilddrüse, die sehr unterschiedlich sein können. Dennoch schenken wir ihr viel zu spät unsere Aufmerksamkeit. Vielleicht, weil die Vorsorge in diesem Zusammenhang noch sehr klein geschrieben wird?



Die Schilddrüse

Klein, mit großer Wirkung

Rund die Hälfte der Deutschen hat Probleme mit einem winzigen, aber sehr zentralen Körperteil. Die Schilddrüse ist ein schmetterlingsförmiges Organ unterhalb des Kehlkopfes. Die beiden Seitenlappen schmiegen sich an die Luftröhre und sind über dem Schildknorpel miteinander verbunden. Bei einer gesunden Schilddrüse ist jeder der beiden Lappen nicht größer als das Daumenendglied des jeweiligen Patienten. So wiegt die Schilddrüse eines Erwachsenen etwa 20 bis 25 Gramm und ist ungefähr so groß wie eine Walnuss.

Aus Jod und Eiweißbausteinen erzeugt die Schilddrüse das Hormon Thyroxin, speichert es und gibt es nach Bedarf an das Blut ab. Mit diesen Botenstoffen lenkt das Mini-Organ fast alle wichtigen Funktionen im Körper: den Stoffwechsel, Herz und Kreislauf, Magen und Darm, Nerven und Muskeln. Von ihrem „Standort“ im Hals beeinflusst die Schilddrüse mit ihren Hormonen auch Persönlichkeit und Psyche, Sexualität und Fruchtbarkeit und sogar das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln.

Jod – der Gesundheit auf der Spur

Für den Aufbau des Thyroxins benötigt die Schilddrüse täglich etwa 200 Mikrogramm von dem Spurenelement Jod. In der Schwangerschaft steigt der Bedarf sogar auf bis zu 260 Mikrogramm an, da die Mutter das ungeborene Kind mitversorgen muss. Die meisten Menschen nehmen im Alltag allerdings deutlich weniger Jod auf. Viele Schilddrüsenerkrankungen in Deutschland werden durch den Jodmangel in unserer Nahrung verursacht und wären mit einer gezielten Ernährung leicht zu vermeiden. Zur Vorbeugung von Schilddrüsenerkrankungen ist zum Beispiel der regelmäßige Verzehr von Hochseefisch und die Verwendung von jodiertem Speisesalz zu empfehlen. Ein Mangel an Jod kann außerdem durch die regelmäßige Einnahme von Jodid-Tabletten ausgeglichen werden. In der Schwangerschaft und Stillzeit ist die Jodid-Einnahme in jedem Fall zu empfehlen, um eine sichere Versorgung zu gewährleisten.

Kleine Störung – große Wirkung

Jodmangel und Erkrankungen der Schilddrüse können das Organ aus dem Takt bringen, so dass es nicht mehr die richtige Menge an Botenstoffen aussendet. Viele verschiedene Funktionen im Körper geraten dann aus dem Gleichgewicht: Dies kann sich durch Konzentrationsschwäche, kühle Haut, Gewichtszunahme und Verstopfung ebenso bemerkbar machen wie durch Herzklopfen, innere Unruhe, Schwitzen oder Gewichtsabnahme – also alles Erscheinungen, die fast jeder irgendwann einmal an sich beobachtet. Deshalb werden Schilddrüsenprobleme oft auch nicht auf den ersten Blick erkannt, denn die genannten Krankheitserscheinungen sind eher allgemein. Doch auch schwerwiegende Symptome wie unerfüllter Kinderwunsch oder depressive Verstimmungen können mit Schilddrüsenproblemen zusammenhängen. Bei einem Verdacht ist daher die Untersuchung der Schilddrüse beim Arzt besonders wichtig. Er kann feststellen, ob mit der Schilddrüse etwas nicht stimmt und Veränderungen des Schilddrüsengewebes, Störungen der Schilddrüsenfunktion oder beides vorliegt.

Schilddrüsenunterfunktion

Bei einer Unterfunktion werden in der Schilddrüse zu wenig Schilddrüsenhormone gebildet und der Körper ist unzureichend damit versorgt. Dieser Mangel führt zu einer Verlangsamung der Körperfunktionen – der gesamte Stoffwechsel läuft auf „Sparflamme“. Die Betroffenen sind extrem kälteempfindlich und frieren leicht, leiden unter dauernder Müdigkeit und Antriebschwäche, Konzentrationsschwierigkeiten, nachlassender Leistungsfähigkeit, einem verlangsamten Herzschlag und Wassereinlagerungen an verschiedenen Stellen des Körpers z.B. Lidschwellungen. Sie nehmen häufig an Gewicht zu, obwohl sie nicht anders essen als vorher. Eine Schilddrüsenunterfunktion kann eine gestörte Sexualhormonbildung zur Folge haben und somit Libidostörungen hervorrufen, bei Frauen außerdem Zyklusstörungen und Unfruchtbarkeit, bei Männern eine Verminderung der Potenz.

Eine besondere Gefahr stellt die unerkannte (latente) Hypothyreose dar. Denn selbst wenn die Unterfunktion nur leicht ausgeprägt ist, kann sie doch langfristige Folgen haben. Da sich durch den Hormonmangel der ganze Stoffwechsel verlangsamt, wird auch Fett langsamer verbrannt; die Blutfettwerte steigen und damit auch das Risiko von Gefäßablagerungen (Atherosklerose) und entsprechenden Folgeerkrankungen wie z.B. Herzinfarkt.

Diese leichte Unterfunktion ist besonders bei Frauen und bei älteren Menschen ein häufiges Krankheitsbild und wird aufgrund der unspezifischen Beschwerden und des schleichenden Verlaufs oft erst spät erkannt. Experten empfehlen daher Frauen über 35 und Männern über 65, sich mit der Bestimmung des TSH-Wertes alle fünf Jahre auf eine mögliche Unterfunktion hin untersuchen zu lassen.

Schilddrüsenüberfunktion

Bei einer Überfunktion der Schilddrüse werden zu viele Schilddrüsenhormone gebildet, die den Körper „überschwemmen“. Dieser Überschuss bewirkt, dass der Körper ständig „auf Hochtouren läuft“. Eine Überfunktion tritt meistens bei heißen Knoten (autonomen Adenomen) und der Basedowschen Krankheit auf. Die Betroffenen sind unruhig, reizbar, nervös, leiden unter Konzentrationsschwäche, nachlassender Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen, Gewichtsverlust, Schwitzen, Wärmeunverträglichkeit, Haarausfall und Herzbeschwerden. Als unangenehm wird besonders ein dauerhaft erhöhter Pulsschlag empfunden. Manchmal sind auch eine zum >>

Kropf vergrößerte Schilddrüse oder das Auftreten von Augensymptomen der Anlass für einen Arztbesuch. Eine Überfunktion der Schilddrüse ist ebenfalls gefährlich für das Herz: Das Zuviel an Schilddrüsenhormonen treibt das Herz zu ständiger Höchstleistung an, Vorhofflimmern und Herzschwäche können die Folge sein.

Kropf und Knoten der Schilddrüse

Eine vergrößerte Schilddrüse (Kropf) entsteht am häufigsten durch unzureichende Jodaufnahme mit der Nahrung. Bei dem Versuch den Mangel an Jod und damit an Schilddrüsenhormonen auszugleichen, vermehrt der Körper das Hormon bildende Gewebe und vergrößert die Schilddrüse zum Kropf. Unbehandelt kann dies langfristig zur Entstehung von heißen oder kalten Knoten und verschiedenen Funktionsstörungen der Schilddrüse führen.

Knoten können sich zwar auch in einer normal großen Schilddrüse bilden, sie finden sich jedoch häufiger in einer zur Struma vergrößerten Drüse. Je nach ihrer Aktivität unterscheidet man heiße und kalte Knoten.

Heiße Knoten sind Gewebsveränderungen in der Schilddrüse, die Jod aufnehmen, unkontrolliert Hormone bilden und ausschütten. So kommt es zum Hormonüberschuss und somit zu den körperlichen Erscheinungen einer Schilddrüsen-Überfunktion. Da diese Knoten sich sozusagen „selbstständig gemacht“ haben und unabhängig vom eigentlichen Bedarf des Körpers aktiv sind, werden sie autonome Adenome genannt. Autonome Knoten sind in Deutschland für etwa 50 Prozent der Schilddrüsenüberfunktionen verantwortlich.

Kalte Knoten sind funktionslose, inaktive Gewebsveränderungen innerhalb der Schilddrüse. Sie können kein Jod aufnehmen und bilden somit auch keine Schilddrüsenhormone. Hinter kalten Knoten können sich verschiedene Krankheitsprozesse verbergen. Dazu gehören Zysten, degenerative Veränderungen sowie gutartige und bösartige Tumoren. In seltenen Fällen, etwa bei ein bis fünf Prozent der Fälle können sie krebsartig verändert sein. Dies kann der Arzt durch die Entnahme einer Gewebeprobe feststellen.

Schilddrüsenentzündungen

Eine Schilddrüsenentzündung kann akut oder chronisch auftreten. Die akute Entzündung tritt unvermutet, mit heftigen Schmerzen auf und wird durch Bakterien (akute Thyreoiditis) oder als Reaktion auf eine vorangegangene Virusinfektion (subakute Thyreoiditis de Quervain) ausgelöst.

Die chronische Schilddrüsenentzündung wird dagegen vom körpereigenen Immunsystem ausgelöst (Hashimoto-Thyreoiditis, Autoimmunthyreoiditis). Bei dieser Erkrankung richtet sich der Immunprozess nicht gegen einen „Eindringling“ von außen, sondern gegen ein eigenes Organ, nämlich die Schilddrüse. Der Körper setzt dann alle Abwehrmechanismen



in Gang: so genannte Entzündungszellen wandern ein, eine entzündliche, schmerzhaft überwärmte Schwellung an der Schilddrüse entsteht. Diese Entzündung kann plötzlich und akut auftreten, begleitet von Gliederschmerzen, Fieber, Abgeschlagenheit und Schmerzen bzw. Druckempfindlichkeit in der oberen Halsregion. Die Entzündungen können auch chronisch, immer wiederkehrend in Schüben verlaufen und langfristig zur Zerstörung des Schilddrüsengewebes führen. Die Autoimmunkrankheit Hashimoto-Thyreoiditis entwickelt sich schleichend, setzt sich lebenslang fort und führt nach einiger Zeit zu einer Unterfunktion der Schilddrüse mit den dafür typischen Anzeichen. Da bei der Erkrankung lokale Beschwerden am Hals sehr selten sind, wird die Krankheit oft erst an der entstehenden Schilddrüsenunterfunktion erkannt. In der Regel ist wegen dieser Unterfunktion die lebenslange Einnahme von Schilddrüsenhormon-Tabletten erforderlich.

Basedowsche Krankheit

Auch bei der Basedowschen Krankheit handelt es sich um eine Autoimmunkrankheit, die spontan, also schicksalhaft auftritt. Der Körper bildet ebenfalls speziell gegen die Schilddrüse gerichtete Antikörper, die diese jedoch zu einer gesteigerten Produktion von Schilddrüsenhormonen anregen, also zu einer Schilddrüsenüberfunktion führen. Im typischen Fall der Krankheit, bei etwa 60 Prozent der Betroffenen, werden neben den Beschwerden der Überfunktion auch stark hervortretende Augäpfel (endokrine Orbitopathie) oder Reizungserscheinungen des Auges beobachtet.

Schilddrüsenzyste

Eine Zyste ist ein mit Flüssigkeit gefüllter Hohlraum, der unterschiedlich groß sein kann. Eine Zyste in der Schilddrüse wird durch eine oder mehrere schmerzlose Punktionen – ähnlich einer Blutentnahme – entleert. Bei großen Zysten oder dem Verdacht auf bösartiges Gewebe wird eine operative Entfernung durchgeführt. ■

Text: Redaktion/Textquelle/Foto(s): Forum Schilddrüse e.V.
info@forum-schilddruese.de

Köstlich essen bei Schilddrüsenerkrankungen



Sie sind ständig müde, nervös und antriebslos, leiden unter Schlaf- und Konzentrationsstörungen und frieren leicht? Sie erfahren Wissenswertes über die unterschiedlichsten Schilddrüsenerkrankungen und wie Sie mit richtiger Ernährung Ihre Therapie unterstützen können. Die über 100 leckeren Rezepte sind schnell und einfach nachzukochen und schmecken der ganzen Familie! Ihr Plus: Über 100 köstliche Kochideen und ernährungstherapeutische Empfehlungen für Ihr

jeweiliges Krankheitsbild. Hilfreiche Übersichtstabellen (Jod, Kalzium, Selen) und genaue Nährstoffangaben.

Johann Grassl, Verlag: Maudrich, 112 Seiten, ISBN-13: 978-3-85175-982-2, 14,50 EUR

Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln

Wenn Sie sich trotz normaler Blutwerte schlecht fühlen - Die 22 Muster der Schilddrüsenunterfunktion.

Wieso geht es vielen Patienten mit Schilddrüsenunterfunktion oder Hashimoto schlecht, obwohl ihre Schilddrüsenwerte noch im Normbereich liegen? Genau das kann Dr. Datis Kharrazian Betroffenen und Medizinern erklären: Die Ursache für eine Schilddrüsenunterfunktion muss nicht unbedingt eine kranke Schilddrüse sein. Dieses aufschlussreiche Buch richtet sich an Betroffene ebenso wie an interessierte Ärzte und Therapeuten.



Von Datis Kharrazian, VAK Verlag, 320 Seiten, ISBN: 978-3-86731-120-5, 18,99 EUR

PRODUKT-INFO



Salz für den Genuss

Jod, Fluorid und Folsäure sind für viele Prozesse im menschlichen Organismus unverzichtbar. Jod beispielsweise ist ein wichtiger Baustein für die Produktion und Bestandteil von Schilddrüsenhormonen. Fluorid unterstützt die Aufnahme wichtiger Mineralstoffe wie Kalzium und Phosphat in die Zähne und deren Verbleib im Zahnschmelz, während das B-Vitamin Folsäure unter anderem für die Zellteilung wichtig ist. Da Mineralstoffe und Vitamine vom Körper nicht selbst gebildet werden können, müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Ein Großteil gelangt im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung über andere Lebensmittel in unseren Körper. Der restliche Bedarf kann durch die Verwendung von angereichertem Speisesalz gedeckt werden.

Die Salzmarke Bad Reichenhaller erkannte diesen Vorteil schon früh. Das Salz aus den Alpen ist mit den Zusätzen Jod, Fluorid und Folsäure erhältlich.

Salz – für eine ausgewogene Ernährung

