

HANNAH HAUSER

Mach deine Schilddrüse stark

*Hashimoto und
Schilddrüsen-
unterfunktion in den
Griff bekommen*



Mit der
erfolgreichen
Pro-Metabolic-
Eating-
Methode



GU

Wie ich Schilddrüsenexpertin wurde.....	5
---	---

Das Multitalent Schilddrüse bestimmt dein tägliches Wohlbefinden 7

Eine Hormondrüse, die deinen Stoffwechsel steuert	8
Anatomie eines unscheinbaren Powerorgans	8
Die Schilddrüse ist eine schlaue Multitaskerin	11
Ohne Schilddrüsenhormone geht es nicht	15
Frauen & Schilddrüse – eine ganz besondere Beziehung	22
Kalorienverbrauch – die Schilddrüse entscheidet!	25

Wenn die Schilddrüse aus dem Gleichgewicht gerät	28
Zappelphilipp ohne Ende – die Überfunktion	28
Hilfe, Kaffee dringend gebraucht – die Unterfunktion	32
Heiß oder kalt? – Schilddrüsenknoten	39
Keine Schilddrüse mehr – ist jetzt alles aus?	42
Schilddrüse »on fire« – Autoimmunerkrankungen	43

Ein lahmer Stoffwechsel und seine negativen Folgen 49

Die Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion	50
Die häufigsten Symptome der Schilddrüsenunterfunktion	50
Gewichtsprobleme trotz gesunder Ernährung	54
Eine Bürste voller Haare und Haut, die sich schuppt	58
»Frauen haben halt kalte Füße«	62
Müde, obwohl du acht Stunden schläfst?	65
PMS – wenn »die Tage« zur Qual werden	69
Schwangerschaft & Kinderwunsch	80

Die Wechseljahre und ihre Herausforderungen	85
»Lasst mich doch in Ruhe!« – Stimmungsschwankungen	88
Sonstige Symptome der Unterfunktion	92
Gibt es nicht doch eine Pille gegen meine Symptome?	96

Do-it-yourself-Tests & Untersuchungen beim Arzt 99

Schilddrüsenungleichgewicht trotz guter Blutwerte	100
Das Problem mit den Blutwerten	100
Die Frage nach den Symptomen muss gestellt werden	104

Der Temperatur-Test für zu Hause	105
Einfacher Test zur ersten Einordnung	105

Der Symptome-Test für zu Hause	108
Der Stoffwechsel als Indikator	108

Der Schilddrüsen-Schluck-Test	116
Ein Blick in den Spiegel genügt	116

Mach deine Schilddrüse stark – Die Unterfunktion in den Griff bekommen 119

Leben mit Schilddrüsenproblemen – das muss nicht sein	120
Weißt du noch, wie sich Gesundsein anfühlt?	120
Bekämpfe die Ursachen, statt Symptome zu unterdrücken	123
Ursachen von Schilddrüsenunterfunktion & Hashimoto	130
Wie Krankheiten entstehen	137
Wie lang dauert der Heilungsprozess?	140

Pro Metabolic Eating – Richtig essen »mit Schilddrüse« 147

Nie wieder Diät!	147
Warum die meisten Diäten scheitern	153
Warum viele Ernährungstrends der Schilddrüse schaden	159
Die Schilddrüse liebt den stabilen Blutzuckerspiegel	189
Warum es früher kaum Schilddrüsenprobleme gab	203
Jod alleine ist keine Lösung – drei Schritte der Schilddrüsenaktivierung	211

Pro Metabolic Lifestyle – Leben »mit Schilddrüse« 223

Die Schilddrüse stärken durch gesunde Lebensgewohnheiten	223
Die Sache mit dem Licht	224
Mehr Sport = Abnehmen – Fehlanzeige!	232
Du musst einfach deinen Stress reduzieren – ach wirklich?	235

Werde deine eigene Schilddrüsenexpertin 240

Lerne dein Wohlfühlorgan kennen	240
Werde Expertin in eigener Sache	242
Vergiss die Waage und höre auf die Signale	244
Fasse wieder Vertrauen in deinen Körper	245
Nachwort – Jetzt bist du dran!	248

Service

Dank	249
Bücher, die weiterhelfen	250
Adressen, die weiterhelfen	251
Register	252
Impressum	256

WIE ICH SCHILDDRÜSENEXPERTIN WURDE

Irgendwann fiel mir auf, dass ich mich trotz Kaffee immer müder und schlapper fühlte. Außerdem war ich mit meinem Gewicht unzufrieden. Obwohl ich wirklich alles ausprobierte, gelang es mir nie, dauerhaft abzunehmen. Bald waren die Kilos wieder drauf – schlimmer noch: Ich wurde immer kräftiger. Doch damit nicht genug. Ich begann, unter Haarausfall zu leiden und auch meine Tage belasteten mich Monat für Monat mehr. Ohne Schmerzmittel kam ich nicht mehr klar. Ich rannte von einem Spezialisten zum nächsten, aber niemand konnte mir helfen. Weder Shampoos noch Hormone änderten etwas. Als mein Hausarzt wegen einer ganz anderen Sache ein großes Blutbild machen ließ, wurde endlich die Ursache für meine Leiden entdeckt: »Ich hab Schilddrüse. Zum Glück! Gegen Schilddrüsenunterfunktion gibt's ja Tabletten.« Ab sofort nahm ich täglich L-Thyroxin – und wartete ab ... doch nichts geschah, überhaupt nichts! Also ging ich wieder zum Arzt, der die Dosis erhöhte: erst auf 25, dann auf 50, auf 75 und schließlich auf 125 Mikrogramm. Doch ich fühlte mich immer noch müde und ausgelaugt, die Haare fielen mir weiter büschelweise aus. Der Arzt war irritiert: »Also, Ihre Blutwerte sind jetzt absolut in der Norm. Sie müssten sich super fühlen.« Was blieb mir also übrig, als mich mit meinen Symptomen zu arrangieren.

Nach einer Indonesienreise, die für alle ein Traum war und für mich zum Albtraum wurde, weil ich mich trotz der Schönheit, die mich umgab, nur erschöpft und unwohl fühlte, ließ ich mich noch mal untersuchen. Die Diagnose: Meine Schilddrüse sei chronisch entzündet. Hashimoto. Da könne man nichts machen, außer Tabletten zu nehmen. Ich soll mich also lebenslanglich schlapp und unwohl fühlen? Dazu war ich definitiv nicht

bereit! Ich begann damit, Ernährungswissenschaften zu studieren, um alles über die Stoffwechselprozesse in meinem Körper zu lernen. Die Studien, die ich las, waren der Ausgangspunkt meiner Schilddrüsenforschung: Ich probiert vieles an mir selbst aus und beobachtete mich und mein Körperfeedback genau.

Die Lebensmittel, die mir definitiv nicht zuträglich waren, ließ ich weg, diejenigen, die mir guttaten, nahm ich regelmäßig zu mir. Wow! Meine Energie kam zurück! Und auch meine überflüssigen Kilos schwand. Ich verlor über 25 Kilogramm, und – hurra – sie blieben weg! Außerdem wurde mein Haar wieder voller und auch Kaffee brauchte ich nicht mehr, um in die Gänge zu kommen. Ich war ein neuer Mensch.

Durch die Reaktionen auf meine sichtbaren Erfolge – ich war voller Energie, lebenslustig und schlank – erkannte ich, dass ich nicht die einzige Frau mit diesen Problemen war. In Deutschland leiden acht Millionen Menschen an Hashimoto und noch mehr an einer Unterfunktion der Schilddrüse. Ihnen möchte ich helfen, endlich die Ursachen für Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion zu verstehen und aufzulösen. Dazu ist es wichtig zu wissen, welche entscheidende Rolle die Schilddrüse in unserem Körper spielt und wodurch sie aus den Gleichgewicht geraten kann. Du wirst fasziniert sein zu erfahren, was für ein spannendes Organ diese kleine Powerdrüse ist und überrascht erkennen, welchen Einfluss sie auf deinen kompletten Stoffwechsel hat! Vieles, was du in diesem Buch über Ernährung erfährst, wird völlig anders sein als alles, was du vielleicht bisher über »gesundes« Essen gehört hast!

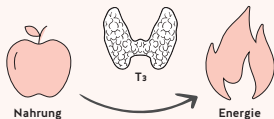
Deine Hannah

Das Multitalent Schilddrüse bestimmt dein tägliches Wohlbefinden



- **Multitasking – die Schilddrüse kann's**
- **Ohne Schilddrüsenhormone geht es nicht**
- **Frauen und ihre Schilddrüse – eine ganz besondere Beziehung**
- **Deine Schilddrüse entscheidet darüber, ob du zunimmst oder nicht!**

Nahrung wird zu Energie



Ohne das Schilddrüsenhormon Trijodthyronin (T₃) können Nährstoffe, die wir über unsere Nahrung zu uns nehmen, nicht in Energie umgewandelt werden.

um wird für viele weitere Prozesse in unserem Körper benötigt, wie etwa die Entgiftung, die Hormonbildung oder den Kälte-Wärme-Ausgleich. Exakt für diesen wichtigen Umwandlungsschritt, nämlich Nahrung in Energie zu verwandeln, werden die Schilddrüsenhormone benötigt! Um ganz genau zu sein: Es handelt sich um das aktive Schilddrüsenhormon Trijodthyronin, kurz T₃, das für diese Verwandlung zuständig ist. Dieser Prozess der Energiegewinnung erklärt auch, warum du im Falle einer Schilddrüsenunterfunktion (lat.: *Hypothyreose*) oft frierst, dich träge fühlst und gleichzeitig nicht oder nur schwer abnehmen kannst. Funktioniert dieser Umwandlungsprozess in den Zellen nämlich nicht gut, dann kann Nahrung nicht mehr in ausreichender Menge in Energie umgewandelt werden. Mit den bekannten Folgen: Du frierst schnell und jeder

Bissen landet direkt auf deinen Hüften. Wenn du also zu den Menschen gehörst, die das Gefühl haben bereits beim bloßen Betrachten eines Stückchens Schokolade zuzunehmen, dann ist das nicht nur Einbildung! Vielmehr könnte deine Schilddrüse ins Ungleichgewicht geraten sein.

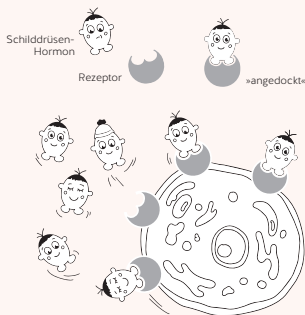
DAS MEINT DIE SCHILDRÜSE!

Hallo, ich bin's, deine Schilddrüse! Ich werde mich im Buch immer wieder persönlich zu Wort melden, um so manche Falschinformation über mich zurechtzurücken. Oft wird mir nämlich die Schuld dafür zugeschoben, dass der Stoffwechsel immer langsamer wird. In der Vorstellung vieler Menschen bin ich »die Böse«. Dabei will ich dich und deinen Körper einfach nur beschützen! Ich will dir keinesfalls schaden, sondern dich davor bewahren, zu verhungern! Ich kann ja nie wissen, wann es mal wieder Nahrungsnachschub gibt. Deshalb schraube ich vorsichtshalber lieber mal den Stoffwechsel runter, damit wir beide auch mit wenig Nahrung überleben können und nicht ausbrennen. Ich handle also in unser beider Sinn und nicht gegen dich. Aber ich brauche dazu deine Kooperation! Machst du mit?

TABLETTEN - NICHT IMMER DAS ALLHEILMITTEL

Als Standardtherapie werden bei Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto Schilddrüsen-tabletten wie L-Thyroxin verschrieben. L-Thyroxin, ein künstlich hergestelltes Schilddrüsenhormon, ist nach Schmerzmitteln das am häufigsten verschriebene Medikament in Deutschland. Die Kosten, die durch

Schlüssel-Schloss-Prinzip



Die Schilddrüsenhormone (Schlüssel) können nur dann in die Zellen gelangen, wenn genug Transportproteine und Rezeptoren (Schlösser) vorhanden sind: pro Hormon ein Schloss.

die aktiven Schilddrüsenhormone, doch bedeutet das nicht automatisch, dass sie bis zu den Zellen vordringen. Warum? Weil der menschliche Körper ausgesprochen schlau ist! Nur weil wir oben viel reinwerfen, heißt das noch lange nicht, dass viel in der Zelle ankommt. Das liegt am sogenannten Schlüssel-Schloss-Prinzip.

Das Schilddrüsenhormon ist der »Schlüssel«! Und es kann nur in die Zellen gelangen und zum Zellkern vordringen, wenn es ein »Schloss« findet, um einzutreten. Wenn du deinen Körper also durch die Einnahme von Schilddrüsenhormonen (egal, ob künstliche oder natürliche Schilddrüsenhormone vom Schwein) ganz viele »Schlüssel« zuführst, dein Körper jedoch keine »Schlösser« produziert, können die Hormone nicht in deine Zellen gelangen und die Symptome aufgrund des verlangsamten Stoffwechsels bleiben bestehen. Eigentlich logisch, nicht? Viel wichtiger, als einfach mehr und mehr Medikamente einzunehmen, ist es also, herauszufinden, warum dein Körper die Anzahl der Rezeptoren (Schlösser) überhaupt reduziert hat. Also zu ergründen, was die tatsächlichen Ursachen sind, die deinen Körper dazu bringen, den Stoffwechsel zu drosseln. Hinzu kommt, dass man durch neueste Studien inzwischen weiß, dass die Schilddrüse nicht nur ein einziges Hormon – nämlich T₄ – produziert, sondern über 20 weitere. Das macht die Sache noch komplexer. Kein Wunder also, dass es bei einer Schilddrüsenunterfunktion nicht reichen kann, nur T₄ einzunehmen. Auch das kann eine Ursache dafür sein, warum es dir unter Umständen, trotz »guter Blutwerte«, immer noch nicht besser geht. Um dich langfristig besser zu fühlen und deinen Stoffwechsel durch die Schilddrüsenhormone korrekt und kraftvoll anzutreiben, gilt es, ganzheitlich an die Sache heranzugehen: Es geht also darum herauszufinden, an welchen Stellen im System eventuell Fehler auftreten und wo du vielleicht durch eine falsche Ernährungsweise oder durch deinen Lebensstil dein System im Augenblick noch zusätzlich negativ belastest.



ihr Haar immer dünner und ihre Verdauungsprobleme immer schlimmer wurden, vermutete sie einen Eisenmangel. Tatsächlich entdeckte ihr Arzt bei der Kontrolle ihrer Blutwerte, dass Melinda unter Hashimoto-Thyreoiditis mit erhöhten TPO-Antikörpern litt.

Melindas Schilddrüse produziert also zu wenige Hormone, und weil die Unterfunktion wahrscheinlich schon lange unbemerkt bestanden hat, entwickelte sich dann noch eine Entzündung der Schilddrüse – die Hashimoto-Thyreoiditis. Benannt ist diese Erkrankung nach dem japanischen Arzt Haraku Hashimoto, ihrem Entdecker. *Thyreos* ist Griechisch und bedeutet Schild, die Nachsilbe *-itis* steht für Entzündung

DENKFEHLER!

Fälschlicherweise wird Hashimoto oft als »Selbstzerstörung des Körpers« oder »Fehlsteuerung des Immunsystems« bezeichnet. Das klingt so, als ob der Körper beziehungsweise die Schilddrüse sich selbst angreift. Sogar Mediziner stellen im Zusammenhang mit Autoimmunerkrankungen das Immunsystem manchmal als den Feind dar. Tatsächlich ist es genau umgekehrt: Zunächst gerät die Schilddrüse in die Unterfunktion. Erst durch die Unterfunktion und die aus ihr resultierenden Stoffwechselprobleme auf Zellebene kommt es zu einer Entzündung der Schilddrüse! Um diese Entzündung kümmern sich dann die Antikörper und viele andere Zellen des Immunsystems. Mit vollem Einsatz rücken sie an, um das »Feuer der Entzündung« zu löschen. Sie tun alles, um dich zu schützen! Eine »Autoimmunerkrankung« wie Hashimoto-Thyreoiditis ist also eine Schutzreaktion deines Körpers – kein Angriff, gegen ihn selbst!

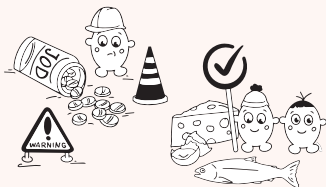
Hashimoto-Thyreoiditis



Antikörper »löschen das Feuer« der entzündeten Schilddrüse bei Hashimoto.

Durch das »Feuer«, also die Entzündung der Schilddrüse, kann es bei manchen Betroffenen vorübergehend zu Symptomen der Überfunktion kommen. Auf lange Sicht leiden die meisten Frauen mit Hashimoto aber unter den gleichen Symptomen, wie wir sie von der Schilddrüsenunterfunktion her kennen. Deshalb liegt der Schwerpunkt in diesem Buch auch auf der Schilddrüsenunterfunktion. Selbst wenn sich Symptome einer Schilddrüsenüberfunktion zeigen, ist es meiner Meinung nach ebenso sinnvoll, sich mit der Unterfunktion zu beschäftigen, weil es so oder so immer um eins geht: die Schilddrüse und ihre Hormone wieder in ihr natürliches Gleichgewicht zu bringen, sodass weder zu viele noch zu wenige Hormone produziert werden! Dein Körper, oder besser gesagt deine Zellen, benötigt exakt so viele Schilddrüsenhormone, wie für einen optimalen

Viel hilft nicht viel



Mit Jodtabletten alleine kannst du die Produktion von Schilddrüsenhormonen nicht steigern. Erstens bevorzugt deine Schilddrüse Jod aus natürlichen Quellen und zweitens bildet sie nur Hormone, wenn sie die entsprechenden Signale dafür empfängt.

Wäre es nicht wunderbar, wenn man zur Heilung der Schilddrüse einfach nur Jodtabletten einnehmen müsste! Leider ist das nicht so einfach, denn Jod ist nur ein wesentlicher Baustein der Schilddrüsenhormone. Wenn die Schilddrüse aufgrund eines Alarms im Körper den Auftrag bekommt, den Stoffwechsel zu drosseln, dann werden – egal, wie viel Jod vorhanden ist – sofort weniger Schilddrüsenhormone produziert.

SCHRITT 2: AKTIVIERUNG DER SCHILDDRÜSENHORMONE

Mit dem Schilddrüsenhormon Thyroxin alleine kann dein Körper leider noch nicht viel anfangen. Es handelt sich im Prinzip erst um eine Vorstufe. Man könnte auch sagen: Es ist noch nicht



DAS MEINT DIE SCHILDDRÜSE!

Ich bin dir sehr dankbar, wenn du dafür sorgst, dass ich genügend Baumaterial in Form von Jod für meine Hormonproduktion bekomme. Aber bitte, bitte übertreibe es nicht! Du musst keine hochkonzentrierten Jodtabletten einnehmen! Ich mag die Nährstoffe aus echten Lebensmitteln viel lieber. Ihnen entnehme ich genau die Menge an Jod, die ich brauche und zwar exakt zu dem Zeitpunkt, an dem ich sie brauche. Wenn du mir aber das »Lager« mit Jod voll stellst, habe ich keine Luft mehr zum Atmen. Die Tatsache, dass viele Baustoffe da sind, bedeutet nicht, dass ich mehr Hormone produziere. Ich tue das nur im Bedarfsfall. Der tritt ein, wenn ich den Stoffwechsel wirklich antreiben will und nachdem ich die dafür notwendigen Signale und Sicherheiten empfangen habe. Und diese Entscheidung treffe ich ganz alleine, weil es meine Aufgabe ist!

fertig. Erst mit der Umwandlung des inaktiven Thyroxin (T₄) in das aktive Schilddrüsenhormon Trijodthyronin (T₃) passieren magische Dinge in deinem Körper!

Dieser wichtige Schritt der Hormonaktivierung findet vor allem in deiner Leber und in deinem Darm statt. Deshalb handelt es sich bei einer prometabolischen Ernährung auch immer um eine Ernährungsform, die deinen Darm und deine Leber stärkt.

Leberfreundlich

Und jetzt schließt sich der Kreis, denn was braucht deine Leber, um richtig gut arbeiten können? Nein, ganz sicher keine Detox-Fastenkur, sondern: YES! Kohlenhydrate, denn nur mit einem gut gefüllten Speicher aus Kohlenhydraten (Glykogenspeicher)

Die Schilddrüse

→ *dein Wohlfühlorgan*

Immer müde? Kein Elan? Gewichtsprobleme trotz Sport und Diäten? Besonders Frauen leiden unter den Symptomen einer Schilddrüsenunterfunktion – und viele wissen es nicht einmal. Andere nehmen Medikamente, merken aber oft keine Besserung. Also versuchen sie, sich mit den Symptomen zu arrangieren und sie bestenfalls zu unterdrücken. Dabei muss die Therapie lauten: die Ursachen bekämpfen! Ja, das ist möglich: Lerne deine Schilddrüse zu verstehen. Behandle sie gut. Mach Schluss mit Diäten!

Wir alle »haben Schilddrüse«

Das kleine Organ ist die größte Hormondrüse des Körpers und von großer Bedeutung für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.

Symptome eines lahmen Stoffwechsels

Weil die Blutwerte oft nicht aussagekräftig sind, ist es wichtig, die Symptome der Schilddrüsenunterfunktion zu erkennen und ernst zu nehmen. Drei Selbsttests geben dir Gewissheit.

Schilddrüsenprobleme loswerden

In eigener Sache: Es ist dein Leben, dein Wohlbefinden, es sind deine Symptome. Du hast es in der Hand mit Energie, Lebensfreude und Leichtigkeit durchzustarten.



WG 465 Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-8608-9



www.gu.de